Zittend werk, de zitwerkplek of de gecombineerde zit-stawerkplek

Inhoudsopgave

- Wat is de gewenste situatie?
- Maatregelen
- Toelichting op de maatregelen
- Checklist
- Aandachtspunten met betrekking tot bijzondere groepen
- Relevante wetgeving
- Meer info / gebruikte basisdocumenten

Goedgekeurd door Sociale Partners

Geactualiseerd en als informatief, december 2024

Bij het werken aan een band, aan een machine of aan een werkblad van een tafel moet vooraf bepaald worden of het werk zittend uitgevoerd kan worden.
Zittend werken heeft de voorkeur boven staand werken. Alleen als grote krachten uitgeoefend moeten worden, met grote voorwerpen gewerkt moet worden of ver gereikt moeten worden, kan het beter zijn om een stawerkplek in te richten (zie arboblad voor Staand werk).

Er is sprake van zittend werk wanneer meer dan een uur per dag zittend gewerkt wordt
Zittend werk lijkt lichte arbeid, maar doordat langdurig in dezelfde houding wordt gewerkt en/of repeterend werk wordt gedaan kunnen wel gezondheidsklachten ontstaan. Er kunnen klachten aan onderrug, nek, schouder of hand/pols ontstaan. Door de werkplek goed in te richten en op de taak en de lichaamsmaten af te stemmen kunnen klachten aan armen, schouders en nek voorkomen worden.
Ook is zitten op zichzelf een risico, met name wanneer dit langdurig en zonder afwisseling met staan/lopen voorkomt. Door het gebruik van zit-sta werkplekken neemt de zittijd af en verlaagt daarmee niet alleen het risico op klachten aan spieren en gewrichten, maar ook voor bijv. het risico op ontstaan van diabetes type 2, depressie en hart- en vaatziekten.

Wat is de gewenste situatie?

- ✓ Er is vastgesteld dat er sprake is van zittend werk, waarbij geen grote reikwijdte of grote kracht aan de orde is, waarvoor staan vereist is.
- ✓ De werkplek en het werk zijn zo ingericht en afgestemd op het lichaam dat het werk niet leidt tot lichamelijke klachten.
- ✓ De duur van het zitten wordt beperkt door periodes van zitten regelmatig af te wisselen met staan en/of te bewegen.
- ✓ Iemand zit maximaal 5 uren per dag en maximaal twee uren aaneen.

Maatregelen

- → Beoordeel bij ontwerp van de werkplek of de werkzaamheden zittend uitgevoerd kunnen worden, zie schema in de toelichting.
- → Beoordeel bij werk dat zittend uitgevoerd wordt in de Risico- inventarisatie en –evaluatie (RIE) of de keuze voor zittend werk

terecht was.

- Onderzoek of de werkplekinrichting risico's op klachten met zich meebrengt.
- Onderzoek of er bij langdurig zittend werk een mogelijkheid is om het werk ook staand te doen of af te wisselen.
- Bied medewerkers die mogelijk risico's lopen door zittend werk periodiek een PAGO / PMO aan
- Geef voorlichting over de risico's van langdurig zitten en van onvoldoende afstemming op de werkplek.
- Zorg voor naleving van de instructies door het houden van toezicht.
- Neem maatregelen en volg hierbij de volgorde zoals beschreven in onderstaande aanpak:

