



Motorkettingzaag (Lichamelijke belasting)

Inhoudsopgave

- Wat is de gewenste situatie?
- Maatregelen
- Checklist
- Toelichting op de maatregelen

Langdurig werken met een motorkettingzaag is lichamelijk zwaar belastend en kan klachten veroorzaken aan gewrichten, pezen, spieren en rug.

Voor veilig werken met de motorkettingzaag, ga naar [Motorkettingzaag \(veiligheid\)](#)

Wat is de gewenste situatie?

- ✓ Het werken met een motorkettingzaag leidt niet tot gezondheidsklachten.

Maatregelen

- Zorg voor aantoonbaar opgeleide medewerkers.
- Werk met een goed onderhouden motorkettingzaag met een scherpe zaagketting.
- Zorg dat vermogen, gewicht en zwaardlengte op het werk zijn afgestemd.
- Draag passende persoonlijke beschermingsmiddelen.
- Werk maximaal vier uur per dag of twee dagen per week met een motorkettingzaag.
- Bevorder taakrotatie en pauzeer tijdig.

Checklist

- Houd de werkplek overzichtelijk en ruim en zorg voor een stabiele ondergrond.
- Houd de zaag tegen het lichaam (meestal het rechterbovenbeen) en reik niet te ver.
- Voorkom te ver reiken (zwaar belastend voor de rug) en werk niet boven schouderhoogte (belastend voor schouders en nek).
- Gebruik een hoogwerker om het werk op hoogte te kunnen doen.
- Zaag zo veel mogelijk met het geleiderdeel dat zich het dichtst bij de motor bevindt.



- Laat het gewicht van de motorkettingzaag op het hout rusten als dat kan.
- Gebruik de kam bij het zagen of afkorten van dik hout.
- Werk met een trekkende ketting.
- Houd de rug recht en de polsen zo veel mogelijk in neutrale stand.
- Let op bij gladheid, regen, sneeuw en op hellingen. Draag stevige veiligheidsschoenen met stroeve zool en zaag niet bij te gladde omstandigheden.
- Houd de handen warm. Gebruik altijd handschoenen, bij voorkeur van leer.
- Draag de voorgeschreven persoonlijke beschermingsmiddelen.

Toelichting op de maatregelen

Organisatie en voorbereiding

- Denk vooraf na over de inzet van niet te zware machines. Accukettingzagen kunnen een oplossing zijn.
- Zorg voor scherpe reservezaagkettingen die in het veld gewisseld kunnen worden.
- Zorg voor een verankeringspunt voor de zaag(ketting) als u op locatie slijpt.

Gereedschap, machines en apparaten

- Stel bij aanschaf van een nieuwe motorkettingzaag hoge eisen aan ergonomie en trillingsdemping.
- Gebruik voor elke taak de lichtst mogelijke motorkettingzaag. Bij licht snoeiwerk is een zware zaag lichamelijk belastender en gevaarlijker.
- Kettingzagen zijn er ook in accu-uitvoering. Nieuwe modellen geven goede resultaten.
- Gebruik een goed onderhouden motorkettingzaag die voorzien is van een correct geslepen zaagketting.
- Werk altijd met een scherpe en goed geslepen (snijhoek) zaagketting. Dit is minder belastend, geeft een mooier zaagresultaat, kost minder kracht (brandstof) en werkt sneller.
- Controleer regelmatig de antivibratie-elementen en vervang deze op tijd. Vooral niet-metalen trillingsdempers kunnen door veroudering slecht gaan functioneren.

Opleiding en instructie

- Check of medewerkers een aantoonbare opleiding hebben gevolgd die afgestemd is op het uit te voeren werk.

Persoonlijke beschermingsmiddelen

- Houd de handen warm: gebruik altijd handschoenen, bij voorkeur van leer.



Wat u verder nog moet weten

- Laat de motor niet onnodig stationair draaien.

Meer informatie

- Rapport: [Analyse van de blootstelling aan trillingen bij gebruik van motorkettingzagen](#)
- Folder [Trillingen in de agrarische en groene sector](#)
- [Zelftest trillingen](#)
- Bereken uw trillingsbelasting op de website van [Husqvarna](#) of [Stihl](#).