



# Staand werk, de stawerkplek

## Inhoudsopgave

- Wat is de gewenste situatie?
- Maatregelen
- Toelichting op de maatregelen
- Checklist
- Aandachtspunten met betrekking tot bijzondere medewerkers
- Meer info / gebruikte basisdocumenten



Goedgekeurd door Sociale Partners

Deze tekst betreft het werken aan een lopende band of aan een werktafel.

Bij het werken aan een band, aan een machine of aan een werkblad van een tafel moet vooraf bepaald worden of er noodzaak is voor een stawerkplek ofwel dat het werk zittend gedaan kan worden.

Werken op een stawerkplek kan nodig zijn omdat de aard van het werk erom vraagt. Als iemand staat is de reikwijdte van zijn armen groter dan als hij zit. Ook de kracht die hij kan uitoefenen is groter. Bovendien kan hij makkelijker van houding veranderen, bijvoorbeeld heen en weer lopen of zich omdraaien. Als het veranderen van houding (mobiliteit), de reikwijdte en kracht van belang zijn, kies je voor een stawerkplek. In alle andere situaties verdient een goede zitwerkplek de voorkeur. In de praktijk staat men ook ter afwisseling van zitten. Dit is een andere situatie. Er wordt gestaan om een andere reden. Om langdurig zitten te voorkomen wisselt men op een zgn. combi zit/sta werkplek het zitten af met staan. Zie hiervoor dan ook het onderwerp in de arbocatalogus: [Zittend werk](#).

Een stawerkplek waar sprake is van plaatsgebonden werken (binnen 1m<sup>2</sup>) brengt risico's met zich mee als het gaat om langdurig staan. Bij werknemers die langer dan een uur achter elkaar staan, pompen de beenspieren het bloed onvoldoende richting het hart. Dit kan leiden tot gezwollen enkels en spataderen in de benen. Naast problemen met de doorbloeding hebben werknemers met een staand beroep ook vaak rugklachten en last van pijnlijke gewrichten in de benen (bijvoorbeeld aan de heup of de knie).

Ook kan de werkplekinrichting risico's met zich meebrengen voor armen, schouders en nek. Door de werkplek goed in te richten en op de taak en de lichaamsmaten af te stemmen kunnen deze voorkomen worden. Een derde risico voor dit werk is de mate waarin het werk repeterend is. Zie hiervoor de arbocatalogus [kortcyclisch en repeterend werk](#).

## Wat is de gewenste situatie?

- ✓ Een stawerkplek wordt alleen gerealiseerd als wisselingen in houdingen (mobiliteit), reikwijdte en kracht van belang zijn.
- ✓ De werkplek en het werk zijn zo ingericht en afgestemd op het lichaam dat staand werk niet leidt tot lichamelijke klachten.
- ✓ Iemand staat maximaal vier uren per dag en maximaal één uur aaneen.

## Maatregelen

### Algemeen

- Beoordeel bij ontwerp van de werkplek of een stawerkplek noodzakelijk is.



- Beoordeel bij werk dat staand uitgevoerd wordt in de Risico- inventarisatie en –evaluatie (RIE) of de keuze voor een stawerwplek terecht was. Breng m.b.v. een nadere inventarisatie (onderdeel RIE) de risico's voor overbelasting/ klachten in kaart.
- Neem maatregelen en volg hierbij de volgorde zoals beschreven in de onderstaande aanpak.
- Bied medewerkers die mogelijk risico lopen op klachten periodiek een PAGO / PMO aan
- Geef voorlichting over de risico's van langdurig staan en van onvoldoende afstemming van de werkwplek
- Zorg voor naleving van de instructies door het houden van toezicht.

Aanpak voor een gezonde stawerwplek, de voorgeschreven volgorde:

#### → Niveau 1: bronmaatregelen

- Streef na en realiseer indien mogelijk een andere werkwijze, waarbij de risico's van plaatsgebonden staand werk zich niet voordoen, bijv. automatiseren m.b.v. cameratechniek bij sorteren. N.B. Wees er alert op dat het eventueel resterende werk niet opnieuw plaatsgebonden of te eenzijdig wordt.

