Zittend werk chauffeurs en machinisten

Inhoudsopgave

- Knelpunten
- De brancheafspraken
- Toelichting op de maatregelen
- Checklist

Goedgekeurd door Sociale Partners

Geactualiseerd: mei 2025 (informatiestuk)

Langdurig zittend werk komt in de bos- en natuursector voor bij personen die een bosbouwtrekker, maaimachine, graafmachine, harvester of andere machines bedienen. Dit werk is vooral belastend voor de rug en de ledematen. Trillingen, schokken of gedraaid zitten zijn een belangrijke oorzaak van rugklachten. Een doordachte werkplekinrichting en een goede zithouding kunnen klachten voorkomen. Ook is het belangrijk dat de machinist of chauffeur in goede conditie is. Ben je zwanger dan kan dit extra gezondheidsrisico's opleveren.

Knelpunten

- De werkplek is niet optimaal goed ingericht (bedieningsmiddelen, computerscherm, camera's).
- Machinisten zitten langdurig en vaak in een gedraaide houding.
- Machinisten werken langdurig met bedieningsmiddelen.
- Zittend werk leidt tot rug-, nek-, arm-, of andere gezondheidsklachten.
- Bij zwangerschap is er extra gezondheidsrisico voor zowel de moeder als het ongeboren kind.

De brancheafspraken

- Realiseer bij een eenzijdige machinisten- of chauffeurstaak een optimale zitwerkplek.
- Geef de medewerkers een zitinstructie.
- Beperk waar mogelijk de zitduur.
- Zorg voor voldoende pauzes met beweging buiten de cabine.
- Zorg voor zoveel mogelijk afwisseling van taken.
- Bied medewerkers die langdurig zitten een preventief arbeidsdeskundig onderzoek (PAGO) aan.
- Voorkom dat zwangeren als chauffeur of machinist op een machine werken met te hoge lichaamstrillingen.

Toelichting op de maatregelen

Organisatie en voorbereiding

- Zorg bij aanschaf van een machine voor een geschikte stoel en zorg voor periodiek preventief onderhoud van de stoel. Chauffeurs kunnen dan naar verhouding meer uren per week op de machine rijden, omdat de kans op lichamelijke klachten kleiner is. Hoe lang men achter elkaar (en per week) zittend chauffeurswerk kan verrichten is mede afhankelijk van de terrein- en werkomstandigheden.
- Wees alert op de noodzaak de werkplek voor een links- of rechtshandige in te richten.
- Beperk waar mogelijk langdurig zittend werk, o.a. door voldoende pauzes en een afwisselend takenpakket.
- Door (hormonale) veranderingen bij een zwangere vrouw zijn spieren, banden en pezen vaak tijdelijk zwakker. Ook sommige kraakbeen is zachter. Hierdoor hebben trillingen een grotere impact op het lichaam van de vrouw. Hevige schokken en trillingen kunnen ook effect hebben op de placenta en op het ongeboren kind zelf. Voorkom daarom dat zwangeren als chauffeur of machinist op een machine werken met te hoge lichaamstrillingen zoals omschreven in de arbocatalogustekst ‘trillingen’.

Gereedschap, machines en apparaten

- Gebruik machines met een goede trillingsdemping, zoals:
  - trillingsarm, opgehangen cabine of werkplateau
  - stoel met trillingsdempende eigenschappen
  - verende as(sen)
  - trillingsarm opgehangen motor
  - niet te hoge bandenspanning
- Zorg dat de werkstoel goede ondersteuning biedt en ingesteld kan worden op de lichaamsmaten van de machinist. Met aandacht voor onder andere: zithoogte, zitdiepte, lendensteun, zijwangen, armleggers, horizontale en verticale trillingsdemping.
- Check of de bedieningsmiddelen zich op een goede reikafstand en hoogte bevinden en gemakkelijk en licht zijn te bedienen. Zijn er voldoende spiegels om goed zicht te hebben op de werkzaamheden en omgeving?
- Check of er voldoende voet- en beenruimte is en de pedaaldruk kleiner dan 5 kg is.
- Zorg voor een opbergruimte buiten de cabine voor zaken zoals een koelbox en gereedschappen, zodat deze het goed zitten niet kunnen belemmeren.
- Zorg eventueel voor stoelen die meekantelen met de lichaamsbewegingen. Dit heet dynamisch zitten en wordt aanbevolen om meerdere houdingen in het werk aan te nemen, terwijl de ondersteuning in stand blijft.
- Als er speciale eisen zijn voor de stoel van de machine, zoals een draaibaar platform bij het zijwaarts zitten, een lage rugleuning met een uitsparing bij het zijwaarts zitten, of een horizontale verstelling bij het werken op hellingen, zorg er dan voor dat deze worden nageleefd. Je kunt de Trekkerstoel koopwijzer bekijken.
- Onderhoud de stoel conform de gebruikshandleiding. Zorg dat defecten gelijk worden opgelost.

Opleiding en instructie

- Vraag de leverancier van een nieuwe machine of stoel om een gedetailleerde instructie voor alle betrokkenen.
- Zorg ervoor dat de bestuurder een instructie krijgt over hoe de stoel en de bedieningsapparatuur kunnen worden afgesteld voor optimaal comfort. Zie ook de bijlage Stoel instellen.

Checklist

- [ ] Stel eerst de stoel goed in. Als een stoel niet goed instelbaar is, of onvoldoende steun geeft, meld dit dan direct aan de leiding.
- [ ] Voorkom schokken. Pas de rijsnelheid en rijstijl aan aan de terreinomstandigheden.
- [ ] Voorkom scheef zitten door bijvoorbeeld een portemonnee in de achterzak.
- [ ] Draag kleding die de rug geheel bedekt en daardoor warm houdt, ook in de zithouding.
- [ ] Blijf tijdens een pauze niet in de machine zitten. Doe rek- en strekoefeningen. Dit voorkomt veel lichamelijke klachten.
- [ ] Spring niet uit de cabine. Dit kan rugklachten of letsel aan enkels of knieën veroorzaken. Gebruik altijd alle treden.
- [ ] Zorg voor een goede lichamelijke conditie, beweeg elke dag minimaal een half uur.
- [ ] Beweeg zo veel mogelijk in de cabine:
  - rondje draaien met voet
  - bovenbeen stukje optillen
  - met schouders draaien
  - romp draaien
- [ ] Bespreek bij een zwangerschap de risico’s met de bedrijfsarts

Meer informatie

- Koopwijzer trekkerstoel
- Checklist Onderhoud van een chauffeursstoel
- Instructiekaart 'Stoelinstelling'
- Arbocatalogusblad 'Trillingen'