

Zorg voor een goede werkhouding

Maak symmetrische bewegingen en wissel met regelmaat af

Medewerkers in de tuinbouw moeten veel bewegingen vaak talloze keren herhalen. Dat kan relatief snel tot vermoeidheid leiden. Zorg daarom voor een goede werkhouding en uitvoering van de werkzaamheden. De belangrijkste regels: werk met twee handen tegelijk, houd de bewegingen zo klein mogelijk, werk gelijktijdig en symmetrisch, werk langs vloeiende lijnen, houd rekening met volgorde en afwisseling en ga zitten als dat mogelijk is.

TEKST: TON HENDRIX

BEELD: ERIC VAN HOUTEN



Het inpakken met twee handen gaat veel sneller en de mensen zijn minder snel moe.

Probeer de bewegingen gelijktijdig en symmetrisch uit te laten voeren, zodat de medewerker minder inspanning hoeft te leveren. Bovendien belast hij daarbij zijn zenuwstelsel minder, omdat dergelijke bewegingen identiek zijn. Daardoor kan het motorische systeem, de zenuwen die de spieren aansturen, identieke signalen uitzenden. Dat is minder vermoeiend dan tegengestelde signalen.

Forse arbeidsbesparing

Door beide armen en handen tegelijk en symmetrisch van en naar het lichaam of het te bewerken product te bewegen, worden beide evenveel belast. Dat voorkomt dat het ene lichaamsdeel oververmoeid raakt door het grote aantal bewegingen, terwijl het andere lichaamsdeel door de statische belasting eveneens vermoeid raakt. Probeer maar eens met één been te fietsen en daarbij dezelfde snelheid te halen als bij het fietsen met twee benen.

Twee voorbeelden. Bij het inpakken van komkommers of doosjes tomaten is het verstandig met beide handen een of meer producten op te pakken. Leg de producten ook met beide handen in de doos. Dat werkt

veel sneller dan de producten met één hand op te pakken, deze over te geven aan de andere hand, die ze daarna in de doos legt. Pak bij het oppotten van potplanten met beide handen een plantje op. Zet de plantjes met beide handen in de pot. Een alternatief is de plantjes met één hand op te pakken, het plantje door te geven aan de andere hand, die het in de pot zet. Door met beide handen een plantje op te pakken en dat met beide handen in de pot te plaatsen, gaat het werk minstens 35% sneller.

Langs vloeiende lijnen

Laat de bewegingen van handen en armen langs vloeiende lijnen verlopen. Bij haakse bewegingen moeten de spieren veel vaker correcties aansturen waardoor zij eerder vermoeid raken. Zorg er daarom voor dat de producten die iemand moet verwerken en de middelen die hij daarbij nodig heeft zoals doos, schaar, elastiek, etiket, hoes en weegschaal zich zodanig op de werktafel bevinden dat hij ze in een vloeiende beweging kan bereiken.

Soms zijn meerdere artikelen achter elkaar nodig zijn om een product te verwerken, bijvoorbeeld eerst een etiket in

de pot steken, daarna de plant inhoezen en ze daarna in een doos zetten. Plaats in die gevallen de middelen zodanig achter elkaar dat de betrokken medewerker de bewerkingen achter elkaar, zonder heen-en-weer bewegingen, kan uitvoeren. Dus van links naar rechts of omgekeerd werken en niet van links naar rechts en dan weer naar links.

Zorg voor afwisseling

Zorg voor afwisselende bewegingen, wissel lang staan af met lopen en lopen met staan. De hele morgen oogsten en 's middags sorteren is zeer statisch. Deel het werk zo in dat de medewerkers afwisselend kunnen staan en lopen. Het is beter om het oogsten en het sorteren al bij de koffiepauze af te wisselen, dan pas wisselen bij de lunchpauze.

Veel staand werk kan ook zittend worden uitgevoerd. Zorg er dan wel voor dat de tafel zodanig hoog staat dat de medewerkers er ook staand aan kunnen werken. Bovendien moeten de stoelen in hoogte instelbaar zijn en moeten ze een voetensteun hebben, omdat de mensen hoger dan normaal moeten zitten.

Als de medewerkers regelmatig moeten opstaan om iets weg te brengen, dan verdient een zitsteun de voorkeur boven een vaste stoel. Ook daarbij moet de werkhogte worden aangepast.



Stek steken bij chrysaant, zittend op een stoel