#### → Niveau 2: collectieve maatregelen indien volgens het beslisschema een stawerwplek noodzakelijk is

- Richt de stawerwplek ergonomisch in. Dit betekent dat de inrichting van de werkwplek zoveel mogelijk afgestemd moet worden op de aard van de taak en de lichaamsmaten van individuele werknemers ([DINED tabel Antropometrie](#)). Namelijk voldoende beenruimte, de juiste werkhoogte, beperking van reiken. De werkwplekinrichtingseisen, zoals voldoende beenruimte, de juiste werkhoogte, het beperken van reiken, staan in Toelichting op de maatregelen.

ÉN

- Voorkom langdurig staan door af te wisselen met ander werk waarbij men niet hoeft te staan (gezondheidsnorm: maximaal 4 uren per dag en 1 uur aaneen). Denk aan taakrotatie met ander, niet-staand werk óf aan taakverbreding waardoor men niet plaatsgebonden taken heeft, bijv. aan- en afvoer van fust, waardoor men tussentijds steeds loopt en langdurig staan wordt voorkomen.

N.B. Wees er alert op dat taakrotatie planmatig is en met begeleiding ingevoerd wordt, omdat werknemers het rouleren met een andere nieuwe taak niet vanzelfsprekend als verbetering ervaren.

#### → Niveau 3: individuele maatregelen

- Voorkom gevolgen van langdurig staan door gebruik van een ergonomische stamat.
- Voorkom gevolgen van koude optrek.
- Een voetensteun is een verhoging waarop men afwisselend de linker en rechter voet kan plaatsen. De verandering van lichaamshouding betekent telkens een andere belasting op de rug. Dit resulteert in minder belasting op de rug en minder pijn.

#### → Niveau 4: persoonlijke beschermingsmiddelen

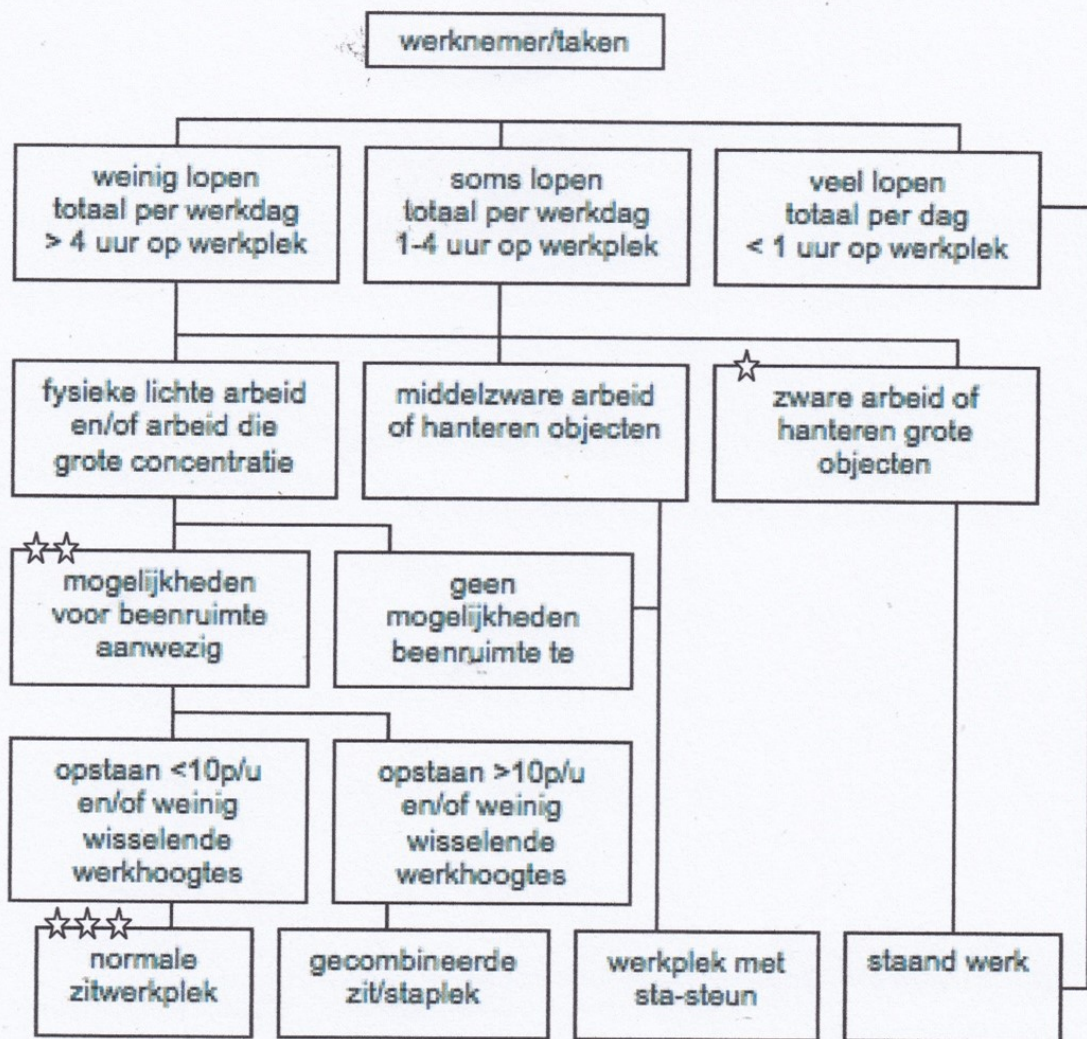
- Verstrek goede, stevige schoenen met antislip zool. Dit, zodat de medewerker beter grip heeft op de ondergrond. Een goede werkschoen biedt verder voldoende steun aan voetzool en hiel waardoor actief staan bevorderd wordt wat klachten helpt voorkomen