  - **Niveau 1: bronmaatregelen**
    Voorkom langdurig zitten door de werkzaamheden. Streef na en realiseer indien mogelijk een andere werkwijze, waarbij de risico's van te lang zitten zich niet voordoen, bijv. door te automatiseren. Denk aan bijvoorbeeld het scannen en sorteren van producten op grootte en kwaliteit, van werk dat eerst handmatig gedaan werk. N.B. Wees er alert op dat het eventueel resterende werk niet alsnog plaatsgebonden is of te eenzijdig wordt.
  - **Niveau 2: collectieve maatregelen**
    Richt de werkplek ergonomisch in. Dit betekent dat de inrichting van de werkplek zoveel mogelijk afgestemd moet worden op de aard van de taak en de lichaamsmaten van individuele werknemers (Leidraad DINED tabel Antropometrie). De werkplekinrichtingseisen, zoals voldoende beenruimte, de juiste werkhoogte, het beperken van reiken, staan in Toelichting op de maatregelen. Leg dit ook vast in het programma van eisen voor leveranciers indien zij betrokken zijn bij het inrichten van nieuwe zit(/sta)werkplekken. EN:
  - Voorkom langdurig zitten door af te wisselen met staand werken (gezondheidsnorm: maximaal 5 uren per dag en 2 uren aaneen). Dit betekent dat de werkplek de gelegenheid moet bieden om ook in stand te gebruiken, een gecombineerde zit/stawerkplek of dat een band hoogtevariaties kent)*. Denk verder aan taakroulatie en taakverbreding waardoor men niet plaatsgebonden taken heeft en bijvoorbeeld ook steeds loopt. N.B. Wees er alert op dat taakroulatie planmatig is en met begeleiding ingevoerd wordt, omdat werknemers het rouleren met een andere nieuwe taak niet vanzelfsprekend als verbetering ervaren.
    * de fabrikant van de productiewerklijnen kan je helpen hieraan te voldoen.
  - **Niveau 3: individuele maatregelen**
    Voorkom gevolgen van koude optrek
  - **Niveau 4: persoonlijke beschermingsmiddelen**
    Verstrek goede, stevige schoenen met antislip zool voor een betere grip op de ondergrond. Een goede werkschoen biedt verder voldoende steun aan voetzool en hiel waardoor in periodes van staand werken het actieve staan bevorderd wordt.

Toelichting op de maatregelen

Organisatie en voorbereiding

De inhoud van het takenpakket van de medewerker is bepalend voor de keuze van de werkplek en de eisen die aan de werkplek, de stoel en het werkvlak, worden gesteld. Bij een combinatie van taken zal de belangrijkste taak bepalend zij voor de keuze van de werkplek. Daarnaast is het wenselijk dat een medewerker nooit de hele dag in dezelfde houding werkt. Afwisseling van werkhouding en bewegen is belangrijk.

Met behulp van het keuzeschema voor zittend en staand werken kan bepaald worden of er voor de medewerkers het beste een zit-, sta- of combinatie–werkplek ingericht kan worden. Het schema helpt bij het maken van een keuze voor:

- Zittend werk

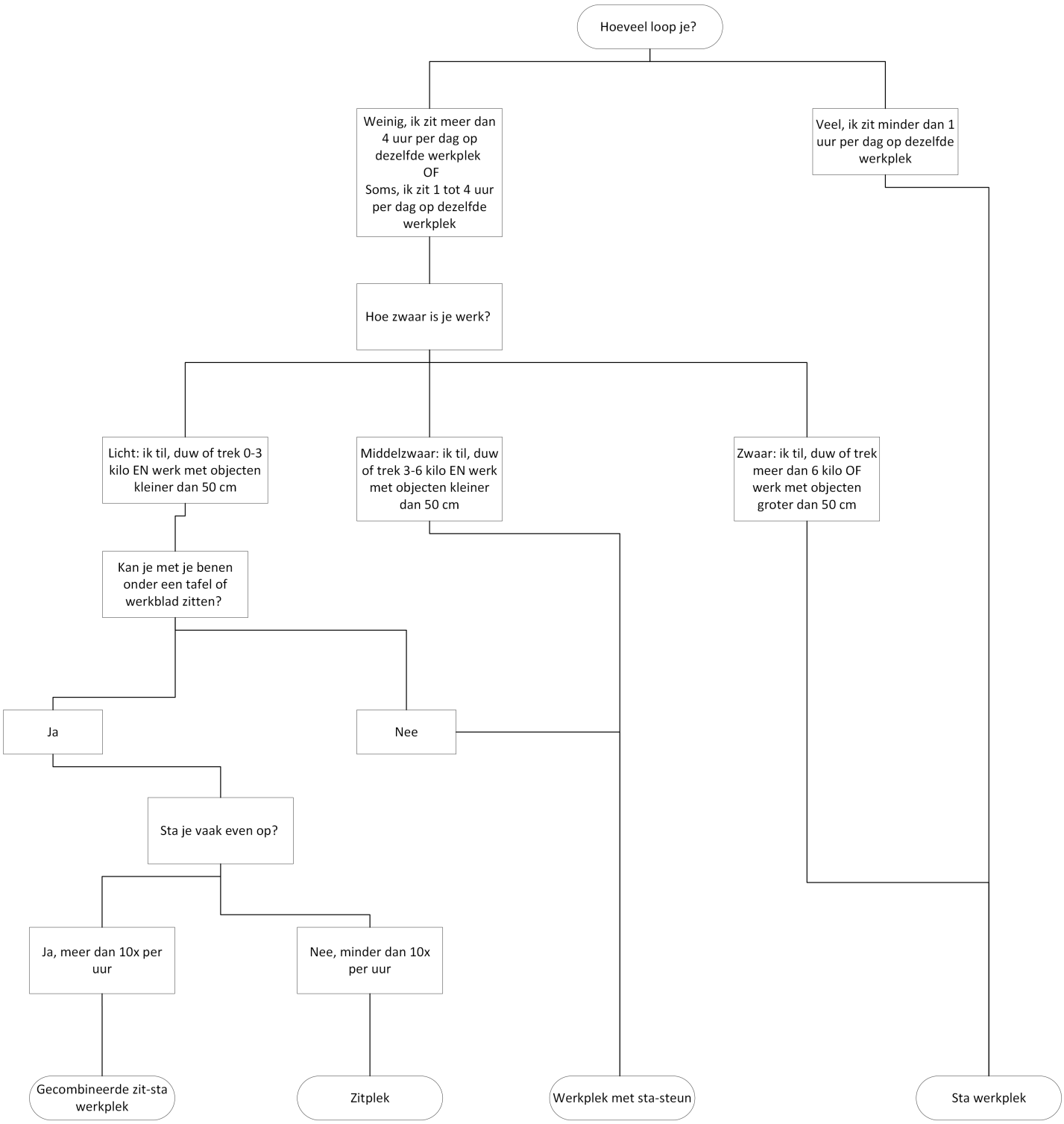
- Gecombineerd zittend en staand werk
- Werk met sta steun
- Staand werk

