

2015

DE GREFTENHOEVE
Greftenweg 16
7671 pc Vriezenveen



PERSONEELSHANDBOEK VAN DE GREFTENHOEVE

Voor zaterdaghulp en Piekarbeiders
Dit boek ligt ook ter inzage in de kantine

Personeelshandboek van De Greftenhoeve

voor zaterdaghulpen en Piekarbeiders

Al onze medewerkers dienen zich te houden aan de procedures huishoudelijk reglement. Ter ondersteuning krijgt elke medewerker de gelegenheid het personeelshandboek in te zien, met daarin zaken zoals huishoudelijk reglement, arbeidsregistratie, salaris, werkoverleg etc. Elke medewerker tekent voor het kennis nemen van dit personeelshandboek.

Huishoudelijk reglement

Werktijden

Iedere werknemer dient op tijd aanwezig te zijn.

De dag en aanvangstijd word aangegeven op de site van de Greftenhoeve, door op de knop [veilingplukkers](#) te klikken word dit zichtbaar.

Plukkers kunnen pas voor de eerste keer beginnen als hun personeel nummer wordt weergegeven in de reeks onder veilingplukkers op onze site op internet, daarna kunnen ze blijven komen als er geplukt wordt.

Verzuim

Ingeval van ziekte afmelden, verzuim door andere redenen in overleg zoveel mogelijk vooraf regelen.

Gebruik van alcohol en drugs

Men dient in een fitte toestand op het werk te verschijnen en men mag niet onder invloed van alcohol of drugs zijn.

Persoonlijke bescherming

Er zijn op het bedrijf persoonlijke beschermingmiddelen aanwezig deze dienen gebruikt te worden indien nodig. Ook dien men de aanbevelen in het informatie boekje "Werken in de fruitteelt en boomkwekerij" in acht te nemen. Dit boekje is bijgevoegd in dit handboek.

Hygiëne

Men dient er verzorgd en schoon uit te zien.

Ook dient men de bedrijfshygiëne regels na te leven, deze zijn op meerdere plaatsen op het bedrijf te lezen.

Onveilige situaties

Mochten er onveilige situaties ontstaan dan moeten deze direct aan de leiding worden gemeld.

Intimiderende situaties

Discriminatie, agressie, seksuele intimidatie melden bij de leiding deze zal de betrokken partijen hierop aanspreken en zonedig passende maatregelen nemen.

Taken verdeling

*Zaterdaghulpen.

Innemen > 16 jaar

Snoeien ≥ 13 jaar

Sorteren ≥ 13 jaar

Plukken ≥ 13 jaar

Planten ≥ 13 jaar

*Piekarbeiders maximaal 8 weken in dienst.

Plukken ≥ 13 jaar

Sorteren ≥ 13 jaar

Taak omschrijving

Plukken

Plukkers krijgen eerst een mondelinge en praktische uitleg, hoe ze het werk moet en uitvoeren.

Dan wordt van hem/haar verwacht dat men plukt op het perceel en rijgedeelte die hem/haar is toegewezen. Bessen dienen in het krat met bakjes te worden gelegd en men mag alleen op de toegewezen plek plukken. Bessen dienen rijp (d.w.z. bes moet rondom blauw te zijn) te worden geplukt met duim en wijsvinger, stuk voor stuk, direct in het bakje leggen.

Rode, groene onrijpe niet plukken.

Bessen niet poetsen d.w.z. het laagje wat op de bes zit niet verwijderen, dit kan b.v. gebeuren door de bessen tegen de trui aan te houden.

Bessen ontdoen van steeltjes en onrechtmatigheden.

Per dag wordt een minimale plukhoeveelheid ingesteld, zodanig dat dit redelijkerwijs door elk plukker gehaald kan worden.

Elke plukker kan bij het inleveren van de bessen op scherm van de inname zien hoeveel hij/zij geplukt heeft.

Elke dag wordt een email verzonden naar de plukker waarop de prestatie en de verdiensten kun worden bekeken.

