



# Zittend werk, de zitwerkplek of de gecombineerde zit-stawerkplek

## Inhoudsopgave

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



Goedgekeurd door Sociale Partners

Deze tekst betreft het werken aan een band, aan een machine of aan een werktafel. Voor dit soort werk moet vooraf bepaald worden of het werk zittend uitgevoerd kan worden. De tekst betreft geen beeldschermwerk.

Zittend werken heeft de voorkeur boven staand werken. Alleen als grote krachten uitgeoefend moeten worden, met grote voorwerpen gewerkt moet worden of ver gereikt moeten worden, kan het beter zijn om een stawerkplek in te richten ([zie arboblade voor Staand werk](#)).

Er is sprake van zittend werk wanneer meer dan een uur per dag zittend gewerkt wordt. Zittend werk lijkt lichte arbeid, maar wanneer langdurig in dezelfde houding wordt gewerkt kunnen gezondheidsklachten ontstaan. Er kunnen klachten aan onderrug, nek, schouder of hand/pols ontstaan. Door de werkplek goed in te richten en op de taak en de lichaamsmaten af te stemmen kunnen klachten aan armen, schouders en nek voorkomen worden. Ook is zitten op zichzelf een risico voor de vitale gezondheid, met name wanneer dit langdurig is, zonder afwisseling met staan/lopen. Door het gebruik van zit-sta werkplekken neemt de zittijd af en verlaagt daarmee niet alleen het risico op klachten aan spieren en gewrichten, maar ook op het ontstaan van diabetes type 2, depressie en hart- en vaatziekten. Een derde risico voor dit werk is de mate waarin het werk repeterend is. Zie hiervoor het [arboblade Kortcyclisch en repeterend werk](#).

## Wat is de gewenste situatie?

- ✓ Er is vastgesteld dat er sprake is van zittend werk, waarbij geen grote reikwijdte of grote kracht aan de orde is, waarvoor staan vereist is.
- ✓ De werkplek en het werk zijn zo ingericht en afgestemd op het lichaam dat het werk niet leidt tot lichamelijke klachten.
- ✓ De duur van het zitten wordt beperkt door periodes van zitten regelmatig af te wisselen met staan en/of te bewegen.
- ✓ Iemand zit maximaal 5 uren per dag en maximaal twee uren aaneen.

## Maatregelen

- ➔ Beoordeel bij ontwerp van de werkplek of de werkzaamheden zittend uitgevoerd kunnen worden.
- ➔ Beoordeel bij werk dat zittend uitgevoerd wordt in de Risico-inventarisatie en -evaluatie (RIE) of de keuze voor zittend werk terecht was.



- Onderzoek of de werkplekinrichting risico's op klachten met zich meebrengt.
- Onderzoek of er bij langdurig zittend werk een mogelijkheid is om het werk ook staand te doen of af te wisselen.
- Bied medewerkers die mogelijk risico's lopen door zittend werk periodiek een PAGO / PMO aan
- Geef voorlichting over de risico's van langdurig zitten en van onvoldoende afstemming op de werkplek.
- Zorg voor naleving van de instructies door het houden van toezicht.
- Neem maatregelen en volg hierbij de volgorde zoals beschreven in onderstaande aanpak:

- **Niveau 1: bronmaatregelen**

Voorkom langdurig zitten door de werkzaamheden. Streef na en realiseer indien mogelijk een andere werkwijze, waarbij de risico's van te lang zitten zich niet voordoen, bijv. door te automatiseren. Denk aan bijvoorbeeld het scannen en sorteren van producten op grootte en kwaliteit, van werk dat eerst handmatig gedaan werd. N.B. Wees er alert op dat het eventueel resterende werk niet alsnog plaatsgebonden is of te eenzijdig wordt.

- **Niveau 2: collectieve maatregelen**

Richt de werkplek ergonomisch in. Dit betekent dat de inrichting van de werkplek zoveel mogelijk afgestemd moet worden op de aard van de taak en de lichaamsmaten van individuele werknemers ([Leidraad DINED tabel Antropometrie](#)). De werkplekinrichtingseisen, zoals voldoende beenruimte, de juiste werkhoogte, het beperken van reiken, staan in Toelichting op de maatregelen. Leg dit ook vast in het programma van eisen voor leveranciers indien zij betrokken zijn bij het inrichten van nieuwe zit/(sta)werkplekken. EN:

- Voorkom langdurig zitten door af te wisselen met staand werken (gezondheidsnorm: maximaal 5 uren per dag en 2 uren aaneen). Dit betekent dat de werkplek de gelegenheid moet bieden om ook in stand te gebruiken, een gecombineerde zit/stawerkplek of dat een band hoogtevariëties kent)\*. Denk verder aan taakrotatie en taakverbreding waardoor men niet plaatsgebonden taken heeft en bijvoorbeeld ook steeds loopt. 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.

\* de fabrikant van de productiewerklijnen kan je helpen hieraan te voldoen.

- **Niveau 3: individuele maatregelen**

Voorkom gevolgen van koude optrek

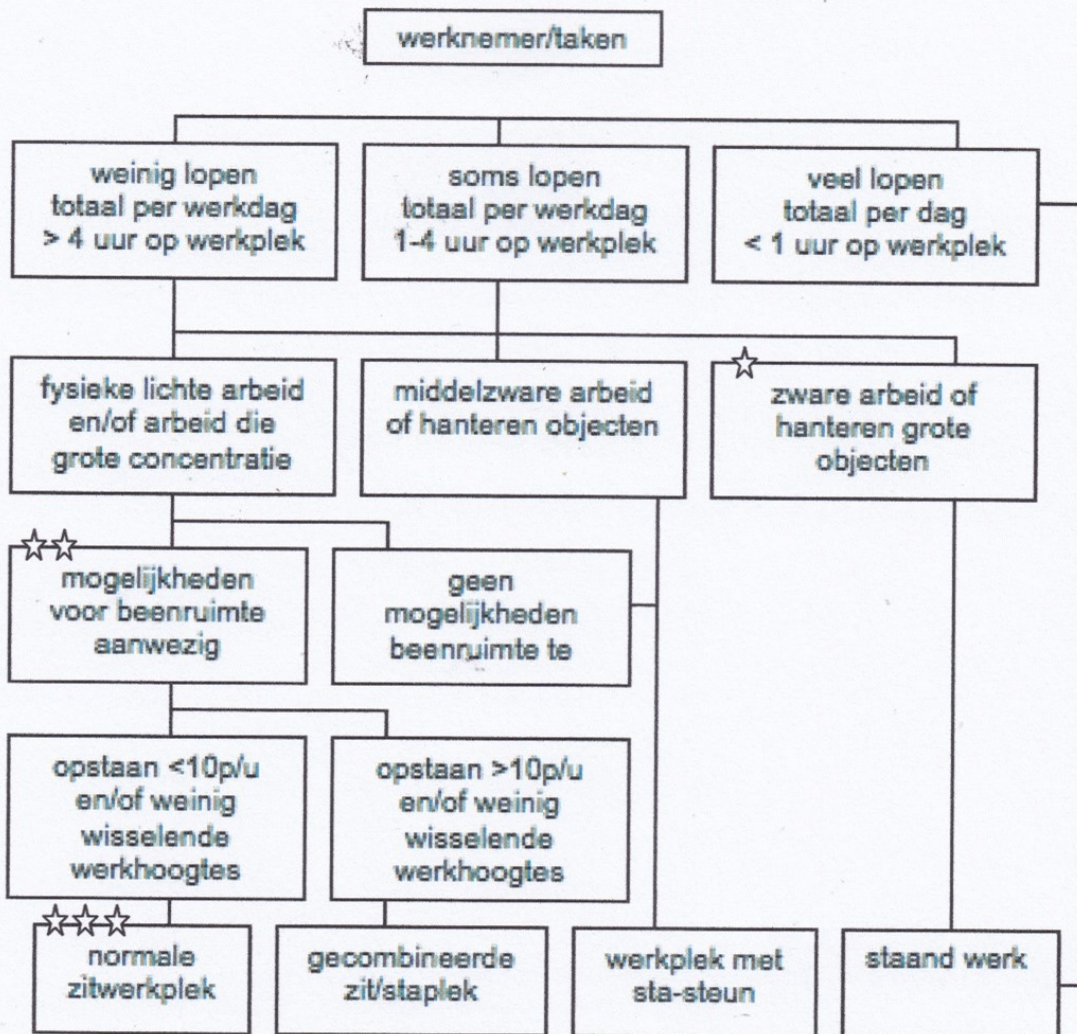
- **Niveau 4: persoonlijke beschermingsmiddelen**

Verstrek goede, stevige schoenen met antislip zool voor een betere grip op de ondergrond. Een goede werkschoen biedt verder voldoende steun aan voetzool en hiel waardoor in periodes van staand werken het actieve staan bevordert wordt.

