

Lekker zitten...

De trekkerstoel is veranderd van een ijzeren zitting met daarop een zak gevuld met stro in een comfortabele stoel. Enige tijd besteden om de instelling aan uw lengte en gewicht aan te passen, loont. Want een goed afgestelde stoel geeft niet alleen meer comfort, maar vermindert ook de klachten die kunnen ontstaan wanneer je een langere tijd met een trekker werkt.

Tekst en foto's: Johan Simmelink

Johan Simmelink is docent Agrotechniek bij de Chr. Agrarische Hogeschool te Dronten. De Chr. Agrarische Hogeschool verzorgt samen met de Stoas Hogeschool de opleiding AgroTechniek & Management. Voor informatie: telefoon (0321) 38 61 00. Met dank aan Klaas Eeuwema.



1

Het instellen van een luchtgeveerde stoel begint met oppompen van de stoel. Door de hendel naar boven te trekken en weer los te laten, wordt de luchtdruk ingesteld overeenkomstig je gewicht. Door de hendel nog een keer omhoog te bewegen, kun je vervolgens de hoogte van de zitting instellen.



2

Bij deze stoelen zit aan de voorzijde een hendel waarmee je de lengte van het zitgedeelte instelt. Hierbij is het belangrijk dat de bovenbenen maximaal worden ondersteund.



3

Deze maximale ondersteuning van de bovenbenen kun je nog meer bereiken door de hoek van het zitgedeelte te verstellen.



7

Bij trekkers kennen we geen hoofdsteunen maar veelal kan de rugleuning worden verlengd door de rugsteunverlenging. In het algemeen is een zo groot mogelijke ondersteuning gewenst, maar de instelling hangt af van de persoonlijke voorkeur.



8

Een goede lendensteun kun je instellen met deze knop. Voor een goede afstelling, ga je recht op de stoel zitten en draai je aan deze knop tot je de gewenste instelling hebt bereikt.



9

De hoek van de rugleuning ten opzichte van het zitgedeelte is zeer persoonlijk. Maar om minder vermoeid te raken, is het gewenst dat het contact van de rug met de rugleuning maximaal is.



4

Door de stoel in de geleiderail meer naar voren of naar achteren te schuiven, krijg je de gewenste afstand tot de pedalen. Vooral bij werkzaamheden waarbij veelvuldig de koppeling of remmen worden gebruikt, is een goede afstelling belangrijk.



5

Nadat de stoel goed is ingesteld, kun je het stuur in de gewenste stand brengen. Zorg er voor dat je rug daarbij steeds zoveel mogelijk tegen de rugleuning van de stoel zit.



6

De volgende stap is de instelling van de hoogte van het stuur. In combinatie met de hoekinstelling van het stuur draagt dit bij aan je goede zithouding in de trekker.



10

Bij steeds meer trekkers zijn bedieningsknoppen gecombineerd met de rechterarmsteun. De lengte van de armsteun kan veelal niet worden veranderd, maar wel de hoogte van de armsteunen.



11

De ideale instelling van de stoel is een compromis met een gewenste positie voor de bediening van de overige hendels. Zo zou je ervoor kunnen kiezen dat je de stoel bij veel transportwerk anders instelt dan bij veldwerk.



12

Bij werkzaamheden waarbij u veel naar achteren moet kijken, is een hoekverdraaiing van de stoel aan te bevelen. De meest gewenste situatie zou zijn dat de stoel volledig omkeerbaar is. Maar een hoekverdraaiing van ongeveer 20 graden is een redelijk alternatief.