Innemen van bessen tijdens het plukseizoen

Medewerkers die 16 en ouder zijn en al langer bij ons werken (Zaterdaghulpen) worden vaak uitgekozen voor de inname.

Zij moeten:

- De bessen controleren op rijpheid, reinheid, ras bepalen.
- Corrigeren van de plukker, indien de geplukte bessen niet aan de eisen voldoen, de plukker deze bessen laten uitzoeken in de sortering.
- Het gewicht bepalen van de geplukte bessen en invoeren in de computer (dit gaat via Het Fruitooft innamesysteem).
- Toezien dat de bessen door de plukker netjes overgepakt worden vanuit het plukkrat in kratten die daarvoor bestemd zijn.
- Toezien dat de kratten netjes op een pallet worden gezet.

Sorteren

Het verwerken van bessen afkomstig van de inname of uit de koeling.

Alle bessen worden gecontroleerd en daarna verpakt.

Snoeien

Dit werk gebeurt alleen in maanden okt. t/m mei en word alleen uitgevoerd door de Zaterdaghulpen.

Het doel is om licht en lucht in de plant te brengen en zodoende een goede kwaliteit bessen te verkrijgen.

Snoeier wordt uitvoerig begeleid om zo de kunst van het snoeien te leren.

Er is altijd een seniorsnoeier aanwezig.

Bij het snoeien zijn handschoenen verplicht en een veiligheidsbril aan te bevelen.

Plantwerk

Deze werkzaamheden worden alleen in de herfstmaanden uitgevoerd, alleen door de Zaterdaghulpen.

Lichte plantwerkzaamheden, bestaande uit, het zetten van planten afkomstig uit 2 t/m 5 liter potten.

Het assisteren bij het uitzetten van de rijen welk aangeplant worden.

Arbeidsregistratie en Salaris

Plukken

Men wordt betaald voor het gewicht dat men geplukt heeft (stuksloon).

Doorgaans komt het plukloon neer op het minimumloon, door gevorderde plukkers word dit behoorlijk overschreden.

Inname, sorteren planten en snoeien

Hiervoor word ruim het minimum loon betaald, de uren worden per dag geregistreerd.

Salaris

Het salaris wordt elke week uitbetaald per bank.

Elke medewerker is aangemeld en geregistreerd bij de belastingdienst en Colland (Colland is het samenwerkingsverband van alle agrarische en groene sociale fondsen).

Werkoverleg

Plukkers

Voor het seizoen begint zijn er voor beginnende plukkers informatie middagen.

Hier wordt uitgelegd wat van hen wordt verlangd en kan men vragen stellen.

In praktijk wordt elke medewerker begeleid en kan te allen tijde overleggen met de leidinggevende.

Uurloners (zaterdaghulpen)

Regelmatig is er overleg over de werkomstandigheden en werkzaamheden.

In praktijk wordt elke medewerker begeleid en kan te allen tijde overleggen met de leidinggevende.

Werkomstandigheden

Zie ook informatie boekje "Werken in de fruitteelt en boomkwekerij" dit boekje is bijvoegt en "Gezond en veilig werken door jongeren in de agrarische sector".

plukken

Bij het plukken is het belangrijk dat de houding word afgewisseld, staan afgewisseld met even op de hurken, en op de knieën

Even lopen om je volle krat weg te brengen met een (mini) pauze kan heel ontspannend werken.

Als men het krat tilt deze dicht bij het lichaam houden.

De kratten zijn nooit zwaarder dan 5 kg.

Plukkers bepalen zelf wanneer ze pauze nemen.

Als er in zon moet worden gewerkt is het belangrijk de huid goed te beschermen.

Onbedekte delen goed insmeren met zonnebrandcrème.

Ook is het dragen van een petje wenselijk.

Snoeien

We knippen voornamelijk dunne takken.

Dikke takken niet met de kleine schaar maar met grote takken schaar knippen.

Zorg voor je eigen veiligheid en trek handschoenen aan.

