

Praktische regels en tips

Ergonomische uitgangspunten

Sovella Nederland B.V.

Boezemweg 26
2641 me Pijnacker

Tel: 015-3694170 – www.sovella.nl – Email: info@sovella.nl

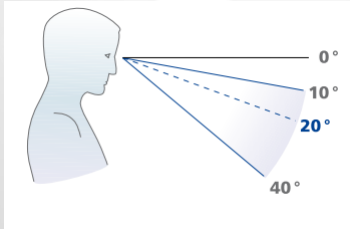
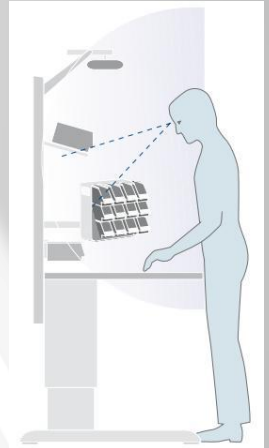


Ergonomie

Wat is ergonomie?

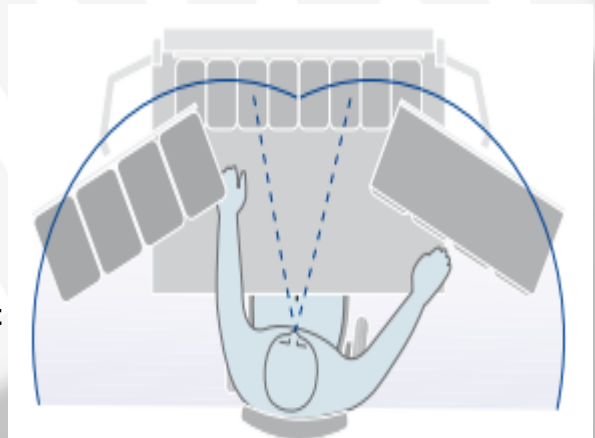
Ergonomie is de wetenschappelijke studie van de mens in relatie tot zijn omgeving. Dit kan een product, ruimte of werkplek zijn. Ergonomie zit vervat in ons dagelijks leven, maar is vooral gekend in arbeidssituaties. Het is immers afgeleid van de Griekse woorden 'ergon' (werk) en 'nomos' (wet) en moet ervoor zorgen dat de veiligheid en gezondheid van de werknemers verzekerd wordt. Bijvoorbeeld: Een keuken is zo ingericht dat koken en afwassen vlot kunnen verlopen en de loopafstanden beperkt blijven. In arbeidssituaties is de achterliggende gedachte een goede werksfeer te creëren die zorgt voor tevreden en productieve mensen. Ook het betrekken van de werknemers bij het ontwerpen of aanpassen van een nieuwe werkplek resulteert in betere oplossingen.

Ergonomie is zoveel meer dan alleen een gezonde werkhouding. De juiste afstand van beeldscherm tot de ogen, de juiste reikwijdte van de armen en de te verrichten handeling, de juiste houding van de voeten, de juiste verlichting en een actieve werkhouding zijn slechts een aantal factoren wat bepalend is voor de werknemer en productiviteit.



Sovella Ergonomic Solution

Sovella heeft z'n producten ontworpen zodat iedereen ergonomisch kan werken. Door ons flexibele systeem is elke werkplek in te delen voor elk persoon en elke taak. Wij zorgen ervoor dat ergonomie hand in hand samengaat met werkplezier, efficiëntie en comfort. Het is bewezen dat werken met Sovella producten de effectiviteit verbetert. **Informeer eens naar wat wij kunnen betekenen voor uw proces en medewerkers.**





Ergonomische uitgangspunten

De juiste houding en beweging

Bijna alle beroepen vragen van de mensen die ze uitoefenen specifieke houdingen en bewegingen.

De constructie van het lichaam is zodanig dat u er niet zo maar alles mee kunt doen. Denk aan: boven uw macht tillen, zware voorwerpen met gestrekte benen van de grond heffen, langdurig in een ingezakte houding staan en zitten. Het slordig en ondoordacht uitvoeren van al deze bewegingen kan op korte of lange termijn klachten veroorzaken.

Het aanleren van een juiste tiltechniek kan veel pijn voorkomen. Niet alleen de tiltechniek is belangrijk. Ook een goede houding draagt bij tot het optimaal functioneren.

