



Staan werk, de stawerkplek

Inhoudsopgave

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



Goedgekeurd door Sociale Partners

Goedgekeurd door Sociale Partners, geactualiseerd en als informatief, Januari 2025

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. Voor zittend werk, of een zgn. combi zit/sta werkplek, waarbij men zitten combineert met staan, zie de arbocatalogus [zittend werk](#).

Om gezond op een stawerkplek te werken is het belangrijk om langdurig plaatsgebonden staan (binnen 1m²) te beperken en de werkplek goed op het werk in te richten.

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).

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.

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, zie schema bij de toelichting.
- Beoordeel bij werk dat staand uitgevoerd wordt in de Risico- inventarisatie en -evaluatie (RIE) of de keuze voor een



stawerkplek 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 werkplek
- Zorg voor naleving van de instructies door het houden van toezicht.

Aanpak voor een gezonde stawerkplek, de voorgeschreven volgorde:

→ Niveau 1: bronmaatregelen

- Voorkom langdurig staan door de werkzaamheden bijv. te mechaniseren, denk bijvoorbeeld aan cameratechnieken bij sorteerwerk.

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

- Richt de stawerkplek 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 ([DINED tabel Antropometrie](#)). Namelijk voldoende beenruimte, de juiste werkhoogte, beperking van reiken. De werkplekinrichtingseisen, zoals voldoende beenruimte, de juiste werkhoogte, het beperken van reiken, staan in Toelichting op de maatregelen.
- 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 of aan taakverbreding waardoor men niet plaatsgebonden taken heeft en bijvoorbeeld ook steeds loopt.

→ Niveau 3: individuele maatregelen

- Voorkom gevolgen van koude optrek.

→ 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 bevordert wordt wat klachten helpt voorkomen