Toelichting op de maatregelen

### Beslisschema voor het ontwerp van een werkplek (ontwerpkeuzes)

- Laat de taak de keuze van de soort werkplek bepalen! Doorloop daarvoor het schema om te zien of staand werk noodzakelijk is. Indien niet, dan heeft zitten de voorkeur. Realiseer dan bij voorkeur een combi zit-stawerkplek, die door afwisseling met staan voorkomt dat men te lang zit.

Doorloop het beslisschema bij toekomstige veranderingen in het werkproces en/of de werkplekinrichting opnieuw.



Zware arbeid wil ook zeggen: waarbij lichaamsgewicht moet worden ingezet.



Het gaat hier letterlijk om geen beenruimte onder het tafelblad / onder de band, maar ook om geen beenruimte op de goede hoogte, bijv. omdat de tafelbladdikte / de banddikte te groot is, waardoor de werkhoogte niet hoog genoeg ingesteld kan worden.



Een wat hier normale zitwerkplek genoemd wordt vereist in verband met de risico's op klachten bij langdurig zitten ook een instelmogelijkheid om zitten af te wisselen met staan (wat neer komt op eveneens een gecombineerde zit/stawerkplek), dan wel een alternatieve werkplek voor zelfde werk (bijv. aan een hoger banddeel).



## Toelichting schema

- Het schema van links naar rechts:
  - Links. De werknemer verricht lichte lichamelijke arbeid en hoeft niet vaak van houding te veranderen (mobiel te zijn). De arbeid vereist weinig wisselende werkhoogtes en/of vereist een grote nauwkeurigheid. Creëer voldoende beenruimte, voorkom dat mensen te ver hoeven reiken, en maak een combi zit-stawerkplek.
  - Midden. De werknemer verricht lichte tot matige lichamelijke arbeid en moet regelmatig van houding veranderen (mobiel zijn). De arbeid vereist weinig wisselende werkhoogtes en/of vereist een grote nauwkeurigheid. Creëer voldoende beenruimte en maak een combi zit-stawerkplek. Is dit niet mogelijk: biedt een goede stasteun.
  - Rechts. De werknemer verricht zware arbeid en moet vaak, makkelijk van houding kunnen veranderen (moet mobiel zijn). De arbeid vereist het hanteren van grotere of zware objecten en/of met kracht zetten. Creëer een stawerkplek. Richt de stawerkplek ergonomisch in. Voldoe daarbij aan de (onderstaande) inrichtingseisen.

## Inrichtingseisen van een stawerkplek

- Zorg bij grote bewegingen voor voldoende armslag. Zorg bij krachtige bewegingen dat de arm en het bovenlichaam samen voldoende kracht kunnen zetten. De werkhoogte varieert –afhankelijk van de situatie- tussen de 10 en 40 cm onder ellebooghoogte.
- Kies voor een tafel met een werkhoogte die past bij de lichaamslengte van de individuele medewerker of een eenvoudig individueel instelbare werkhoogte voor gebruik door meerdere medewerkers of een langere werktafel/werkband met een variatie aan werkhoogtes.
- Zorg dat de maximale reikafstand een armlengte (60 cm) is. Dit voorkomt dat men in de rug buigt. Zorg dat bij veel reiken de reikafstand wordt beperkt tot een onderarmlengte (<45 cm). Breng de producten en materialen dichterbij door bijvoorbeeld een geleider op een lopende band.
- Zorg voor voldoende voetruimte onder band of werkblad (25 cm diep en 20 cm hoog). Moeten er pedalen worden bediend: verander de stawerkplek dan in een zitwerkplek.

