Werken aan de lopende band-bestaande situatie

Inhoudsopgave

Goedgekeurd door Sociale Partners

Nieuwe tekst, gepubliceerd als informatief, November 2025

Werken aan de lopende band (of werktafel)

Met werken aan de lopende band bedoelen we, voor een groot deel, ook het werk aan een werktafel. Voor de leesbaarheid van dit artikel spreken we hierna alleen nog over de lopende band.
Klachten aan nek, schouders, armen en rug zijn nog steeds de meest voorkomende verzuimoorzaken in de agrarische en groene sector. Werken aan de lopende band kan een rol spelen bij het ontstaan van fysieke klachten, kan klachten verergeren en in stand houden. In veel gevallen heeft het tempo van de lopende band invloed op de ervaren werkdruk. Ook het koppelen van een beloning aan de productie kan invloed hebben op het werktempo en levert daarmee meer belasting op. Werkdruk kan ook een effect hebben op de spierspanning. Voor maatregelen om werkdruk te verminderen wordt verwezen naar de Arbocatalogus Werkdruk. Verder zijn extra belastende factoren:

- klimaatomstandigheden (zoals hitte/kou/temperatuurwisselingen)
- lawaai
- onvoldoende licht
- blootstelling aan stof

Geef ook aandacht aan deze factoren en kijk in de Arbocatalogus voor mogelijke oplossingen.
In de Open Teelten heeft Stigas in 2024 praktijkonderzoek uitgevoerd. Uit dit onderzoek blijkt dat aanpassingen in het werk klachten kunnen voorkomen of verminderen. In dit artikel worden praktische tips gegeven hoe je daarmee aan de slag kunt in een bestaande situatie. Apart is beschreven hoe werkplekken in te richten bij nieuwbouw. ***(link naar stuk werken aan de lopende band nieuwbouw)***

Stap 1: Nader inzicht in de fysieke belasting
Voordat je aan de slag kunt is het van belang om te weten wat de fysieke belasting is voor je medewerkers. Door te weten wat de aandachtspunten in het werk zijn, kun je gerichter maatregelen inzetten. De volgende vormen van fysieke belasting maken het werk aan de lopende band fysiek belastend:

- Langdurig staan (maximaal 1 uur achtereen en maximaal 4 uur per dag binnen $1m^2$) 1
- Langdurig zitten (maximaal 5 uur per dag en 2 uur aaneen) 1
- Repeterende bewegingen (dit zijn relatief kortdurende bewegingen die zich voortdurend op nagenoeg dezelfde manier herhalen: meer dan tweemaal per minuut. Meer dan 2 uur per dag of minimaal 1 uur achter elkaar vormen deze handelingen een risico. 1
- Ongunstige houdingen zoals:
  - ver reiken
  - verkeerde houding van de arm, hand, pols
  - verkeerde houding van het hoofd, nek, en de schouder(s)
  - draaiing van de romp

Hoe pak je het aan?

- Beoordeel de fysieke belasting en start met de checklist fysieke belasting van TNO

Stap 2: Is een andere werkwijze mogelijk?
Bekijk aan de hand van aandachtspunten vanuit de checklist of een andere werkwijze mogelijk is. Bijvoorbeeld door het automatiseren van sorteerwerkzaamheden met behulp van cameratechniek. Wees er wel alert op dat het eventueel resterende werk niet opnieuw plaatsgebonden of te eenzijdig wordt qua fysieke belasting.

Stap 3: Optimale werkplek
Als de werkplek niet goed is ingericht, is de kans op klachten groter. Volg daarom de volgen stappen.

- Beoordeel of het werk zittend of staand kan / moet worden uitgevoerd. Zie bijlage keuzeschema.
- Bied de mogelijkheid om staan en zitten af te wisselen. Stel een goed verstelbare stoel beschikbaar. Kijk hier voor meer informatie.
- Bekijk of binnen de bestaande situatie de werkhoogte kan worden aangepast. Het doel is de juiste werkhoogte voor elke werknemer met een voldoende groot en vlak sta-vlak. Als de werkhoogte niet aangepast kan worden, gebruik dan een veilige verhoging/plateau. Kijk hier voor meer informatie.
- Bekijk of voldoende beenruimte aanwezig is bij zowel zittend als staand werk. Gebruik bij zittend werk, indien nodig, een zadelkruk als er onvoldoende beenruimte is. (Kijk hier voor meer informatie). Voorkom dat mensen een gedraaide houding moeten aannemen bij het werkzaamheden.
- Stel bij staand werk een verhoging beschikbaar om afwisselend met de voeten op te steunen. Kijk hier voor meer informatie.
- Bekijk of voldoende bewegingsruimte rond de werkplek kan worden gerealiseerd.
- Bekijk of ver reiken kan worden voorkomen. Kijk hier voor meer informatie.
- Bekijk of kan worden voorkomen dat wordt gewerkt in de buurt van machines die trillingen via de grond veroorzaken. Zo niet: voorzie de werkplek van trillingsdempende matten.
- Bekijk of tocht en/of kou kunnen worden voorkomen. Voorkom staand werk op een koude vloer door het verstrekken van thermoisolerende schoenen.
- Zorg voor goed licht op het werk. Kijk daarvoor in de arbocatalogustekst over licht en verlichting.
- Voorkom, zoveel als mogelijk, stof op de werkplek. Kijk voor stappenplan op Pak stof aan.

