

Melkveehouderij



WERKEN IN DE VEEHOUDERIJ



ARBO



Varkenshouderij



Pluimveehouderij

BETTER

WERKT



WERKEN IN DE VEEHOUDERIJ & ARBO

Bekijk uw bedrijf eens door een praktische en gezonde bril!

Als zelfstandig ondernemer is uw lichaam van onschatbare waarde. Klachten aan rug en ledematen kunnen leiden tot financiële problemen in uw bedrijf. En tot gelijksoortige klachten bij uw partner die het inspannende werk overneemt. Door verkeerde of overmatige belasting heeft bijna de helft van de arbeidsongeschikten uit de agrarische sector last van rug of ledematen. Ook bij werkenden in de veehouderij komen schouder- en lage rugklachten vaak voor. Voorbeelden van werk dat erg belastend is:

- Langdurig voorovergebogen staan tijdens klauwbekappen in de melkveehouderij;
- Handmatig voeren met de voerkar in de varkenshouderij;
- Het rapen van eieren in de pluimveehouderij;
- Het in gedraaide houding op de trekker rijden.

U herkent zich vast in één van deze situaties. Gelukkig is veel lichamelijk zwaar werk op dit moment te mechaniseren of te automatiseren. Maar deze oplossingen zijn niet voor alle bedrijven eenvoudig te realiseren. In deze brochure zetten we voor u een aantal praktische tips op een rij. Tips om uw werk te verlichten. Tips die zonder extra geld, tijd en moeite ook voor bijvoorbeeld eenmansbedrijven eenvoudig op te volgen zijn.

Een voorbeeld van mechanisatie in de pluimveesector. Het voordeel van deze stapeler/containervuller (rechterfoto) is dat het tillen boven schouderhoogte komt te vervallen.



GEZOND BEWEGEN OP HET WERK

Veel dagelijkse werkzaamheden worden na verloop van tijd routine. Met als gevaar dat u minder oplettend bent op de manier waarop handelingen worden uitgevoerd. Sta bijvoorbeeld eens stil bij de volgende werkzaamheden en situaties.

■ Tillen

Slijtage aan de rug ontstaat door zwaar en verkeerd tillen. Staat u er wel eens bij stil hoe vaak u bijvoorbeeld meer dan 23 kg tilt? Denk bijvoorbeeld aan biggen, een pasgeboren kalf, zakgoed en jerry-cans of het aan- en afkoppelen van machines. Toch al snel erg zwaar. En dit zijn nog maar een paar voorbeelden.

Tips Voorkom klachten en wees alert op houding en bewegingen. Een kleine moeite! Een paar tips voor handmatig tillen.

- Ken uw krachten en til niet meer dan u denkt aan te kunnen. Dat wat u aan kunt, verschild ook wel eens per dag;
- Til niet meer dan 23 kg;
- Til bij meer dan 23 kg met z'n tweeën of gebruik hulpmiddelen;
- Stapel bijvoorbeeld veevoederzakken niet hoger dan schouderhoogte;
- Houd de te tillen last zo dicht mogelijk tegen het lichaam;
- Als er veel getild moet worden, zorg dan dat te tillen lasten op hoogte staan (circa 75 cm boven de grond);
- Til in een gemakkelijke houding en houd de last recht voor u;
- Til niet te gehaast en gestrest;
- Bij het draaien met de last, draai niet met uw rug, maar met uw voeten.

■ Langdurig dezelfde werkhouding

Spier- en gewrichtsklachten ontstaan door lange tijd achter elkaar in dezelfde houding te werken. Denk aan:

- Sorteren van eieren aan een te lage tafel;
- Geregeld langer dan 1 uur staan op een koude betonvloer in de melkput;
- Een te hoge of te lage werkhoogte in de melkput;
- Gereedschappen die niet op uw lengte zijn aangepast.

Tips Ook hiervoor een aantal praktische tips.

