

& ARBO

AGRO



WERKEN IN DE GLASTUINBOUW

&

ARBO



BETTER

WERKT



BEWEGING LOONT

Werken in de glastuinbouw betekent dat je al veel in beweging bent. Waarom zou je dan ook nog eens sporten? Helaas zijn het vaak dezelfde bewegingen die je maakt in het werk. Je belast dus maar een beperkt aantal spieren. Door te sporten worden alle spieren in conditie gehouden. Bovendien is sport een uitstekende manier om te ontspannen en voor veel mensen een echte uitlaatklep.

Bewegen is dus gezond. Zo gezond zelfs dat mensen die voldoende bewegen minder vaak ziek zijn dan mensen die minder bewegen. De cijfers uit de praktijk spreken voor zich: over een periode van vier jaar verzuimen sporters gemiddeld 25 dagen minder dan niet-sporters en ruim 50 dagen minder dan werknemers die nooit gesport hebben. Bovendien herstellen niet-sporters langzamer.

Meer dan de helft van alle werkende Nederlanders beweegt echter onvoldoende. De huidige norm voor gezond bewegen voor volwassenen is minimaal 5 dagen per week minstens 30 minuten matig intensief bewegen. Denk bijvoorbeeld aan fietsen naar het werk, wandelen tijdens de lunch, een potje tafeltennis of partijtje voetbal tijdens de pauze; het telt allemaal mee.

DE ROL VOOR WERKGEVER EN WERKNEMER

De werkgever doet er verstandig aan om variatie in het werk en taakrotatie te stimuleren. De kans is dan namelijk groot dat het ziekteverzuim binnen zijn bedrijf afneemt. Er zijn bovendien genoeg mogelijkheden, zo blijkt uit een aantal voorbeelden uit de praktijk:

- “Stekpluksters die de hele dag werken, plukken bij ons alleen ‘s ochtends. ‘s Middags gaan ze inhoezen of stek steken.”
- “Waar ik werk, rouleren we het werk sowieso bij elke pauze.”
- “De meeste pluksters hebben bij ons een ochtend in de week vrij.”
- “Degenen die bij ons bedrijf inhoezen of stek steken, wisselen iedere pauze van werk.”

Gezond bewegen op het werk

Veel van de dagelijkse werkzaamheden worden routine. Het gevaar bestaat dat je minder oplettend bent bij de manier waarop je handelingen uitvoert. Sta op het werk eens stil bij de volgende werkzaamheden en situaties:

■ Tillen

Wees alert op je houding en de bewegingen die je maakt. Het is een kleine moeite en het kan je veel lichamelijke ellende besparen. Let met handmatig tillen op het volgende:

- Ken je krachten en til niet meer dan je denkt aan te kunnen
- Til niet meer dan 25 kg. (voor vrouwen geldt een maximum gewicht van 18 kg.), til anders met z'n tweeën of gebruik hulpmiddelen
- Stapel kistjes niet hoger dan schouderhoogte
- Houd de kist of doos zo dicht mogelijk tegen het lichaam
- Als er veel getild moet worden, zorg dan dat de te tillen lasten op hoogte staan (circa 75 cm. boven de vloer)
- Til in een gemakkelijke houding en houd de last recht voor je
- Til niet gehaast en gestrest
- Als je met de last moet draaien, draai dan op de voeten en niet in de rug

■ Bukken

Langdurig bukkend werken is slecht voor je rug. Zet samen met collega's de werksituaties op een rij en probeer de rugonvriendelijke karweitjes te achterhalen. De oplossing hoeft niet kostbaar te zijn. Afwisseling van werk voorkomt al veel problemen.

