

## Hoge werkstoelen: ergonomische aanbevelingen

Als je langdurig aan een hoog werkblad werkt, kun je gebruik maken van een hoge werkstoel. Er zijn verschillende soorten en typen hoge stoelen verkrijgbaar. Welke stoel goed voor je is, is afhankelijk van het soort werk dat je verricht. In ieder geval moet de stoel een aantal verstelmogelijkheden hebben, zoals de hoogte.

### Voordelen

Met een hoge werkstoel kun je staand werk afwisselen met zitten en worden je benen minder snel moe. Met de juiste stoel, die op de juiste manier is ingesteld, wordt je lichaam beter ondersteund. Dat vermindert de kans op vermoeidheid en lichamelijke klachten.

### Andere mogelijkheden

Er zijn ook speciale hoge werkstoelen zoals de 'badmeesterstoel' en de 'scheidsrechtersstoel'.

### Tips

- Plaats voor aanschaf van nieuwe stoelen één of enkele modellen op proef. Laat een aantal medewerkers de stoelen uitproberen. Maak een checklist met cruciale punten waarop je de stoelen wilt beoordelen.
- Kijk hier voor [aanbevelingen voor het selecteren van een hoge werkstoel](#) <sup>[1]</sup>.
- Laat je vóór aanschaf adviseren door een ergonomist.

Een hoge werkstoel valt onder de categorie [stahulpmiddelen](#) <sup>[2]</sup>. Kijk in dit document voor meer informatie en tips voor zowel leidinggevenden als voor medewerkers.

### Aandachtspunten

Stem de stoelkeuze niet alleen af op de werkhoogte, maar ook op de gehele werkplekinrichting en werkzaamheden.

### Categorieën

Locatie: Bungalowpark / Camping / Groepsaccommodatie / Zweminrichting

Functiegroep: ontvangst en veiligheid / overig (leiding/staf/admin) / recreatie en vermaak / winkelverkoop / zwembad (en omgeving)

Belasting: staan en lopen / werkhouding

### Hulpmiddelen:

 Stahulpmiddelen

## Stahulpmiddelen <sup>[2]</sup>

Als je op een werkplek werkt met een hoog werkblad dan heeft het geen zin om op een gewone stoel plaats te nemen. Je zult dan moeten gaan staan of een stahulpmiddel gebruiken. Als je staand werken vermindert, word je minder snel moe in je benen en je rug.

### Mogelijkheden:

Er zijn verschillende stahulpmiddelen, zoals:

- [Hoge werkstoelen](#) <sup>[3]</sup>;
- [Stamat](#) <sup>[4]</sup>;
- [Stasteun](#) <sup>[5]</sup>.

### Tips voor leidinggevenden:

- Bied medewerkers de mogelijkheid om staand werken af te wisselen met zitten en lopen. Je kunt ze meer [regelmogelijkheden](#) <sup>[6]</sup> geven en zorgen voor [brede functies](#) <sup>[7]</sup>.
- Als regelmatige afwisseling in werkzaamheden niet mogelijk zijn, voorzie de hoge werkplekken dan van een stahulpmiddel.
- Kijk ook eens bij de maatregel [stahulpmiddel](#) <sup>[8]</sup>.
- Laat medewerkers voor aanschaf een aantal verschillende uitvoeringen uitproberen.
- Geef de medewerkers vooraf instructie over het juiste gebruik van de stahulpmiddelen.

### Tips voor medewerkers:

- Wissel staand werken zoveel mogelijk af met zitten en lopen.
- Gebruik de stahulpmiddelen waar ze voor bedoeld zijn.

- Als je werkblad te hoog of te laag is bij gebruik van een stahulpmiddel, kijk dan eens bij de maatregel werkblad op juiste hoogte [9].

**Aandachtspunten:**

Er zijn richtlijnen voor staand werken. Je mag maximaal 1 uur achtereen en maximaal 4 uur op een werkdag staand werk verrichten. Als dit langer is dan moet je een hulpmiddel gebruiken.

---

**Bron-URL:** <https://wzz.dearbocatalogus.nl/maatregel/hoge-werkstoelen-ergonomische-aanbevelingen>

**Links**

- [1] [https://wzz.dearbocatalogus.nl/sites/default/files/recreatie/u16/Aanbevelingen\\_hoge\\_werkstoel.pdf](https://wzz.dearbocatalogus.nl/sites/default/files/recreatie/u16/Aanbevelingen_hoge_werkstoel.pdf)
- [2] <https://wzz.dearbocatalogus.nl/hulpmiddelen/stahulpmiddelen>
- [3] <https://wzz.dearbocatalogus.nl/maatregel/hoge-werkstoelen-ergonomische-aanbevelingen>
- [4] <https://wzz.dearbocatalogus.nl/maatregel/stamat>
- [5] <https://wzz.dearbocatalogus.nl/maatregel/stasteun>
- [6] <https://wzz.dearbocatalogus.nl/maatregel/regelmogelijkheden-vergroten>
- [7] <https://wzz.dearbocatalogus.nl/maatregel/brede-functies>
- [8] <https://wzz.dearbocatalogus.nl/maatregel/stawerkplek>
- [9] <https://wzz.dearbocatalogus.nl/maatregel/werkblad-op-de-juiste-hoogte>