- Probeer werkzaamheden, als het kan, zoveel mogelijk af te wisselen;
- Als u veel met bepaalde gereedschappen werkt, let er dan op dat ze op uw lengte zijn afgestemd;
- Voorkom een dwanghouding, zoals een gebogen houding;
- Stel een heftafel op de juiste hoogte van werken in;
- Draag goed schoeisel en warme kleding;
- En tenslotte: beweeg voldoende.



■ **Bukken**

Langdurig gebukt werken is slecht voor uw rug. Vooral in de varkenshouderij wordt werk frequent en langdurig in een gebukte houding uitgevoerd. Maar zo kan iedere veehouder voor zijn eigen bedrijf wel de rugvriendelijke karweitjes bedenken. Een oplossing hoeft niet altijd kostbaar te zijn. Zo voorkomt afwisseling van werk al problemen. Maar ook het tijdig inlassen van pauzes en voldoende rust in de vrije tijd hebben een positieve werking op uw rug.

Tips Varkenshouderij

- Voorkom zoveel mogelijk het tillen van biggen;
- Laat de biggen lopen, ook bij het selecteren;
- Gebruik bij reinigen met een hogedrukspuit een rechte spuitlans met een handgreep die ingeknepen weinig kracht kost. Ook een breedbandnozzle, een uitgebalanceerde en verbeterde nozzle of een accumulator op de leiding zijn hier aan te bevelen;¹
- Gebruik lichte drijfschotten met voldoende lengte;²
- Draag bij het gebruik van drijfschotten kniebescherming;
- Gebruik bij het drijven een opdrijfammelaar of opdrijfklepper;
- Voorkom diep bukken en overweeg een ondiepe voerwagen met grote wielen;
- Egaliseer de vloer en beperk zo veel mogelijk drempels.

Wilt u meer informatie over reinigen met een hogedrukspuit? Vraag Stigas naar het onderzoek 'ergonomisch reinigen van stallen' of kijk op www.agroarbo.nl.



Lichte drijfschotten ontlasten uw rug.

Kruiwagen met dubbel neuswiel.

Tips Melkveehouderij

- Leg zakgoed op hoogte, zodat u niet ver hoeft te bukken en reiken;
- Plaats een plateau voor het aanmaken van de kunstmelk;
- Een kruiwagen met dubbel neuswiel ontlast uw rug;³
- Gebruik een kalvertax om pasgeboren kalven te vervoeren;
- Maak een takel in de werkplaats om zwaardere machineonderdelen van de vloer te krijgen;
- Automatiseer het mestschuiven.

Tips Pluimveehouderij

- Voer het eieruitrapen zittend uit. Is dit niet mogelijk, gebruik dan een stasteun of een ergonomische stammat;
- Het plaatsen van trays met eieren in de container op een laag of hoog schap is zwaar werk. Zorg daarom voor een goede houding bij het tillen. Lees meer hierover bij onze tip over tillen;
- Probeer het verzamelen van eieren zoveel mogelijk te mechaniseren. Denk aan automatisch verzamelen, inpakmachine, containervuller, etc;
- Raap nesteieren op met een raaptang.

■ **Zittend werk**

Zit u langdurig op de trekker tijdens bepaalde werkzaamheden? Dan hebt u zeker baat bij de onderstaande tips. Wilt u meer weten over langdurig werken op de trekker of andere machines? Vraag dan bij Stigas de gratis brochure 'Werken in het mechanisch loonwerk & Arbo' aan of vraag uw preventie-adviseur er naar.