In principe heeft zittend werk de voorkeur boven staand werk. In een zittende houding kan het lichaam optimaal ondersteund worden door middel van (in te stellen) zitting, rugleuning en armsteunen. Zitten moet wel regelmatig afgewisseld kunnen worden met andere werkhoudingen en/of met bewegen. Zittend werk heeft ook enkele nadelen, namelijk:

- Gaan zitten en opstaan kost tijd en energie. Bij een mobiele taak is steeds weer opstaan geen goede oplossing.
- De variatie in het blikveld van de ogen en het reikbereik van de handen is bij zitten kleiner dan bij staan. Staand kun je eenvoudiger het blikveld verruimen en de reikwijdte uitbreiden door de voeten te verplaatsen of met de romp mee te buigen of te draaien.
- Bij zittend werk zijn de mogelijkheden om het eigen lichaamsgewicht in te zetten, grote krachten uit te oefenen of grote objecten te hanteren, gering.
- Zittend werk vereist flinke been- en voetruimte onder het werkvlak.

Zittend werk is niet altijd mogelijk. Staand werk, een werkplek met een sta steun of een gecombineerde zit-staplek is dan een mogelijkheid.
Wanneer een medewerker staand moet werken, probeer dit dan altijd te beperken tot maximaal 1 uur achtereen en maximaal 4 uur op een dag. Volgens de Gezondheidsraad is het niet mogelijk om een veilige drempelwaarde voor staan, geknield en gehurkt werken aan te wijzen, waar beneden geen nadelige gezondheidskundige effecten te verwachten zijn (bron: De Gezondheidsraad, Staand, geknield en gehurkt werken, 2011). Voorkom daarom staand werk door de medewerker taken te geven waarbij houdingen afgewisseld kunnen worden. Bijvoorbeeld door de medewerker af en toe te laten lopen of te laten zitten op een sta steun.

- Doorloop het beslisschema bij toekomstige veranderingen in het werkproces en/of de werkplekinrichting opnieuw.



Inrichtingseisen van een zitwerkplek, waar mogelijke een gecombineerde zit/stawerkplek:

- Zorg voor instelbare werkstoelen die de goede ondersteuning bieden: voldoende zithoogte, voldoende zitdiepte, voldoende lendensteun, zo nodig een voetensteun (plateau) etc. Voor een ieder passend in te stellen bij zijn lichaamsmaten.
- Zorg voor een werkplek die ook de gelegenheid biedt tot staan. Door deze te verhogen, een zgn. gecombineerde zit/sta werkplek of door het kunnen werken aan verschillende bandhoogten.
- Zorg voor voldoende voet- en beenruimte onder het werkblad om aangeschoven aan band of werkblad te kunnen werken. De tafelbladdikte/ banddikte incl. ondersteuning zijn zo dun mogelijk (7 cm), zodat de hoogte-instelling niet belemmerd wordt.
- Breng producten en materialen dichtbij door gebruik van smalle banden, werken vanaf twee kanten of een productgeleider op een lopende band.
- Beperk de maximale reikafstand tot een armlengte om buigen te voorkomen.