## Inrichtingseisen van een stasteunwerkplek

- Bij een werkplek met stasteun: hanteer dezelfde uitgangspunten als bij de stawerkplek. Zorg daarnaast voor voldoende ruimte voor de benen onder band of werkblad.

## Opleiding en instructie

- Geef instructie over wat goede werkhoogten zijn.
- Geef instructie over de manier waarop de hulpmiddelen ingesteld moeten worden om een goede werkhouding aan te nemen. Geef ook aan wat het nut is van de te gebruiken hulpmiddelen; over de manier waarop men zelf binnen de taak kan afwisselen met andere werkhoudingen (stasteun, opstapje).

## Wat je verder nog moet weten

- [De DINED tabel Antropometrische gegevens \(TU Delft\)](#).  
Ontwerp op basis van referentiegroep “lichaamsmaten van de volwassen Nederlandse bevolking 2060 jaar”  
N.B. Veel buitenlands medewerkers zijn kleiner dan hun Nederlandse collega's.

## Checklist



- Zorg ervoor dat je werkhoogte is afgestemd op je lichaamsmaten en op het werk dat je uit moet voeren.
- Gebruik de sta-mat en goed schoeisel.
- Wissel staand werk af met andere taken die zittend uitgevoerd kunnen worden, of loop (korte) stukjes zo vaak als dat kan.
- Als je het staand werk niet kunt onderbreken: varieer je houding door een stasteun te gebruiken of een opstapje om de voet op te plaatsen.
- Als je het staand werk niet kunt onderbreken: probeer in de pauzes extra te lopen, dat vergroot de doorbloeding van je benen.
- Ga dicht bij het werkvlak staan, draai zo min mogelijk vanuit de onderrug
- Zorg voor een stabiele maar actieve houding:
  - Sta niet met overstrekte knieën. Houd de knieën los, ietwat gebogen. Sta op beide benen.
  - Sta niet met afhagende schouders
  - Houd de buikspieren iets aangespannen om een holle rug te voorkomen. Neem bij voorkeur kleine stapjes in plaats van stil te staan op één plaats. Dit houdt de spierpomp in de bloedvaten van de benen actief. Nog beter is enkele zaken buiten handbereik te plaatsen zodat kleine loopafstanden vanzelfsprekend worden.

## Aandachtspunten met betrekking tot bijzondere medewerkers

- **Zwangeren**

Zwangere werknemers mogen niet te lang staan. Dit vergroot namelijk de kans op vroegtijdige weeën en vroeggeboorte. Daarom zijn er richtlijnen vastgelegd om deze risico's te beperken. Vanaf de twintigste week mag een zwangere werknemer per dag niet meer dan twee uur staan. Vanaf de dertigste week is dit maximaal één uur. Zorg er daarom voor dat staand werk voor zwangere werknemers wordt vervangen door zittend werk.

De inzet- en belastbaarheid van deze werknemers vereist maatwerk in overleg met een leidinggevende, bedrijfsarts of andere bevoegde. Inventariseer welke werkzaamheden belastend zijn voor zwangere medewerkers en bespreek de risico's met betrokkene(n). Zorg dat hierover een gesprek plaatsvindt tussen medewerker en leidinggevende en dat afspraken worden gemaakt en nagekomen.

- **Anderstaligen**

Bied instructie en voorlichting in meerdere talen aan. Pictogrammen kunnen hierbij een visuele ondersteuning geven.

- **Jongeren**

Er gelden geen specifieke richtlijnen met betrekking tot staand werk. Wel zijn er beperkingen t.a.v. lopende bandwerk voor kinderen van 13 t/m 15 jaar (zie Nadere regeling kinderarbeid).



- [De DINED tabel Antropometrische gegevens \(TU Delft\)](#)
- [Arboportal, zittend werk](#)
- Arbo Informatieblad 29: Fysieke belasting.
- AI-bladen SZW, AI 8, Zittend en staand werk
- [Praktijkgids Arbeidsveiligheid](#)
- Handboek Fysieke belasting
- Arbobladen
  - [Zittend werk](#)
  - [Repeterend werk](#)
  - [Zittend werk chauffeur](#)