Tips voor langdurig zittend werk

- Let bij aanschaf van een trekker op de stoel. Een ergonomische stoel, die zowel verticale als horizontale schokken opvangt, is een aanwinst voor uw rug en ledematen;
- Maar met een goede stoel alleen bent u er nog niet. Ook van belang is deze goed in te stellen. Een slechte houding belast uw lichaam. Stel de stoel dan ook af op uw eigen lichaamsmaten en ga regelmatig verzitten. Uw Stigas preventie-adviseur kan u vertellen of uw stoel goed staat ingesteld;
- Probeer, ook in drukke periodes, regelmatig pauzes in te lassen. Ga in deze pauzes ook uit uw cabine;
- Pas uw bandenspanning aan de ondergrond aan, vooral bij landurige werkzaamheden;
- Pas uw rijstijl aan om schokken te voorkomen;
- Wissel waar mogelijk de werkzaamheden af. In een eenmansbedrijf is dit moeilijk, maar misschien is het een idee om hier bijvoorbeeld eens met uw partner of burens over te praten. Wie weet zijn er meer alternatieven dan u van te voren kunt bedenken;
- Let op bij het in en uit de trekker stappen. Spring nooit uit de cabine. Hierdoor kunnen vervelende blessures ontstaan.



■ **Duwen en trekken**

Duwen is beter dan trekken. Het maximale duw- en trekgewicht is 50 kg. Dus zorg ervoor dat de wielen van de eiercontainer soepel lopen en de vloer egaal is. Goede werkschoenen geven daarnaast een stevig houvast op de vloer. Ook een elektrische handpalletwagen kan uitkomst bieden bij het verplaatsen van vrachten.

■ **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. Uw rug koelt daardoor af en kou op de spieren en rugpijn zijn het gevolg. Een overall bijvoorbeeld houdt de rug bedekt.

MAAK VAN GEZOND BEWEGEN EEN SPORT

SPORT IS OOK WERK!

Jaap de Vries* vertelt: "Op advies van Stigas adviseur Rolf de Konink zie ik sport als onderdeel van mijn dagelijkse werk. Rolf gaf mij de tip om sport niet alleen als ontspanning te zien, maar als pure noodzaak voor een rendabele bedrijfsvoering. 'Maak van je sport je werk', zegt hij. Beweging houdt je fit en geeft je energie. Uiteindelijk haal je hierdoor meer rendement uit je bedrijf. En waarom zou je pas na werktijd bewegen als je overdag ook tijd kunt inplannen voor sport? Nu las ik onder werktijd minimaal 2 maal per week een uurtje fietsen in. Vroeger had ik al wel plannen om na werktijd te fietsen of te zwemmen. Alleen kwam het daar zelden van. Of ik was te moe of ik besteedde liever aandacht aan mijn gezin. Vanaf het moment dat ik met fietsen begon, merkte ik al snel het verschil. Ik voel me energieke, ben minder snel ziek en daardoor presteer ik uiteindelijk beter. Het is me zelfs voor het eerst gelukt om met mijn gezin de avondvierdaagse te zwemmen. Vroeger voelde ik me hier altijd te uitgeblust voor!"

* Jaap de Vries is een fictieve naam.



WERKPLEKONDERZOEK

Het kan zijn dat u ondanks deze tips het gevoel houdt dat uw gezondheid u in de steek laat. Vraag dan uw Stigas preventie-adviseur om een werkplekonderzoek. Hij kan u helpen om verbeteringen aan te brengen in uw werkomgeving of in uw werktechniek. Ook helpt hij u bij het zoeken en aanvragen van hulpmiddelen, eventueel met behulp van subsidies. Voor de meeste werksituaties zijn er goedkope en dure oplossingen te bedenken. Wij helpen u graag op weg bij het vinden van de oplossing die het beste bij u past.

Belangrijk om nog te melden is dat er aan een werkplekonderzoek tijdelijk geen kosten verbonden zijn. Het arboconvenant heeft hiervoor een speciaal budget vrijgemaakt. Er zijn wel een paar spelregels. De onderzoeken zijn gratis zolang het budget van het arboconvenant dit toelaat en het moet aantoonbaar zijn dat u een kans loopt om arbeidsongeschikt te raken als u op dezelfde wijze blijft doorwerken.