■ Houding

Langdurig zittend werk vormt een risico voor lagerugklachten. Het is belangrijk je houding regelmatig te veranderen. Een aantal tips:

- Breng een lopende band of sorteertafel op stahoogte (net iets onder de elleboog) en gebruik in hoogte verstelbare stoelen om afwisselend staand en zittend te werken
- Zorg voor voldoende voertruimte bij staand werk
- Sta op één been terwijl de andere voet een pedaal bedient, is vragen om problemen
- Probeer niet langer dan vier uur achter elkaar te zitten of te staan. De rug raakt op deze manier instabiel.
- Zorg voor afwisseling, (mini-)pauzes en de mogelijkheid om regelmatig te lopen

■ Herhaalde bewegingen

Soms is het niet mogelijk om bewegingen die zich kort na elkaar herhalen, te voorkomen. Het laten zakken van tomatenplanten is zo'n voorbeeld. Tips ter verbetering:

- Breng variatie aan in de werkzaamheden zodat verschillende spiergroepen worden geactiveerd
- Richt het werk zo in dat iedereen het werktempo zelf kan aanpassen aan het moment van de dag
- Sla geen pauzes en vakantiedagen over (maak ook mini-pauzes mogelijk)

■ Goede kleding

Kleding moet goed passen. Is een trui of overhemd te kort, dan ligt bij bukken en reiken het onderste deel van de rug bloot. Je rug koelt af en kou op de spieren is het gevolg.

■ Duwen en trekken

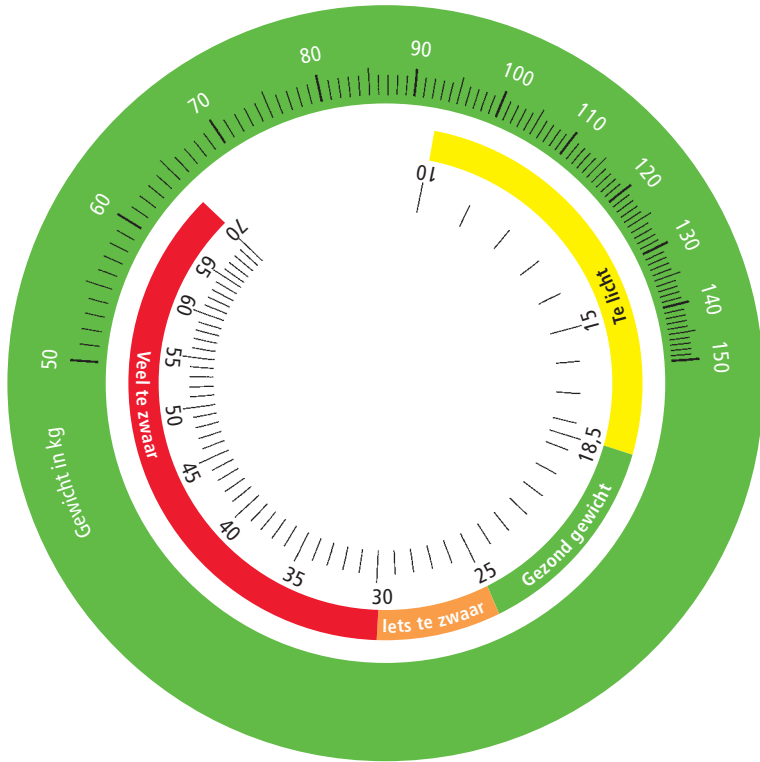
Duwen is beter dan trekken. Maak bij duwen en trekken gebruik van het hele lichaamsgewicht.

- Maximaal duwgewicht is 50 kg.
- Maximaal trekgewicht is 50 kg.

Ben ik te zwaar?

Met behulp van deze draaischijf bepaal je zelf of je te zwaar bent. De BMI-test (Body Mass Index) is de beste test om te bepalen of je gewicht juist is en of je gezondheidsrisico's loopt. De test is bedoeld voor vrouwen en mannen vanaf 21 jaar.

Draai de schijf van je lengte tot op de streep van je gewicht. Ligt de score in het rode gebied, dan ben je te zwaar. Ligt de score in het oranje gebied, dan ben je slechts iets te zwaar. Bij groen is er geen probleem.