Doe een veiligheidsbril op dit om te voorkomen dat men een tak in het oog krijgt.

Het snoeien gebeurt met een groep, die allen in dezelfde rij werken hier door moet elke medewerker om de ander heenlopen om een nieuwe plant te kunnen snoeien hierdoor kan men even de rug rechten en even stukje lopen.

Na twee uur werken nemen we half uur pauze.

Inname

Indien te weinig hulp dan overleggen met leiding gevende of er een man bij moet komen.

Wissel de werkzaamheden met elkaar af.

Zorg dat je niet veel tegelijk tilt liever vaker kleine hoeveelheden dat grote stapels ineens.

Overleg met elkaar dat op je op tijd pauzes krijgt, niet allen tegelijk, de inname moet wel bemand blijven.

Sorteren

Bij het sorteren is het belangrijk dat je de houding afwisselt met zitten en staan.

Als je kist klaar hebt deze eerst wegbrengen het lopen werkt ontspannend op de rug.

Na twee uur werken nemen we een half uur pauze.

planten

Het planten gebeurt met een groep die in dezelfde rij werken hier door moet elke medewerker om de ander heenlopen om een nieuwe planten zetten hierdoor zit veel afwisseling in de houding.

Planten worden vooraf bij de rijen gelegd.

De planten zij meestal 2 tot 5 liter potten.

Na twee uur werken nemen we een half uur pauze.

We proberen met elkaar een prettige werksfeer te creëren zodat je leuke tijd hebt op de Grefthenhoeve.

Veel succes.

De Grefthenhoeve



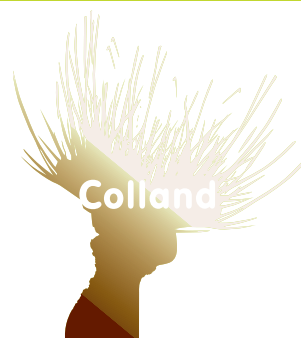
Hygiëneregels

H. 1.1
Datum: 01 -11 -2004
Versie: 2 Pagina 1
van 1

De volgende persoonlijke hygiëne regels gelden voor het personeel en bezoekers

- Start werkzaamheden in schone kleding.
- Zorg voor een goede persoonlijke hygiëne.
- Was handen met zeep na elk toiletbezoek en voor aanvang van werkzaamheden.
- Niet roken, eten en drinken ruimtes waar product aanwezig is.
- Houd nagels kort en ongelakt.
- Draag lange haren bijeengebonden.
- Draag zo min mogelijk sieraden.
- Ruim materialen en productafval direct op.
- Houd de werkplek en de bedrijfsruimten schoon.
- Bedek wonden met waterafstotende blauwe pleisters.
- Meld besmettelijke aandoeningen bij leidinggevende.
- Gooi producten die op de grond zijn gevallen direct weg.
- Gebruik schoon fust, zet verontreinigd of beschadigd fust apart.
- Meld verlies van hulpmiddelen bij leidinggevende.
- (Huis)dieren zijn niet toegestaan in de bedrijfsruimte.

Gezond en veilig werken door jongeren in de agrarische sector



In de Arbeidstijdenwet is vastgelegd dat kinderen (van 15 jaar en jonger) in principe niet mogen werken. Voor werkzaamheden van lichte aard wordt echter een uitzondering gemaakt. In de Nadere Regeling Kinderarbeid is vastgelegd wat onder deze 'werkzaamheden van lichte aard' wordt verstaan.

Omdat 16- en 17-jarigen (jeugdigen) mogen werken, maar vanwege hun leeftijd en ervaring mogelijk nog wel extra risico's lopen, zijn in het Arbeidsomstandighedenbesluit werkzaamheden vastgelegd die jeugdigen niet of alleen onder begeleiding mogen uitvoeren.

Per 1 april 2007 is de Nadere Regeling Kinderarbeid aangepast. Belangrijke wijzigingen zijn:

- 13- en 14-jarigen mogen op zaterdag nu maximaal 7 uur i.p.v. 6 uur werken.
- Kinderen mogen nu om 7.00 uur i.p.v. om 8.00 uur beginnen.
- Kinderen mogen nu (onder strikte voorwaarden) werken aan een lopende band.
- Als van een gewasbeschermingsmiddel bekend is dat de herbetredingstijd van een gewas minder is dan 14 dagen, mogen kinderen nu binnen 14 dagen werken in of met het behandelde gewas.

Hieronder wordt verder toegelicht wat de regelgeving voor agrarische bedrijven betekent die met jongeren (willen) werken.

Vuistregel

Als je jongeren op een agrarisch bedrijf wilt laten werken, is het handig om de volgende vuistregels te onthouden:

- Kinderen van 12 jaar en jonger mogen niet werken;
- 13-, 14- en 15-jarigen mogen niet werken, behalve de lichte werkzaamheden die wel zijn toegestaan;
- 16- en 17-jarigen mogen alle werkzaamheden¹ doen, tenzij deze werkzaamheden verboden zijn;
- Medewerkers vanaf 18 jaar mogen alle werkzaamheden doen.¹

Werkzaamheden voor 13-, 14- en 15-jarigen (kinderen)

Welke werkzaamheden mogen 13-, 14- en 15-jarigen doen?

Kinderen mogen werkzaamheden van lichte aard doen, zoals:

- Plukken van fruit en groente;
- Lichte oogstwerkzaamheden;
- Lichte gewasverzorging (bijv. pluizen, dieven, toppen, inbuigen);
- Bollen pellen;
- Voeren van kleine dieren (bijv. konijnen en kippen).

Onder welke voorwaarden?

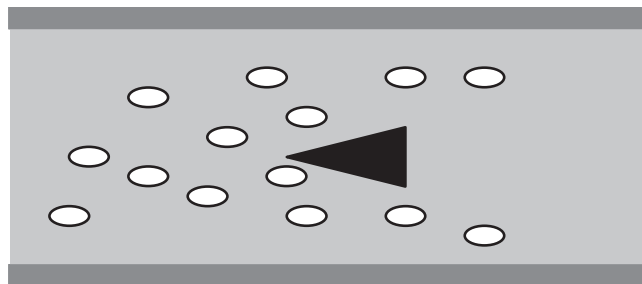
- Bij 13- en 14-jarigen moet permanent toezicht aanwezig zijn en zij mogen niet zelfstandig werken. Bij 15-jarigen moet de toezichthouder voortdurend in de nabijheid zijn. Deze hoeft dus niet permanent aanwezig te zijn; 15-jarigen mogen zelfstandig werken.
- Kinderen mogen geen werkzaamheden verrichten waarbij niet in gevarieerde werkhoudingen kan worden gewerkt, zoals langdurig staan, op de knieën zitten, in een gedraaide of gebukte houding of met geheven schouders werken.
- Kinderen mogen geen lasten tillen van meer dan 10 kg.²
- Kinderen mogen geen voorwerpen duwen of trekken waarbij meer dan 20 kg kracht nodig is.³ *(Duwen is overigens beter dan trekken.) Vuistregel is dat de spierkracht van kinderen tot 15 jaar ongeveer 40-70% bedraagt van een volwassene.*
- Kinderen mogen binnen een termijn van 14 dagen na toepassing van gewasbeschermingsmiddelen niet in of met behandelde gewassen werken. Als via het etiket of op een ander manier bekend is dat afwijkende termijnen gelden (korter of langer), dan mag hiervan worden afgeweken. Andere belangrijke informatiebronnen hierover zijn de veiligheidsinformatiebladen van de leverancier (op te vragen via www.fytostat.nl) of de lijst met veiligheidsaan-

bevelingen herbetreding gewasbeschermingsmiddelen die te vinden is op www.gewasbescherming.nl.

- Kinderen mogen geen werkzaamheden doen waarbij permanent met persoonlijke beschermingsmiddelen moet worden gewerkt.
- