

Stasteun

Om langdurig staan te voorkomen of om even je benen te ontlasten bij lopend werk, kun je een stasteun gebruiken. Een stasteun bestaat uit een onderstel met een schuin zitvlak en ondersteunt meer dan de helft van je lichaamsgewicht.

Voordelen

Je hebt minder kans op rugklachten en vermoeide benen en dus kun je je werkzaamheden langer en comfortabeler volhouden.

Mogelijkheden

Er zijn verschillende uitvoeringen van stasteunen:

- Sommige stasteunen hebben een vaste voetensteun.
- Sommige stasteunen zijn voorzien van wieltjes. Op werkplekken waar je heen en weer kunt rijden kan dit handig zijn, maar bij werkplekken waar op één plek gewerkt wordt, is het wegrijden hinderlijk.
- Er bestaan ook stasteunen met wieltjes die blokkeren als je er tegen aan steunt.

Tips

- Plaats de stasteun vóór aanschaf eerst op proef en laat een aantal medewerkers de steun uitproberen.
- Nog beter is het om een aantal verschillende stasteunen op proef te plaatsen en door medewerkers uit te laten proberen. Maak een checklist met cruciale punten waarop de stasteun beoordeeld wordt.
- Geef de medewerkers vooraf instructie over het juiste gebruik van de stasteun.
- Kijk ook eens bij de aanbevelingen voor een goede [stawerkplek](#).^[1]

Een stasteun valt onder de categorie [stahulpmiddelen](#)^[2]. Kijk in dit document voor een overzicht van beschikbare hulpmiddelen en meer informatie en tips voor zowel leidinggevenden als voor medewerkers.

Aandachtspunten

- Een stasteun is zinvol wanneer zittend werk niet mogelijk is.
- Een stasteun is niet bedoeld om op te zitten.
- Let op het gemak van instellen van de steun.

Minimumeisen:

- De stasteun moet degelijk, stabiel en sterk zijn.
- De stasteun moet gemakkelijk reinigbaar zijn.
- De stasteun moet indien gewenst geschikt zijn voor gebruik in natte ruimten.
- Let erop dat het onderstel van de steun een stroeve ondergrond of antislip heeft.
- De hoogte van het steunvlak moet verstelbaar zijn tussen 65 en 85 cm.
- Het steunvlak dient minimaal 20 bij 20 cm groot te zijn.
- De hoek die het steunvlak maakt t.o.v. het horizontale vlak moet 20 tot 30° naar voren gekanteld zijn.

Categorieën

Locatie: Bungalowpark / Camping / Groepsaccommodatie / Zweminrichting

Functiegroep: ontvangst en veiligheid / recreatie en vermaak / voedselbereiding en bediening / winkelverkoop / zwembad (en omgeving)

Belasting: staan en lopen / werkhouding

Hulpmiddelen:

 Stahulpmiddelen

Stahulpmiddelen^[2]

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](#)^[3];
- [Stamat](#)^[4];
- [Stasteun](#)^[5].

Tips voor leidinggevenden:

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

Links

- [1] <https://wzz.dearbocatalogus.nl/maatregel/werkplek-stawerkplek>
- [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>