## Toelichting op de maatregelen

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

- Laat de taak de keuze van de soort werkplek bepalen! Doorloop het beslisschema om uit te sluiten dat staand werk noodzakelijk is. Indien niet noodzakelijk, realiseer dan een werkplek voor zittend werk, zijnde indien mogelijk een combi zit-stawerkplek om de zitduur te beperken. 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:
  - Creëer voldoende beenruimte en maak een combi zit-stawerkplek. Voldoe daarbij aan onderstaande inrichtingseisen.
  - Is dit niet mogelijk: biedt een goede stasteun. Zie bij staand werk, inrichtingseisen voor staand werk
- 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. Voldoe daarbij aan onderstaande inrichtingseisen.
- Midden. De werknemer verricht lichte tot matige lichamelijke arbeid en moet soms van houding veranderen (mobiel zijn). De arbeid vereist weinig wisselende werkhoogtes en/of vereist een grote nauwkeurigheid.



- 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 van kracht. Creëer een stawerkplek. Richt de stawerkplek ergonomisch in.

### Inrichtingseisen van een zitwerkplek, waar mogelijke een gecombineerde zit/stawerkplek:

- Zorg voor instelbare werkstoelen die de goede ondersteuning bieden: voldoende zithoogte, voldoende zitdiepte, voldoende lendensteun, zo nodig een voetensteun (plateau) etc. Voor een ieder passend in te stellen bij zijn lichaamsmaten.
- Zorg voor een werkplek die ook de gelegenheid biedt tot staan. Door deze te verhogen, een zgn. gecombineerde zit/stawerkplek of door het kunnen werken aan verschillende bandhoogten.
- Zorg voor voldoende voet- en beenruimte onder het werkblad om aangeschoven aan band of werkblad te kunnen werken. De tafelbladdikte/ banddikte incl. ondersteuning zijn zo dun mogelijk (7 cm), zodat de hoogte-instelling niet belemmerd wordt.
- Breng producten en materialen dichtbij door gebruik van smalle banden, werken vanaf twee kanten of een productgeleider op een lopende band.
- Beperk de maximale reikafstand tot een armlengte om buigen te voorkomen.
- Beperk de maximale reikafstand tot een onderarmlengte als in hoge frequentie gewerkt wordt (bewegingen herhalen zich binnen 90 seconden)
- Als er sprake is van voetpedaalbediening zorg dat deze op een goede hoogte en afstand geplaatst is en dat deze niet teveel kracht vraagt. Dit om de houding niet te verstoren.
- Als er sprake is van hendels zorg dat deze bij regelmatig gebruik binnen handbereik zijn. Let hierbij ook op links- en rechtshandigheid.
- Bij een werkplek met stasteun: hanteer dezelfde uitgangspunten als bij de stawerkplek (link naar arbocatalogus staand werk). Zorg ook hier voor voldoende ruimte voor de benen onder het werkblad.

### Opleiding en instructie

- Geef instructie over wat goede werkhoogten zijn.
- Geef instructie over de manier waarop meubilair moeten worden ingesteld om een goede werkhouding aan te nemen. Geef voorlichting over het nut van de afwisseling met het staan en de manier waarop dit te verspreiden over de dag.

### 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'

## Checklist

- Zorg ervoor dat je werkhoogte is afgestemd op je lichaamsmaten en op het werk dat je uit moet voeren. Voorkom dat je voorovergebogen moet zitten of dat je je schouders op moet trekken.
- Stel de werkhoogte in tussen 5 cm boven tot 5 cm onder ellebooghoogte bij standaardtaken.





- Stel de werkhoogte in op 20-30 cm onder ooghoogte bij controlerende en inspecterende taken.
- Leg geen jassen op de stoel of over de rugleuning en draag geen portemonnee in de kantzak om langdurig scheefzitten of onderuit zakken te voorkomen.
- Wissel zittend werk af met staand werk (gecombineerde werkplek of aan een hogere band) of loop (korte) stukjes zo vaak als dat kan. Doe dit meerdere keren per dag.
- Gebruik in verband met de afwisseling met staan een stamat en goed schoeisel.

## Aandachtspunten met betrekking tot bijzondere groepen

### 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).

## Meer info / gebruikte basisdocumenten

- [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
  - [Staand werk](#)
  - [Repeterend werk](#)
  - [Zittend werk chauffeur](#)