



Melken

Inhoudsopgave

- Maatregelen
- Checklist
- Toelichting op de maatregelen



Goedgekeurd door Sociale Partners



Getoetst door Nederlandse Arbeidsinspectie

Geactualiseerd en positief getoetst voor de onderdelen geluid (en in afwachting van andere artikelen), Oktober 2025

Bij het melken voer je overwegend repeterende handelingen uit, bestaande uit lopen, staan, draaien en reiken bij het voorbehandelen en onder hangen van melkstellen. De inrichting van de melkstal speelt hierbij een belangrijke rol. Naast ergonomie zijn er risico's in de melkstal door gladde vloeren en trappen, lawaai van pompen en sluitende hekken, onvoldoende verlichting en temperatuur. Dit Arboblade gaat in op de risico's en beheersmaatregelen van het machinaal melken van koeien. Meer informatie over de melkrobot vind je in het arboblade [melkrobot](#).

Maatregelen

- ➔ Automatiseer of mechaniseer het melken.
- ➔ Zorg voor een goed en veilig stalklimaat, voorkom gevaren door het installeren van stroeve vloeren en trappen, voldoende en spatwaterdichte verlichting en elektra, een reguleerbare temperatuur en beperk lawaai op de werkplek.
- ➔ Zorg voor een ergonomisch ingerichte werkplek waarbij het mogelijk is om de ruimte in te stellen op de lichaamshouding van de melker.
- ➔ Zorg dat de juiste persoonlijke beschermingsmiddelen gedragen worden en voorradig zijn.

Checklist

- ☐ Sluit het melkstel op de juiste manier aan. De draaghand van het melkstel is altijd de hand die het verst van de poot van de koe af is.
- ☐ Spuit de melkstal eerst schoon met het laatste spoelwater en reinig hem daarna met de hogedrukspuit.
- ☐ Gebruik nooit spoelwater in de hogedrukreiniger.
- ☐ Draag een melkschort en handschoenen.
- ☐ Draag in de winter thermolaarzen en eventueel extra onder- en bovenkleding.



- ☐ Plaats zo nodig een spanbeugel bij de koe om trappen te voorkomen.

Toelichting op de maatregelen

Algemene maatregelen stalinrichting en stalklimaat

- Zorg voor stroeve vloeren (minimale stroefheid klasse R11 volgens DIN51130) en trappen met antislip. Wanneer de melkput dieper is dan 1 meter moet de trap voorzien zijn van een reling aan tenminste één zijde. Is de trap breder dan 1 meter, moet aan iedere kant een leuning worden geplaatst. Zorg dat er geen uitstekende delen bij de in-/uitgang van de melkput/melkstal zijn.
- Zorg dat de putvloer voldoende afschot heeft naar de putten zodat water niet blijft staan.
- Zorg voor degelijke, waterdichte elektrische installaties en verlichtingsarmaturen (IP65).
- Aard ijzeren delen in de melkstal in verband met schrikreacties van de koeien door zwerfstroom.
- Zorg bij voorkeur voor veel natuurlijk licht in de melkstal en breng daarnaast een aaneensluitende verlichting aan met voldoende capaciteit (ca. 500 lux / 500 lumen per m²).
- Zorg voor voldoende ventilatie in de melkstal, de melkstal hoort binnen 2 uur na het schoonmaken droog te zijn.
- Zorg in de koude periode voor verwarming van de melkstal en in warme periodes voor voldoende ventilatie.
- Scherm de vacuümpomp af tegen het geluid van de draaiende V-snaar of installeer een geluidsarme variant. Plaats deze bij voorkeur in een aparte machinekamer zodat het omgevingsgeluid in de melkstal niet meer dan 80dBA is.
- Plaats dempers op de pulsators om het pulserende geluid te verminderen.
- Plaats rubber op klappende hekken.
- Plaats de keerbuis op de juiste hoogte om de veiligheid bij het tegenslaan van een koe te borgen. Technische maatregelen om fysieke belasting in de melkstal te verminderen:
- Overweeg de overstap op een melkrobot.
- Zorg dat de koeien zelf de melkstal in lopen en overweeg anders de installatie van een opdrijfhek om de dieren naar de melkstal te brengen.
- Installeer mechanisch bedienbare keerhekken om extra lopen en inspanning voor het openen en sluiten van de hekken te voorkomen.
- Maak gebruik van een gemakkelijk koe herkenningssysteem waardoor je de informatie per koe direct bij de hand hebt en je niet onnodig hoeft te zoeken.
- Installeer een in hoogte instelbare putvloer zodat iedere melker rechtopstaand het melkstel op navelhoogte kan aansluiten.
- Zorg voor voldoende voetenruimte onder de standvloer.
- Installeer ondersteuning van het melkstel, bijvoorbeeld een servicearm.
- Kies voor een zo licht mogelijk melkstel. De bekers, melkklauw en slangen wegen samen niet meer dan 2 kilo. Pas bij voorkeur geen rubberen tepelvoeringen en slangen toe in verband met het gewicht en de kans op het ontstaan van allergie.
- Installeer een automatisch startstelsel en automatische afname.
- Kies voor het voor- en nabehandelen van de spenen voor een automatisch spraysysteem of sprayslangetjes in de melkput.
- Voorkom het werken in een gespannen houding (ver reiken/bukken) door (hulp)middelen op een centrale plaats te hangen. Hang bij voorkeur de bediening op borsthoogte, het papier en de dipbeker op navelhoogte en de melkmeterdisplay op ooghoogte.
- Zorg dat aftapkranen en filters goed bereikbaar zijn. Denk ook aan een plek waar de monsterdoos geplaatst kan worden en laat de monsterdoos niet op één van de trapjes plaatsen.