Hoe kan ik het werk verlichten?

Op de volgende pagina's van deze brochure vind je de belangrijkste zware werkzaamheden in de glastuinbouw. Kijk eens naar de bijbehorende maatregelen die mogelijk zijn. Wellicht zijn ze ook voor jou toepasbaar en bespreek ze eens met elkaar. Er zijn niet altijd grote investeringen nodig om je rug en ledematen te sparen.

Snijbloemen

Risicovolle werkzaamheden	Maatregelen om het werk lichter te maken
1 Handmatig oogsten	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik oogst-, knip- en bosmachine • Rouleer de werkzaamheden oogsten, inpakken en gewasverzorging • Breng het gewas op hoogte • Werk tweezijdig aan bedden (logistieke verbeteringen) • Maak gebruik van monorail, oogstkar, lopende band en oogstdraad voor geogst materiaal
2 Sorteren en veilingklaar maken	<ul style="list-style-type: none"> • Zorg voor een sorteertafel op ellebooghoogte, in hoogte verstelbare werktafel en rollenbaan en stel een werkhoogetabel op • Rouleer de werkzaamheden oogsten, inpakken en gewasverzorging • Gebruik een sta-mat en werkstoel • Hang de rozen machinaal in en verwerk ze machinaal • Gebruik een rolcontainer met grote wielen, onderhoud deze goed, zorg voor een stevige constructie en duw in plaats van trek
3 Planten en poten en gewasverzorging	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik een plantmachine • Zorg voor een smallere bedbreedte
4 Gewaswerkzaamheden	<ul style="list-style-type: none"> • Het inbuigen van rozen is zwaar werk. Zet daarom meer medewerkers in om deze klus te klaren • Breng lage gewassen zo veel mogelijk op hoogte • Werk waar mogelijk tweezijdig aan de bedden
5 Stomen	<ul style="list-style-type: none"> • Besteed het stomen uit aan een loonstomer die met juiste hulpmiddelen te werk gaat • Gebruik een oprolmachine voor stoomzeil • Zorg voor lichtgewicht stoomzeil met waterbanen • Gebruik een pikhaak voor de kettingen



Potplanten

Risicovolle werkzaamheden

Maatregelen om het werk lichter te maken

1 Veilingklaar maken

- Mechaniseer en automatiseer de werkzaamheden
- Breng tafels op werkhoogte, stel het werkblad schuin op (lessenaarstand) en pas de tabelbreedte aan
- Werk aan beide kanten van de tafels om het reiken te beperken
- Gebruik een sta-steun, sta-mat, goed schoeisel en een stoel op monorail

2 Uitzetten, stoksteken

- Voorzie de heftruck van een uitzetvork
- Gebruik een tafelsysteem i.p.v. grondsysteem
- Stel de handmatige uitzetvork in op ellebooghoogte en maak gebruik van licht materiaal

3 Intern transport

- Zorg voor (half-)automatisch transport
- Maak gebruik van een lopende band en rollenbaan
- Gebruik een elektrische palletwagen en elektrokar
- Onderhoud transportmiddelen met regelmaat
- Gebruik een rolcontainer met grote wielen, onderhoud alle hulpmiddelen goed, zorg voor een stevige constructie en duw (in plaats van trek) niet meer dan 400 kg.

4 Oppotten

- Breng bij handmatig oppotten de potten vooraf op de goede werkhoogte. Er zijn voorbeelden in de praktijk waarbij men werkt met uitsparingen in de tafel waar de pot inzakt tot de rand en de aarde makkelijk in de pot wordt geschoven
- Voer bij machinaal oppotten de aarde aan met een elektrische handpalletwagen
- Zorg voor potaarde in kuubskisten of big-bags
- Gebruik sta-steunen en sta-matten

5 Bestrijdingsmiddelenwerk

- Maak gebruik van een automatische spuitboom
- Gebruik een elektrische of pneumatische slangenhaspel
- Zorg voor een automatisch verplaatsingswagentje



