

WERKHOUDINGEN

In principe bestaat er geen ideale werkhouding. Sommige houdingen zoals voorovergebogen staan, ver reiken of met een gedraaid bovenlichaam werken zijn echter erg belastend, zodat deze niet al te vaak of niet al te lang achter elkaar aangenomen moeten worden. Het gaat daarbij om zowel statische houdingen (houdingen waarbij het lichaam niet beweegt) als om houdingen waarbij het lichaam in beweging is. De duur en / of mate is bepalend voor de belasting.

Risico

Werken in een slechte werkhouding leidt tot gezondheidsklachten aan rug, nek of schouder.

Eisen

Eisen voor een ergonomisch verantwoorde werkhouding zijn:

- de hoogte van transportbanen zijn afgestemd op de gemiddelde lengte van de werknemers
- langdurig staand werk moet worden voorkomen.

Wensen

- een gunstige positie (werkhoogte en afstand), zodat er in een rechte werkhouding met korte reikafstand gewerkt kan worden. Dit vereist voor diverse werkplekken een in hoogte verstelbare transportband, een in hoogte verstelbare werktafel of een in hoogte verstelbaar stabankje
 - voor staande en zittende werkhoudingen dient voldoende verticale en horizontale beenruimte te zijn
 - voor belastende werkhoudingen die vaak of lang achtereen aangenomen moeten worden (zoals werken boven schouderniveau, ver reiken, bukken, werken met een gedraaide rug, werken met een gedraaide of gebogen nek) geldt dat deze nader in kaart gebracht moeten worden, als een verdiepende inventarisatie volgend op de RI&E en geldt dat deze beperkt worden in tijd, taakroulatie
 - Wissel werkhoudingen af door staan, zitten en lopen voortdurend af te wisselen.
-