



Voorbeeld werkinstructie Stoel instellen en gordel gebruiken

Instellen stoel

- Zithoogte en afstand
 - ▲ De voeten moeten goed bij de pedalen kunnen komen
 - ▲ De knieën bevinden zich net even hoger dan de heupen
 - ▲ De hoek van boven-/onderbeen is dan 90 tot 120 graden
- Zitting
 - ▲ Loopt tot ongeveer 10 cm voor de knieholte
 - ▲ Een te korte zitting geeft weinig steun aan de bovenbeen
 - ▲ Een te lange zitting klemt de bloedvaten in de knieholte af
- Rugleuning en lendesteun
 - ▲ De rug moet voldoende steun vinden in de rugholling
 - ▲ Het bekken steunt tegen de rugleuning
 - ▲ De leuning wordt rechtop of iets achterover gesteld
 - ▲ De hoek zitting-rug is dan 95 tot 115 graden
- Armen en bovenlichaam
 - ▲ Armen ontspannen op het stuur en de schouders ontspannen naar beneden
 - ▲ Bij het schakelen en het sturen komt uw rug niet los van de rugleuning
- Algemeen
 - ▲ Regelmatig gaan verzitten
 - ▲ Af en toe wat oefeningen te doen tijdens het stilstaan en/of als warming up voordat je na het stilzitten aan de slag gaat
 - ▲ Tijdens de pauze niet (stil) te blijven zitten maar even in beweging te komen
 - ▲ En natuurlijk de juiste (niet knellende) kleding en geschikte schoenen te dragen

Minimum eisen aan een stoel

- Makkelijk in kleine stappen instelbaar en te bedienen.
- Rugleuning, lendesteun, zijwangen goed instelbaar en bieden stevige steun.
- Stoelconstructie/-materiaal verdeelt de druk op het lichaam gelijkmatig en biedt stabiliteit.
- Bekleding moet ademen en vulmateriaal minstens drie jaar stevig blijven.
- Regelmatig onderhoud (controle en smering slijtage ed) en maximaal na drie jaar revisie of vervanging.

Enkele tips

- Medewerkers die (regelmatig) last van hun rug hebben of slapende benen en denken dat dit door hun stoel komt, melden dit dan aan hun leidinggevende!
- Neem de tijd om een stoel goed in te stellen!
- Het gebruik van een goed gedragen gordel neemt een groot deel van de lichaamstrillingen weg tijdens het rijden. Zorg dat de gordel goed strak zit zodat je goed in je zitting blijft tijdens het rijden op oneffenheden.

Registratie en archivering

wat	wie	waar	hoe lang

Source URL: <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/voorbeeld-werkinstructie-stoel-instellen-en-gordel-gebruiken>