Groenten (eenmalig oogstbare gewassen)

Risicovolle werkzaamheden

Maatregelen om het werk lichter te maken

1 Oogsten

- Gebruik een oogstmachine
- Maak een knielap vast in je overall
- Gebruik skelters

2 Planten

- Zorg voor een plantmachine / plantkar
- Maak gebruik van knielappen

3 Grondbewerking

- Gebruik een 4-wielige frees in plaats van een 2-wielige
- Stel de stuurboom van de frees in op de juiste werkhoogte

4 Intern transport

- Zorg voor een egale stroeve vloer en goed schoeisel
- Gebruik een elektrische hand-palletwagen, elektrokar, een rupswagen en een palletiseermachine

5 Stomen

- Besteed het stomen uit aan een loonstomer die met juiste hulpmiddelen te werk gaat
- Gebruik een oprolmachine voor stoomzeil
- Zorg voor lichtgewicht stoomzeil met waterbanen
- Gebruik een pikhaak voor de kettingen



Groenten (meermalig oogstbare gewassen)

Risicovolle werkzaamheden

Maatregelen om het werk lichter te maken

1 Oogsten

- Rouleer het oogsten, sorteren en de gewasverzorging
- Maak gebruik van: draaistoel, buisrailkar + stoel, buisrailkar + sta-mat, hydraulische buisrailkar
- Oogst in containers
- Gebruik een tomatenhaak

2 Gewasverzorging

- Rouleer de werkzaamheden; doe niet te lang hetzelfde werk achter elkaar
- Maak gebruik van: draaistoel, buisrailkar + stoel, buisrailkar + sta-mat, hydraulische buisrailkar

3 Sorteren, palletiseren, verwerken

- Zorg voor een kistenlift en een kistenkantelaar
- Gebruik een palletiseermachine
- Gebruik een hydraulische schaarheftafel
- Stel de sorteermachine en weegschaal in op ellebooghoogte
- Voorzie de medewerkers van een sta-mat
- Zorg voor een rollenbaan

4 Intern transport

- Maak gebruik van een vatenkantelaar
- Gebruik zakken, jerrycans van minder dan 23 kg. en stel een maximaal gewicht vast
- Zorg voor een heftruck, elektrische palletwagen en elektrokar
- Lever kunstmestzakken af op hoogte, deel tilinstructies uit en zorg voor een egale en stroeve vloer
- Oogst met containers in plaats van met kratten
- Maak gebruik van een kistlift met een kistkantelaar

5 Teeltwisseling

- Gebruik een lier en een folie-oproller
- Maak gebruik van een buisrailkar met zijte tijdens druppelaar steken





Meer weten?

Heb je vragen over de onderwerpen in deze brochure, neem dan contact op met Stigas. Deze stichting coördineert de uitvoering van het arboconvenant Agro & arbo werkt beter. Het convenant is medio 2002 afgesloten door overheid, werkgevers en werknemers en is een samenwerkingsovereenkomst die zich richt op het terugdringen van lichamelijke en psychische belasting in de agrarische sectoren. Daarnaast werkt het convenant aan de verbetering van motivatie en productiviteit van de ruim 250.000 werknemers in deze branche. Op www.agroarbo.nl vind je van alles over arbeidsomstandigheden in agrarische sectoren.

Andere interessante websites zijn:

- www.voedingscentrum.nl
- www.lunchwandelen.nl
- www.nationalegezondheidstest.nl

P/A Stigas

Rijnzathe 8 Postbus 115 T: (030) 669 3712
3454 PV De Meern 3454 ZJ De Meern F: (030) 669 3710



Stichting Gezondheidszorg
Agrarische Sectoren

Partners van AGRO & ARBO WERKT BETER:

Werkgevers:

LTO-Nederland • CUMELA Nederland • VHG • AVIH • NVBE

Werknemers:

FNV Bondgenoten • CNV BedrijvenBond • Ministeries: SZW • LNV