Gepubliceerd op *Arbocatalogus Zwembaden en zwemscholen* (https://wzz.dearbocatalogus.nl)

Stamat

Tijdens staand werk zijn je beenspieren aanhoudend aangespannen om je lichaamsgewicht te dragen. Daardoor raken je benen vermoeid. De stamat is voorzien van een profiel dat de bloedsomloop stimuleert en wordt daarom ook wel eens een antivermoeidheidsmat genoemd. Een stamat kun je neerleggen op een harde ondergrond bij werkplekken waar langdurig staand gewerkt wordt.

Voordelen
Je benen worden minder snel vermoeid. Je kunt het werk dus langer volhouden.

Tips
- Zorg ervoor dat je de mat goed neerlegt. De rand van de mat kan omkrullen waardoor er risico op struikelen ontstaat.
- Bepaal vooraf de benodigde afmetingen. Het is beter een iets te groot stuk te bestellen dan een te kleine mat.
- Plaats de stamat op één locatie op proef om te ondervinden of deze ook het gewenste resultaat heeft. Proefplaatsing vergroot eveneens de acceptatie en dus het effect.
- Zorg dat er voldoende ruimte is bij de werkplek om de mat neer te leggen.
- Plaats de mat zo dat je dicht bij het werk kunt blijven staan.

Een stamat valt onder de categorie stahulpmiddelen [1]. Kijk in dit document voor een overzicht van beschikbare hulpmiddelen en meer informatie en tips voor zowel leidinggevenden als voor medewerkers.

Aandachtspunten
- De stamat werkt schokabsorberend, is kou-isolerend en heeft een antisliplaag.
- De mat kan niet tegen vonken, natte of bijtende stoffen.
- Bij ernstige vervuiling neemt de levensduur van de mat sterk af.

Categorieën
Locatie: Bungalowpark / Camping / Groepsaccommodatie / Zweminrichting
Functiegroep: ontvangst en veiligheid / voedselbereiding en bediening / winkelverkoop / zwembad (en omgeving)
Belasting: staan en lopen / werkhouding

Hulpmiddelen:
Stahulpmiddelen

Stahulpmiddelen [1]

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 [2];
- Stamat [3];
- Stasteun [4].

Tips voor leidinggevenden:
- Bied medewerkers de mogelijkheid om staand werken af te wisselen met zitten en lopen. Je kunt ze meer regelmogelijkheden [5] geven en zorgen voor brede functies [6].
- Als regelmatige afwisseling in werkzaamheden niet mogelijk zijn, voorzie de hoge werkplekken dan van een stahulpmiddel.
- Kijk ook eens bij de maatregel stawerkplek [7].
- 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 [8].

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/stamat

Links
[1] https://wzz.dearbocatalogus.nl/hulpmiddelen/stahulpmiddelen
[2] https://wzz.dearbocatalogus.nl/maatregel/hoge-werkstoelen-ergonomische-aanbevelingen
[3] https://wzz.dearbocatalogus.nl/maatregel/stamat
[4] https://wzz.dearbocatalogus.nl/maatregel/stasteun
[5] https://wzz.dearbocatalogus.nl/maatregel/regelmogelijkheden-vergroten
[6] https://wzz.dearbocatalogus.nl/maatregel/brede-functies
[7] https://wzz.dearbocatalogus.nl/maatregel/stawerkplek
[8] https://wzz.dearbocatalogus.nl/maatregel/werkblad-op-de-juiste-hoogte