- Beperk de maximale reikafstand tot een onderarmlengte als in hoge frequentie gewerkt wordt (bewegingen herhalen zich binnen 90 seconden)
- Als er sprake is van voetpedaalbediening zorg dat deze op een goede hoogte en afstand geplaatst is en dat deze niet teveel kracht vraagt. Dit om de houding niet te verstoren.
- Als er sprake is van hendels zorg dat deze bij regelmatig gebruik binnen handbereik zijn. Let hierbij ook op links- en rechtshandigheid.
- Bij een werkplek met stasteun: hanteer dezelfde uitgangspunten als bij de stawerkplek (link naar arbocatalogus staand werk). Zorg ook hier voor voldoende ruimte voor de benen onder het werkblad.

Opleiding en instructie

- Geef instructie over wat goede werkhoogten zijn.
- Geef instructie over de manier waarop meubilair moeten worden ingesteld om een goede werkhouding aan te nemen. Geef voorlichting over het nut van de afwisseling met het staan en de manier waarop dit te verspreiden over de dag.

Wat je verder nog moet weten

- De DINED tabel Antropometrische gegevens (TU Delft)
  Ontwerp op basis van referentiegroep “lichaamsmaten van de volwassen Nederlandse bevolking 2060 jaar”
  N.B. Veel buitenlands medewerkers zijn kleiner dan hun Nederlandse collega’

Checklist

- [ ] Zorg ervoor dat je werkhoogte is afgestemd op je lichaamsmaten en op het werk dat je uit moet voeren. Voorkom dat je voorovergebogen moet zitten of dat je je schouders op moet trekken.
- [ ] Stel de werkhoogte in tussen 5 cm boven tot 5 cm onder ellebooghoogte bij standaardtaken.
- [ ] Stel de werkhoogte in op 20-30 cm onder ooghoogte bij controlerende en inspecterende taken.
- [ ] Leg geen jassen op de stoel of over de rugleuning en draag geen portemonnee in de kontzak om langdurig scheefzitten of onderuit zakken te voorkomen.
- [ ] Wissel zittend werk af met staand werk (gecombineerde werkplek of aan een hogere band) of loop (korte) stukjes zo vaak als dat kan. Doe dit meerdere keren per dag.
- [ ] Gebruik in verband met de afwisseling met staan een stamat en goed schoeisel.

Aandachtspunten met betrekking tot bijzondere groepen

Zwangeren	Er gelden geen specifieke richtlijnen met betrekking tot zittend werk. De inzet- en belastbaarheid van deze werknemers vereist maatwerk in overleg met een leidinggevende, bedrijfsarts of andere bevoegde. Inventariseer welke werkzaamheden belastend zijn voor zwangere medewerkers en bespreek de risico's met betrokkene(n). Zorg dat hierover een gesprek plaatsvindt tussen medewerker en leidinggevende en dat afspraken worden gemaakt en nagekomen.
Anderstaligen	Bied instructie en voorlichting in meerdere talen aan. Pictogrammen kunnen hierbij een visuele ondersteuning geven.
Jongeren	Er gelden geen specifieke richtlijnen met betrekking tot zittend werk. Wel zijn er beperkingen t.a.v. lopende bandwerk voor kinderen van 13 t/m 15 jaar (zie Nadere regeling kinderarbeid).

Relevante wetgeving

1. Fysieke belasting (Arbobesluit afdeling 1 artikel 5.1 t/m 5.6).
2. Persoonlijke beschermingsmiddelen (Arbobesluit artikel 8.1. t/m 8.3)

Meer info / gebruikte basisdocumenten

- Arboportal, zittend werk
- Arbo Informatieblad 29: Fysieke belasting.
- AI-bladen SZW, AI 8, Zittend en staand werk
- Praktijkgids Arbeidsveiligheid
- Handboek Fysieke belasting