



Standaardwerk

Inhoudsopgave

- Wat is de gewenste situatie?
- Maatregelen
- Toelichting op de maatregelen
- Checklist
- Aandachtspunten met betrekking tot bijzondere groepen
- Relevante wetgeving
- Meer info



Goedgekeurd door Sociale Partners



Getoetst door Nederlandse Arbeidsinspectie

Positief getoetst door NL Arbeidsinspectie op 11-04-2023

Onder standaardwerk wordt langdurig, plaatsgebonden (binnen 1m²) standaardwerken bedoeld. Meestal voert de werknemer bij standaardwerk, taken uit op een werkblad, zoals bij het snijden van groente of sorteren aan een machine. Bij werknemers die langer dan een uur achter elkaar staan, pompen de beenspieren het bloed niet meer richting het hart. Dit kan leiden tot gezwollen enkels en spataderen in de benen. Naast problemen met de doorbloeding hebben werknemers met een standaardberoep ook vaak rugklachten en last van pijnlijke gewrichten in de benen (bijvoorbeeld aan de heup of de knie). Dit Arboblade gaat in op de risico's en beheersmaatregelen ter voorkoming van klachten door langdurig staan.

Wat is de gewenste situatie?

- ✓ De werkgever beoordeelt in de Risico-inventarisatie en -evaluatie (RIE) bij alle standaard uitgevoerde werkzaamheden of standaardwerken een risico is voor de gezondheid door lichamelijke belasting.
- ✓ De werkgever beperkt langdurig standaardwerk zoveel mogelijk door afwisseling tussen staan, zitten en lopen te organiseren en treft maatregelen om gezondheidseffecten tegen te gaan.
- ✓ De werkplek en het werk is zo ingericht dat standaardwerken niet tot lichamelijke klachten leidt.
- ✓ Medewerkers zijn opgeleid en geïnstrueerd en er is toezicht georganiseerd op de gemaakte afspraken.

Maatregelen

Algemeen

- Beoordeel (onder meer in de RIE) de noodzaak tot standaardwerk aan de hand van het beslisschema standaard of zittend werk (zie beslisschema bij toelichting).
- Tref maatregelen om langdurig standaardwerk te voorkomen en om de negatieve gezondheidseffecten tegen te gaan.
- Standaardwerk is opgenomen als onderdeel van het PAGO / PMO
- Geef voorlichting over langdurig staan en instructie op te voorkomen dat klachten ontstaan door standaardwerk. Instrueer hierbij ook over het belang van regelmatig afwisselen tussen zitten, staan en lopen. Zorg dat de instructie altijd een



praktijkgedeelte bevat en geef de instructie bij voorkeur op de werkplek, richt de instructie op de eigen werктаak en doe de taak op de werkplek zo nodig voor. Geef de voorlichting bij indiensttreding en herhaal de voorlichting en instructie minimaal eens per 3 jaar. Geef een vernieuwde voorlichting en instructie bij veranderde werkzaamheden.

- Er moet bij de voorlichting gelegenheid zijn tot het stellen van vragen of toelichting.
- Zorg voor consequente naleving. De leidinggevende houdt toezicht door medewerkers aan te spreken op een gezonde manier van werken, zoals afwisselend zitten als dit mogelijk is en het gebruik van een stasteun.

Niveau 1: bronmaatregelen

- Voorkom langdurig staan door, als dit volgens het beslisschema mogelijk is, de werkplek geschikt te maken voor afwisselend staan en zittend werken. EN:

Niveau 2: collectieve maatregelen

- Hanteer de volgende norm bij langdurig staan (gebonden aan één werkplek van ongeveer 1 m²): maximaal 1 uur achtereen en maximaal 4 uur per dag. Zorg dat medewerkers staand werk na een uur af kunnen wisselen met werkzaamheden waarbij kan worden gezeten en / of gelopen. EN:
- Richt de stawerkplek ergonomisch in. Dit betekent dat de inrichting van de werkplek zoveel mogelijk afgestemd moet worden op de afmetingen van het menselijk lichaam. Namelijk de juiste werkhoogte, voldoende beenruimte, beperking van reiken e.d.. Let daarbij op:
 - Zorg bij krachtoefening dat de arm en het bovenlichaam samen voldoende kracht kunnen zetten. Meestal leidt dit tot een werkhoogte van tussen de 10 en 40 cm onder ellebooghoogte.
 - Kies voor een tafel met een eenvoudig individueel instelbare werkhoogte of voor een langere werktafel met verschillende werkhoogtes.
 - Zorg dat de maximale reikafstand een armlengte is. Dit voorkomt dat men voorover buigt. Zorg dat bij veel reiken de reikafstand wordt beperkt tot een onderarm lengte (< 45 cm). Breng de producten en materialen dichterbij door bijvoorbeeld een geleider op een lopende band.
 - De beenruimte bedraagt tenminste 10 cm, gerekend vanaf de voorkant van het werkblad.
 - De voetruimte bedraagt tenminste 25 cm, gerekend vanaf de voorkant van het werkblad, tot minimaal 20 cm vanaf de vloer.
 - De beenbreedte is minimaal 60 cm.
 - Moeten er pedalen worden bediend: verander de stawerkplek dan in een zitwerkplek.

Niveau 3: individuele maatregelen

- Verstrek een ergonomische stamat om de gevolgen van langdurig staan te beperken.
- Bij een werkplek met stasteun: hanteer dezelfde (bovengenoemde) ergonomische uitgangspunten als bij de stawerkplek.

Niveau 4: persoonlijke beschermingsmiddelen

- Verstrek goede, stevige schoenen met antislip zool. Dit, zodat de medewerker beter grip heeft op de ondergrond.

Toelichting op de maatregelen

- Doorloop het beslisschema periodiek om na te gaan of zitten (alsnog) mogelijk is. Doe dit in elk geval altijd bij veranderingen in het werkproces en/of de werkplekinrichting.

[Beslisschema - wanneer staan?](#)



Checklist

- Wissel staand, zittend en lopend werk af zo vaak als je kan.
- Zorg voor een stabiele houding (beide voeten stevig onder je heupen).
- Blijf soepel bewegen en staan, ga niet 'in het lichaam hangen' en zet het niet 'op slot'.
- Ga dicht bij het werkvlak staan, draai zo min mogelijk vanuit de onderrug.
- Gebruik een sta-mat en goed schoeisel.
- Zorg ervoor de je werkhoogte ongeveer gelijk is met de hoogte van je ellebogen.
- Probeer ook in je pauzes wat te lopen, dat vergroot de doorbloeding.

Aandachtspunten met betrekking tot bijzondere groepen

Zwangere werknemers mogen niet te lang staan. Dit vergroot namelijk de kans op vroegtijdige weeën en vroeggeboorte. Daarom zijn er richtlijnen ontwikkeld 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.

Zwangeren

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.

Relevante wetgeving

- Fysieke belasting (Arbobesluit afdeling 1 artikel 5.1 t/m 5.6).
- Persoonlijke beschermingsmiddelen (Arbobesluit artikel 8.1. t/m 8.3)

Meer info

- Arbo Informatieblad 29: Fysieke belasting.
- AI-bladen SZW, AI 8, Zittend en staand werk
- Handreiking Zwangerschap & arbeid (handreiking Stichting van de arbeid)
- Praktijkgids Arbeidsveiligheid

[< Terug naar sectorpagina](#)