



Tekst en foto's:
Corina van Zoest-Meester, beleidsmedewerker arbo

Lichaams TIPS EN VUISTREGELS VOOR DE TOOLBOXMEETING trillingen

Lichaamstrillingen loop je op door het zitten of staan op een trillende machine.
Van te veel trillen kun je klachten krijgen, zoals rugklachten, een hernia of vermoeidheid.
Wees je bewust van de schadelijkheid van trillingen en ga na of jij ongezond veel trilt.

LMRA - Trillingen

CUMELA

Doe de LMRA ✓

- Gebruik je de juiste machine?
 - Met de laagst mogelijke trillingsbelasting?
 - Goed onderhouden/gesmeerd?
- Weet je hoe lang je met de machine mag werken?
- Is jouw stoel goed ingesteld?
- Voorkomt jouw (rij)gedrag trillingen?

✓

✗

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐

Alles in orde?
Veel werkplezier!

1x Nee? STOP
Los het probleem op.
Lukt dat niet?
Meld het je leidinggevende.

ALLE TOOLBOXEN ZIJN OOK DIGITAAL TE GEBRUIKEN VIA DE VEILIG VAKWERK-DIENST.
GA VOOR MEER INFORMATIE NAAR WWW.VEILIGVAKWERK.NL

WANNEER ZIJN TRILLINGEN ONGEZOND?

Lichaamstrillingen zijn ongezond als ze op een achturige werkdag boven de grenswaarde van 1,15 meter per seconde kwadraat) uitkomen. Van een werkgever wordt verwacht dat er al actie wordt ondernomen bij lichaamstrillingen boven de 0,5 meter per seconde kwadraat (de actiewaarde)

HOEVEEL TRIL IK?

In de gebruikshandleiding van de machine staat wat de trillingsbloomstelling is en ook wat de maximale gebruiksduur van een machine is. In de arbocatalogus Groen, Grond en Infrastructuur staat het onderwerp trillingen. Hier is een link te vinden naar een berekeningsprogramma waarmee je zelf jouw belasting over een werkdag kunt uitrekenen. Zo kun je zelf beoordelen of je te veel trilt.

VOORKOMEN VAN TRILLINGEN

- Gebruik de juiste machine voor de klus, het liefst met verende stoelen of cabines. Een goed onderhouden (gesmeerde) machine trilt minder. Zorg voor de juiste bandenspanning. De vering mag geen speling hebben.
- Laat machines niet onnodig draaien.
- Het rijgedrag heeft grote invloed op de hoeveelheid trillingen. Rijd rustig en gelijkmatig. Vermijd drempels. Vraag om herstel van hobbels en kuilen op het eigen erf.
- Meld te veel trillen van een machine (en jezelf) altijd bij je werkgever.

HOUDING EN BEWEGING

- Als je trilt terwijl je krom zit, wordt het krommen van je rug versterkt. In een rechte houding is het lichaam veel beter in staat om de trillingen op te vangen. Stel daarom je stoel goed in. Zie hiervoor de toolboxvideo 'Trekkerstoel instellen'.
- Ga als je pauze hebt de cabine uit. Loop een stukje en drink je koffie staande. Zorg ervoor dat je spieren in beweging zijn, zodat ze weer goed doorbloed en gevoed zijn.
- Wissel trillend werk af met andere werkzaamheden.

LEEFSTIJL

- Als je rookt, neemt de kans op klachten door trillingen toe. Hulp bij het stoppen met roken vind je op de website van de rijksoverheid.
- Als je lichamelijk fit bent, is je lichaam beter bestand tegen het opvangen van trillingen.
- Maak gebruik van het preventiesprekuren van de bedrijfsarts bij (beginnende) gezondheidsklachten.

ARM-HANDTRILLINGEN

Je kunt ook te maken krijgen met arm-handtrillingen. Deze worden behandeld in een aparte toolbox.