

Stawerkplekken zijn werkplekken met een hoog werkblad, waaraan je staand kunt werken. Of je het werk ook daadwerkelijk staand uitvoert is afhankelijk van een aantal factoren. Als je veel moet lopen en minder dan een uur op de stawerkplek verblijft én als je zwaar werk verricht of aan grote objecten werkt is het wel zo handig om te staan. In andere gevallen kun je beter staan afwisselen met het gebruik van een stasteun of hoge werkstoel. Langdurig staand werken moet zoveel mogelijk vermeden worden.

Voordelen

Door de stawerkplek goed af te stemmen op de taak kun je vermoeidheid voorkomen en is een betere werkhouding mogelijk. Dit vermindert de kans op lichamelijke klachten.

Tips voor leidinggevenden

- Staand werken moet zoveel mogelijk vermeden worden. Plaats de juiste hulpmiddelen ^[1] bij de werkplek.
- Als er veel en door meerdere medewerkers aan de stawerkplek wordt gewerkt, is het aan te bevelen om een in hoogte verstelbaar werkblad aan te schaffen. Een verstelbereik van 20 cm is nodig om voor alle medewerkers de juiste hoogte te kunnen creëren.
- Voor kleinere medewerkers is het plaatsen van een vlonder op de werkplek een goede oplossing. Deze vlonder moet voldoende groot zijn en gemakkelijk verplaatsbaar.

Tips voor medewerkers

- Als je staand werk verricht aan een werkblad controleer dan of je werkblad voor jou de juiste hoogte heeft.
- Als je werkblad te hoog is, geef dit dan aan bij je leidinggevende. Een goede oplossing hiervoor is het plaatsen van een vlonder op je werkplek. Deze moet wel voldoende groot zijn en makkelijk verplaatsbaar.
- Als je staand werkt is je reikwijdte groter dan bij zitten. Zorg er wel voor dat alle spullen die je veel nodig hebt binnen handbereik zijn, zodat je niet voorovergebogen gaat staan.
- Wissel staand werken zoveel mogelijk af met lopen en zitten.
- Als je veel en lang moet staan op je werkplek vraag dan bij je leidinggevende naar de mogelijkheid voor het plaatsen van een hoge werkstoel ^[2] of een stasteun ^[1].

Aandachtspunten

- Staand werken moet zoveel mogelijk worden vermeden. Volgens de richtlijnen ^[3] mag je maximaal 4 uur per dag én 1 uur achtereen staand werk verrichten.
- Een goede, vaste, werkhoogte voor staand werken is afhankelijk van het soort werk dat je er verricht. Zie hiervoor de maatregel Werkblad op juiste hoogte ^[4].
- Er moet voldoende vrije been- en voetruimte zijn. Dit betekent dat bij een dichte werkplek het werkblad minimaal 10 cm moet uitsteken en de plint zich minimaal 15 cm extra naar achteren bevindt.

Categorieën

Locatie: Bungalowpark / Camping / Groepsaccommodatie / Zweminrichting

Functiegroep: Ontvangst en veiligheid / Voedselbereiding en bediening / Winkelverkoop / Zwembad (en omgeving) /

Belasting: Staan en lopen / Werkhouding.

Bijlagen:

-  Algemene instructies lichamelijke belasting ^[3]

Links

^[1] <https://develop7.dearbocatalogus.nl/maatregel/hulpmiddelen-stasteun> ^[2]

<https://develop7.dearbocatalogus.nl/maatregel/hulpmiddelen-hoge-werkstoelen-ergonomische-aanbevelingen> ^[3]

https://develop7.dearbocatalogus.nl/sites/default/files/recreatie/oplossing/algemene_instructies_lichamelijke_belasting.pdf ^[4]

<https://develop7.dearbocatalogus.nl/maatregel/werkplek-werkblad-op-de-juiste-hoogte>