



## Werkplek inrichten

In de Arboret is opgenomen dat de inrichting van de arbeidsplaatsen, de werkmethode en de bij de arbeid gebruikte arbeidsmiddelen evenals de arbeidsinhoud, zoveel als redelijkerwijs kan worden gevegd, moeten zijn aangepast aan de persoonlijke eigenschappen van werknemers. Tijdens het ontwerp moet zeker gekeken worden naar aspecten als veiligheid, fysieke en mentale belasting voor de medewerkers en factoren als geluid, klimaat en verlichting.

Het ontwerp van de werkplek is afhankelijk van kenmerken van de uit te voeren taak: de inrichting dient op basis van de uit te voeren taken en taakkenmerken plaats te vinden. Handelingen moeten zoveel mogelijk in een logische en vloeiende volgorde kunnen plaatsvinden. Rekening moet worden gehouden met de aan- en afvoer van producten (bijvoorbeeld tillen voorkomen) en de daarvoor noodzakelijke hulpmiddelen evenals met de aard van de bewerkingen. Op werkplekken waar veel kracht wordt gezet (bijvoorbeeld tijdens uitbenen) verschilt de werkhogte met een werkplek waarbij weinig kracht wordt gezet en de handelingen die nauwkeurig moeten worden. Overigens is hoogteverstelling ook noodzakelijk als de te bewerken producten op de werkplek steeds in afmetingen (hoogte, dikte) verschillen.

Ontwerp is ook afhankelijk van kenmerken van de medewerkers: de lichaamsafmetingen van mensen zijn belangrijke gegevens voor het ontwerpen van werkplekken. Een tafelhoogte die geschikt is voor een persoon van gemiddelde lengte kan voor een korte of lange medewerker ongunstig zijn. Het is logisch dat een lang persoon aan een hogere tafel moet werken dan een korte medewerker. Als verschillende medewerkers van de zelfde werkplek gebruik moeten maken betekent dit dat in de praktijk vaak verstel- of instelmogelijkheden aangebracht zullen moeten worden. De taak die de medewerker uitvoert en de lichaamsafmetingen van de medewerker(s) zijn dus de belangrijkste factor voor het bepalen van de meest geschikte werkhogte.

### Risico

Wanneer een werkplek niet goed ontworpen is, is het productieproces niet optimaal. Is de kans op veiligheidsrisico's/ incidenten groter en kunnen de medewerkers fysiek en mentaal niet goed functioneren.

### Eisen

#### Eisen voor de werkhogte zijn:

- Taken met veel gebruik ogen en weinig gebruik handen / armen: 20-30 cm onder ooghoogte.
- Taken met veel gebruik ogen en veel gebruik handen / armen: 0-10 cm boven ellebooghoogte.
- Taken met weinig gebruik ogen en veel gebruik handen / armen: 0-20 cm onder ellebooghoogte.

#### Eisen voor reikafstanden / indeling van het werkvlak zijn:

De reikafstanden voor de plaatsing van producten en hulpmiddelen (zoals aanzetstaal of transportbaan) moeten zodanig zijn dat de kleinste vrouw en kleinste man er nog bij kunnen. De frequentie van de handelingen bepaalt de plaats waar deze verricht moeten worden. Daarbij gelden de volgende maximale waarden voor de reikafstand:

- Continue handelingen : 30 cm (gebogen arm).
- Frequente handelingen : 45 cm (min of meer gestrekte arm).
- Incidentele handelingen: 60 cm (lichaam licht gebruiken / buigen).

#### Eisen voor de zitwerkplek zijn:

- Een zitwerkplek dient zodanig te zijn ingericht dat de natuurlijke krommingen in de rug behouden blijven.
- Wanneer het werkvlak niet verstelbaar is kunnen aanpassingen noodzakelijk zijn door gebruik van een voetenplank voor kortere werknemers en het gebruik van verlengstukken voor langere werknemers.
- Er dient voldoende beenruimte voor de medewerker aanwezig te zijn.

#### Eisen voor de stawerkplek zijn:

- Staande werken dient zoveel mogelijk te worden vermeden omdat de beenspieren aanhoudend aangespannen worden en als men wat voorovergebogen werkt neemt de belasting van de rugspieren aanzienlijk toe.
- Staande werken gaat wel gepaard met een vrije mobiliteit en kan gemakkelijk afgewisseld worden met lopen.
- Het werkvlak moet een verstelbereik van minimaal 20 cm hebben om de werkplek geschikt te maken voor zowel korte en lange werknemers.
- Indien daarnaast ook nog de hoogte waarop de taken uitgevoerd worden varieert (bijvoorbeeld bij afwisselend uitbenen van stompen en schouderstukken) is een groter instelbereik wenselijk.
- Bij staand werk is er onder het werkvlak ruimte nodig voor de voeten en knieën van de medewerker.

#### Eisen voor de gecombineerde werkplek voor zitten en staan zijn:

- De gecombineerde zit-/stawerkplek kan toegepast worden op plaatsen waarbij langdurig staan noodzakelijk en zelfs onvermijdelijk is. Het gevolg van staand werken aan een lage tafel is een sterk gebogen rug. Dit dient zoveel

mogelijk voorkomen te worden.

- De hoogte van een werktafel voor gecombineerd zittend en staand werk is de hoogte van een tafel voor staand werk.
- De stoelhoogte en het voetensteunvlak moeten verhoogd worden. Vuistregel is een zittingshoogte die tenminste tot een hoogte van ca. 20 cm onder het werkvlak ingesteld kan worden.

#### Overige eisen:

- De afmetingen van de werkplek worden ook bepaald door de productafmetingen.
- De medewerker moet beschikken over voldoende voet- en beenruimte.
- Het verlichtingsniveau, minimaal 250 lux, moet afgestemd zijn op de te verrichten werkzaamheden.

#### **Wensen**

- Vanwege de verschillen in lichaamslengtes en verschillen in productkenmerken is het wenselijk dat het werkvlak in hoogte instelbaar is. Een andere, minder optimale, oplossing is het gebruik maken van bordesjes. Deze bordesjes moeten voldoende ruim van afmeting zijn (ter voorkoming vallen, struikelen, mesincidenten e.d.).
- Het met een gebogen of gedraaide rug werken moet zoveel mogelijk worden voorkomen.
- Een stasteun heeft zin wanneer zittend werk niet mogelijk is vanwege het ontbreken van mogelijkheden om voldoende been- en voetruidte te creëren, of bij het hanteren van zware voorwerpen of bij de noodzaak voor een groot zicht en reikbereik.