Voor meer informatie over werkplekonderzoek verwijzen wij u naar onze brochure Werkplekonderzoek. Deze brochure is gratis op te vragen bij Stigas, telefoon (030) 669 37 12 of via info@agroarbo.nl.

Werken in een ergonomische melkput kan een uitkomst zijn als u bijvoorbeeld last heeft van schouderklachten.



De zandhaas

TIPS VAN COLLEGA'S OM HET WERK LICHTER TE MAKEN

Stigas komt veel op agrarische bedrijven. We zien en horen dan ook veel uit de praktijk. Hieronder hebben wij een aantal tips voor u op een rij gezet. Wellicht kunt u ze in uw bedrijf ook toepassen. Meer innovatieve ideeën uit de sector presenteert Stigas tijdens de jaarlijkse arbo-innovatieprijs. U leest hierover meer op www.agroarbo.nl.

■ Zandhaas

Een zandhaas is een hulpmiddel bij het schuiven van zand van de voerkuil. Door een soort giek-constructie is de zandhaas geschikt voor elke voerkuil. Zonder handwerk kan één man de kuil gemakkelijk en snel geheel vrij maken.

■ Bandenhulpring

Als u regelmatig banden moet verwisselen, is de bandenhulpring een goed en goedkoop hulpmiddel. De bandenhulpring is een stalen ring die aan beide zijden aan de naaf van de achteras wordt gelast. Het wiel valt hier dan precies overheen. Het verwisselen van banden wordt met behulp van de bandenhulpring eenvoudiger, want er hoeft niet meer getild en gedraaid te worden.



TIPS VAN COLLEGA'S OM HET WERK LICHTER TE MAKEN

■ Beweegbare melkputvloer

Nieuw in de melkveehouderij is de opblaasbare melkputvloer. Een melkputvloer die in hoogte instelbaar is. Iedereen kan hem dus op de juiste werkhogte instellen. Schouder- en rugklachten kunnen hiermee voorkomen worden.

■ Koe-rollator

De koe-rollator is een apparaat om zieke koeien te kunnen optillen en verplaatsen. Dat gebeurt op een diervriendelijke manier en zonder veel fysieke inspanning. De koe-rollator is ontwikkeld door 9KO.

■ Vinkkopheffer

Een vinkkopheffer gebruik je om, zonder veel lichamelijke belasting, de koeienkop vast te houden. Op die manier kunnen medicijnen eenvoudiger worden toegediend.

■ Een adequate behandelwagen met klem

Behandel biggen in een zo recht mogelijke houding. Werken in een zogenaamd statische houding kan gezondheidsklachten opleveren. Til (jonge) biggen met een knijptang om bukken te voorkomen. Gebruik een behandelsteun voor het tappen van bloed bij biggen.

Hebt u ook een tip om het werk lichter te maken? Geef het aan ons door via www.agroarbo.nl of telefonisch (030) 669 37 12. Wie weet kunnen wij collega-veehouders hier een groot plezier mee doen!



De bandenhulpring





Meer weten?

Neem dan contact op met Stigas. Deze stichting coördineert de uitvoering van het arboconvenant Agro & arbo werkt beter. Het convenant is in 2002 afgesloten door overheid, werkgevers en werknemers en is een samenwerkingsovereenkomst gericht op het terugdringen van lichamelijke en psychische belasting in de sector. Ook werkt het convenant aan verbetering van de motivatie en productiviteit in deze branche. Kijk ook eens op www.agroarbo.nl voor meer informatie.

Andere interessante websites zijn:

www.colland.nl

www.eerstehulpbijwerk.nl

www.stigas.nl

www.uvw.nl

P/A Stigas

Rijnzathe 10

3454 PV De Meern

Postbus 115

3454 ZJ De Meern

T: (030) 669 3712

F: (030) 669 3710



Partners van AGRO & ARBO WERKT BETER:

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

Werknemers: FNV Bondgenoten • CNV BedrijvenBond

Ministeries: SZW • LNV

Stigas maakt deel uit van de sociale regelingen van Colland