

Werkblad op de juiste hoogte

Een goed werkhoogte wordt bepaald door de werkzaamheden die je op het werkblad verricht. Je kunt de volgende richtlijnen hanteren:

- Bij grof werk zoals hakken of het kneden van deeg (kneden) is de werkhoogte 10 cm onder ellebooghoogte.
- Bij normale werkzaamheden is dat ongeveer op ellebooghoogte.
- Bij precisiewerk is het werkblad op 10 cm boven ellebooghoogte geplaatst.

Als een vast werkblad te laag is, kun je diverse oplossingen gebruiken om het werkblad te verhogen. Als een vast werkblad te hoog is kun je een verhoging gebruiken.

Voordelen

Door aan een te hoog of te laag werkblad, bijvoorbeeld een balie of aanrecht, te werken kun je klachten krijgen aan je rug, nek, schouders en armen. Door het werkblad op de juiste hoogte te brengen, verminder je de kans op lichamelijke klachten.

Tips voor leidinggevendenden

- Als er veel aan het werkblad wordt gewerkt, is de aanschaf van een in hoogte instelbaar werkblad aan te bevelen.
- Als een in hoogte verstelbaar werkblad niet realiseerbaar is (op korte termijn), schaf dan een, liefst in hoogte verstelbaar, opstapje aan.
- Als je een werkblad in de keuken wilt verhogen kun je gebruik maken van dikke snijplanken. Deze zijn verkrijgbaar in houten en kunststof uitvoeringen.
- In een aantal gevallen is het mogelijk om gebruik te maken van een stahulpmiddel ^[1] om de juiste verhouding tussen lichaam en werkbladhoogte te creëren. Kijk hiervoor ook bij de maatregelen stawerkplek. ^[1]

Tips voor medewerkers

- Als je staand werk verricht aan een werkblad controleer dan of je werkblad voor jou de juiste hoogte heeft.
- Overleg met je leidinggevende over mogelijke oplossingen als je werkblad te hoog of te laag is. Dit kunnen verhogingen zijn, maar ook stahulpmiddelen ^[2].
- Maak gebruik van de hulpmiddelen die je geboden worden.

Aandachtspunten

Opstapjes en vlonders zijn verkrijgbaar in verschillende soorten en maten. Het oppervlak moet in ieder geval groot genoeg zijn om nog voldoende te kunnen bewegen. Een goede diepte is 45 cm en een goede breedte 60 cm.

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 ^[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/werkblad-op-de-juiste-hoogte>

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>