Individuele maatregelen:



- Sla bij het ingaan van de melkput geen traprede over en spring niet in de put.
- Melk met de linker- en de rechterarm om de belasting van het repeterende werk over het lichaam te verdelen.
- Melk rechtopstaand en met ontspannen schouders. Zorg dat het melkstel voor de gemiddelde koe op navelhoogte aan te sluiten is.
- De melker staat niet in een gedraaide houding. De heup- en schoudergordel horen in 1 lijn. En hoeft niet verder dan 45cm te reiken voor de uier. Persoonlijke beschermingsmiddelen.

Persoonlijke beschermingsmiddelen:

- Voorkom dat kleding nat wordt door het dragen van melkersmouwen, melkersoverall of een melkschort en melkershandschoenen. Pas daarnaast de kledingkeuze aan op de weersomstandigheden om bijvoorbeeld verkramping in de spieren door kou en vocht te voorkomen.
- Draag schoeisel met voldoende grip, S3 schoeisel of S5 laarzen.
- Houd jezelf warm om ongemak en blessures te voorkomen. Draag in de winter thermolaarzen en eventueel extra onder- en bovenkleding.
- Overweeg een exoskelet in te zetten. Een exoskelet biedt ondersteuning aan het houding- en bewegingsapparaat tijdens fysieke arbeid (tijdens het melken met name voor schouders en armen). Door deze ondersteuning heb je minder spierkracht nodig, waardoor je minder vermoeid raakt tijdens het werk. De afname van fysieke belasting kan daarmee bijdragen aan het voorkomen van verzuim. Het exoskelet dient preventief ingezet te worden! Het dient niet als hulpmiddel om de arbeidsbelasting te kunnen verhogen!

Opleiding en instructie

- Besteed aandacht aan de juiste werkhouding en het instellen van de hulpmiddelen, zoals de beweegbare vloer, wanneer een nieuwe medewerker start.

Medewerkers die een groter risico lopen:

Jongeren	-
Zwangeren	Langdurig staan moet worden afgewisseld met lopen en zitten gedurende de hele zwangerschap. Advies is om vanaf de 20e zwangerschapsweek max. 3 uur te staan en lopen en vanaf de 30e zwangerschapsweek max. 2 uur te staan en lopen per werkdag. Neem contact op met het preventiesprekuur van de Arbodienst om het werk af te stemmen.
Anderstaligen	Instrueer de medewerkers aantoonbaar en in begrijpelijke taal over de correcte werkhouding en gebruik van de machines. Controleer altijd of men de instructies begrepen heeft.