De juiste houding en beweging is van groot belang voor het voorkomen van rugklachten. Risico verhogende factoren voor rugklachten zijn:

Onjuiste houding en beweging

Lichamelijk zwaar beroep

Te hoog lichaamsgewicht

Slechte, verminderde conditie

Houdingsinstructie:

Om een goede lichaamshouding te kunnen hebben moeten de spieren enerzijds sterk genoeg zijn en anderzijds op goede lengte zijn.

Hiervoor moeten buik-, rug-, bil- en beenspieren goed samen-werken, zodat de normale houding wordt gehandhaafd.

De buik-, bil- en (een gedeelte van de) beenspieren hebben de neiging te verslappen, terwijl de rug-, borst-, been- en kuit-spieren de neiging hebben te verkorten.

Het is dus belangrijk om niet alleen op houding te letten, maar ook zorgen dat u voldoende spierversterkende oefeningen en rekkingoefeningen doet.

Staan

Het gewicht moet bij het staan verdeeld zijn over beide benen en de wervelkolom moet recht gehouden worden.

De wervelkolom is, van achteren gezien, recht. Indien de rug niet recht is hebben we te maken met een scoliose (S of C scoliose).

Als we de wervelkolom zijwaarts bekijken, dan zien we dat de wervelkolom enkele bochten vertoont. Deze bochten noemen we lordose en kyfose.

- het gewicht moet gelijk over beide benen verdeeld zijn
- wervelkolom rechtop, met een lichte holle wervelkolom
- hoofd en schouders ook rechtop

Let op de juiste stand van de wervelkolom in verschillende werkhoudingen.

Het regelmatig afwisselen van houdingen maakt het gemakkelijker om steeds de juiste houding aan te nemen en is ontlastend voor uw rug.



Ergonomische uitgangspunten

Lopen

Tijdens het lopen wordt het lichaamsgewicht afwisselend verplaatst op de benen. Bij het naar voren brengen van het linkerbeen zal de rechterarm vanzelf naar voren bewegen. Bij het naar voren brengen van het rechterbeen gebeurt het omgekeerde.

Bukken

Tijdens het bukken moet de rug recht gehouden worden; de beweging gebeurt in de heupen en in de knieën. Er mag geen draaibeweging plaatsvinden in de wervelkolom.

Tillen en dragen

Bij het tillen moet gezorgd worden dat het gewicht zo dicht mogelijk voor het lichaam gehouden wordt. Het dragen van een voorwerp gebeurt voornamelijk in het schouder-, elleboog- en het polsgewricht. De schouders blijven op een horizontale lijn staan. Er mag geen belasting worden gebracht op de nek en/of de rug.

Door het werkoppervlak op de juiste hoogte te zetten kan veel belasting worden voorkomen.

Vuistregel: Als uw medewerker met lage schouders, armen langs het lichaam, gebogen in een hoek van 90 graden, de werkzaamheden kan uitvoeren, dan staat het werkoppervlak op de juiste ergonomische hoogte.

Tijdens tillen en bukken stijgt de belasting in de tussenwervelkolom.

Het vanuit een gedraaide positie (schroef beweging) tillen of bukken gaat met nog meer drukverhoging gepaard. Dit geldt voor elke beweging in elke houding, dus ook in veel werksituaties. Twee veel voorkomende schroef-bewegingen zijn in/uit bed komen en in/uit de auto stappen. Door de rug recht te houden, geen schroef beweging te maken en het te tillen voorwerp zo dicht mogelijk bij het lichaam te houden, blijft de druk op de tussenwervelschijf zo laag mogelijk.

Zicht

Het leescomfort is belangrijk om vermoeiing van de ogen tegen te gaan. Op 160 cm afstand moeten de objecten op een beeldscherm goed zichtbaar zijn voor iemand met een goed gezichtsvermogen. Op 50 cm afstand kan een goede leesbaarheid worden gewaarborgd. De hoogte van het beeldscherm wordt per individu afgesteld. Normaliter zou de eerste regel in het beeldscherm op ooghoogte moeten staan.

Tussen de ogen en het beeldscherm moet minimaal 50 cm zitten.

De afstand van documenten dienen op ongeveer de zelfde afstand te staan. Als werknemers zich hier goed aan houden dan raken de ogen minder snel vermoeid.

Licht

De ideale verlichting voor inpak- en assemblage werkzaamheden is 500 lx, voor microchip-assemblage is de norm 1.000 lx, gemeten op het werkoppervlak.