Stap 4: Voldoende afwisseling
Afwisseling is een goede manier om spieren minder eenzijdig te belasten. Ook bij een goede werkhouding is afwisseling van belang.
Er zijn verschillende manieren om te zorgen voor afwisseling in het werk, denk daarbij onder meer aan:

- Richt de werkplek zo in dat af en toe moet worden gelopen om materiaal te halen of weg te brengen.
- Wissel staan en zitten regelmatig af. Een richtlijn is: maximaal 5 uren per dag en 2 uren aaneen zitten en maximaal 4 uren per dag en 1 uur aaneen staan.
- Wissel het werk aan de band af met werkzaamheden die een lagere of andere belasting vragen. Denk aan:
  - wisselen van werkplek
  - wisselen met andere uitvoerende taken (voorbereiding/verwerking)
  - wisselen tussen taakniveaus indien mogelijk (bijvoorbeeld coördinerende taken
- Wissel de plek aan de band af: aan het begin en eind en links en rechts.
- Zorg voor voldoende pauzes en daarnaast ook voor korte herstelmomenten tijdens het werk, waarin andere bewegingen gemaakt worden (denk ook aan rekken en strekken en even lopen). Kijk hier voor meer informatie.

Stap 5: Goede instructies en toezicht

Werknemers zijn zich vaak niet bewust van de lange termijn risico's van fysieke belasting. Het is daarom belangrijk dat je met medewerkers bespreekt hoe taakroulatie ingericht kan worden zodat je eventueel rekening kunt houden met hun wensen (wisselen samen met dezelfde collega's etc.). Vaak zien we dat leidinggevenden vooral instructies geven op het gebied van veilig werken en wat nodig is voor de productie. Er wordt minder aandacht besteed aan gebruik van hulpmiddelen en een goede werkhouding. Als je de verantwoordelijkheid hiervoor bij de medewerker neerlegt, verhoogt dat het risico op gezondheidsklachten en verzuim.

- Geef als leidinggevende duidelijke instructies over het gebruik van hulpmiddelen en werkhoudingen. Denk hierbij aan middelen zoals een sta-verhoging, sta-mat, voetensteun en dergelijke. En denk ook aan goed onderhouden gereedschap en machines waardoor het werk als gevolg van onvoldoende onderhoud niet onnodig zwaarder wordt.
- Weerstand van werknemers zelf tegen afwisseling of taakroulatie kan een belemmering zijn om het door te voeren. Werknemers kunnen zich onzeker voelen over andere werkzaamheden die worden verricht in relatie tot hun productiviteit. Bespreek wat dit op de lange termijn voor hen kan betekenen in relatie tot het ontwikkelen van klachten en verzuim. Zorg voor een bedrijfsvisie hierover en begeleidt leidinggevenden en werknemers bij de invoering hiervan. Bij invoering van taakroulatie zal in de opstartfase de productiviteit dalen omdat werknemers nieuwe taken moeten aanleren. Geef aan dat dit bij de opstartfase hoort en dat dit wordt geaccepteerd.
- Houd toezicht op de afspraken en coach medewerkers tijdens het werk.
- Speciaal voor (anderstalige) medewerkers is er de infokaart Werken aan de lopende band. Hierin staan de belangrijkste tips op een rij. Dit is een geheugensteuntje voor de medewerkers.

Stap 6: Stel kleding beschikbaar om warm te blijven
Als gewerkt wordt bij koudere temperaturen, voorzie de medewerkers dan van thermo-isolerende kleding waardoor spieren beter worden doorbloed.

Stap 7: Voorkom en verminder klachten
Wees alert of medewerkers een te zware fysieke belasting en klachten ervaren. Bijvoorbeeld als je met ze in gesprek bent, maar bijvoorbeeld ook naar aanleiding van de werknemersvragenlijst in de RIE of een Preventief Medisch Onderzoek (PMO). Bekijk of een werkplekonderzoek kan helpen bij het oplossen van klachten. Heeft een medewerker fysieke klachten aan rug of benen? Kijk dan ook eens naar de schoenen die de medewerker draagt. Deze kunnen ook mogelijke klachten veroorzaken of verergeren. Mogelijk heeft de medewerker aangepaste schoenen nodig. Deze kunnen worden aangevraagd bij het UWV.

Beslisschema

Met behulp van het beslisschema (zie download) 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.

Meer weten? Meer informatie over fysieke belasting en richtlijnen staat in de Arbocatalogus voor jouw sector!