Toelichting op de maatregelen

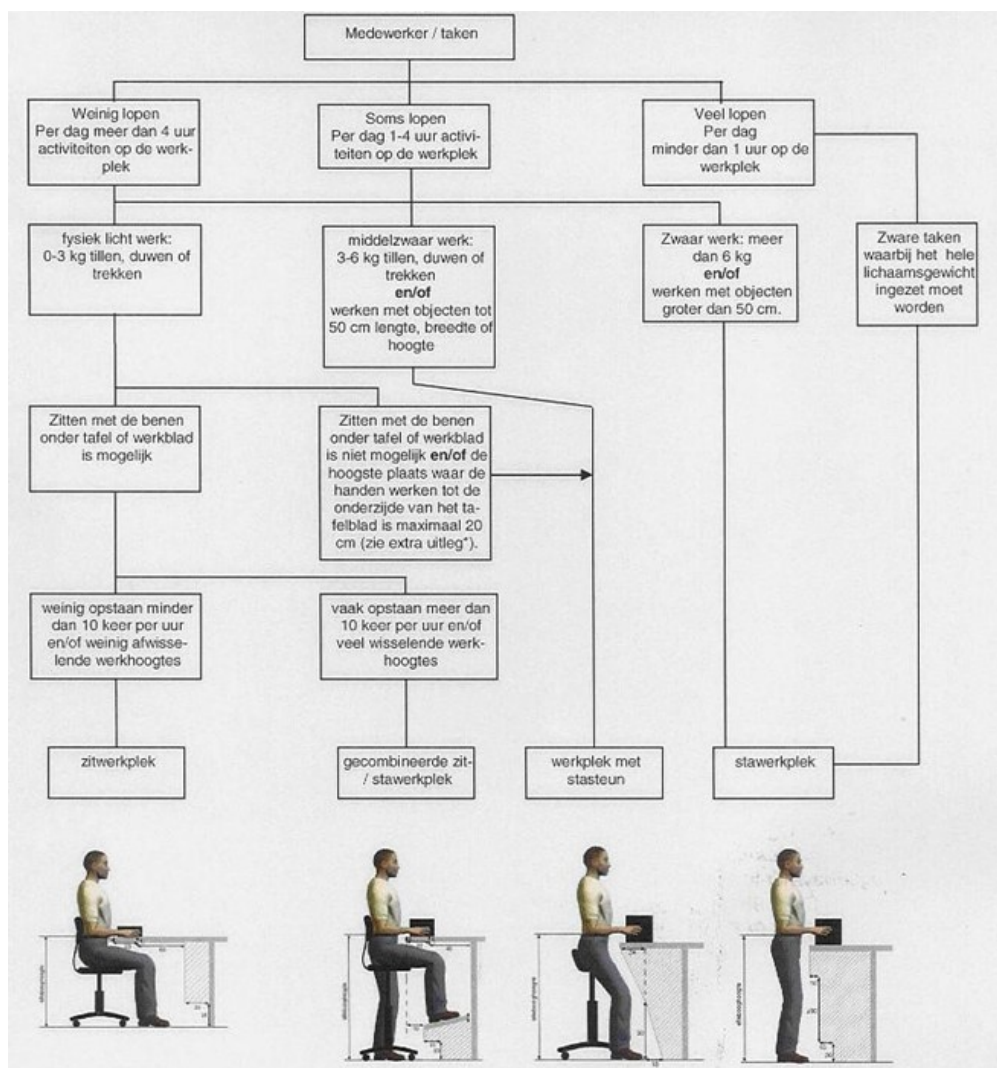
Organisatie en voorbereiding

De inhoud van het takenpakket van de medewerker is bepalend voor de keuze van de werkplek en de eisen die aan de werkplek, de stoel en het werkvlak, worden gesteld. Bij een combinatie van taken zal de belangrijkste taak bepalend zijn voor de keuze van de werkplek. Daarnaast is het wenselijk dat een medewerker nooit de hele dag in dezelfde houding werkt. Afwisseling van werkhouding en bewegen is belangrijk.

Met behulp van het keuzeschema voor zittend en staand werken kan bepaald worden of er voor de medewerkers het beste een zit-, sta- of combinatie-werkplek ingericht kan worden. Het schema helpt bij het maken van een keuze voor:

- Zittend werk
- Gecombineerd zittend en staand werk

- Werk met sta steun
- Staand werk



In principe heeft zittend werk de voorkeur boven staand werk. In een zittende houding kan het lichaam optimaal ondersteund worden door middel van (in te stellen) zitting, rugleuning en armsteunen. Zitten moet wel regelmatig afgewisseld kunnen worden met andere werkhoudingen en/of met bewegen. Zittend werk heeft ook enkele nadelen, namelijk:

- Gaan zitten en opstaan kost tijd en energie. Bij een mobiele taak is steeds weer opstaan geen goede oplossing.
- De variatie in het blikveld van de ogen en het reikbereik van de handen is bij zitten kleiner dan bij staan. Staand kun je eenvoudiger het blikveld verruimen en de reikwijdte uitbreiden door de voeten te verplaatsen of met de romp mee te buigen of te draaien.
- Bij zittend werk zijn de mogelijkheden om het eigen lichaamsgewicht in te zetten, grote krachten uit te oefenen of grote objecten te hanteren, gering.
- Zittend werk vereist flinke been- en voertruimte onder het werklak.

Zittend werk is niet altijd mogelijk. Staand werk, een werkplek met een sta steun of een gecombineerde zit-staplek is dan een mogelijkheid.

Wanneer een medewerker staand moet werken, probeer dit dan altijd te beperken tot maximaal 1 uur achtereen en maximaal 4 uur op een dag. Volgens de Gezondheidsraad is het niet mogelijk om een veilige drempelwaarde voor staan, geknield en gehurkt werken aan te wijzen, waar beneden geen nadelige gezondheidskundige effecten te verwachten zijn (bron: De Gezondheidsraad,



Staan, geknield en gehurkt werken, 2011). Voorkom daarom staand werk door de medewerker taken te geven waarbij houdingen afgewisseld kunnen worden. Bijvoorbeeld door de medewerker af en toe te laten lopen of te laten zitten op een steun.

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

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 werkhogte varieert –afhankelijk van de situatie- tussen de 10 en 40 cm onder ellebooghoogte.
- Kies voor een tafel met een werkhogte die past bij de lichaamslengte van de individuele medewerker of een eenvoudig individueel instelbare werkhogte voor gebruik door meerdere medewerkers of een langere werktafel/werkband met een variatie aan werkhogtes.
- 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 onderarm lengte (<45 cm). Breng de producten en materialen dichterbij door bijvoorbeeld een geleider op een lopende band.
- Zorg voor voldoende voertruimte onder band of werkblad (25 cm diep en 20 cm hoog). Moeten er pedalen worden bediend: verander de stawerkplek dan in een zitwerkplek.
- Zorg voor voetensteunen. Dit 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.
- Zorg voor Gebruik een stamat om te voorkomen dat langdurig op een harde ondergrond wordt gestaan.

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 werkhogten 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 werkhogte 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:
 - Ga niet in het 'lichaam hangen' en zet het niet 'op slot'.
 - Sta niet met overstrekte knieën. Houd de knieën los, ietwat gebogen. Sta op beide benen.
 - Sta niet met afhangende 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

Zorg dat Zwangere werknemers 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. Zorg vanaf de twintigste week dat een zwangere werknemer per dag niet meer dan twee uur mag staan. Zorg vanaf de dertigste week dat dit maximaal één uur is. 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).

Relevante wetgeving



1. [Fysieke belasting](#) (Arbobesluit afdeling 1 artikel 5.1 t/m 5.6).
2. [Persoonlijke beschermingsmiddelen](#) (Arbobesluit artikel 8.1. t/m 8.3)

Meer info / gebruikte basisdocumenten

- [Arboportal, zittend werk](#)
- Arbo Informatieblad 29: Fysieke belasting.
- AI-bladen SZW, AI 8, Zittend en staand werk
- [Praktijkgids Arbeidsveiligheid](#)
- Handboek Fysieke belasting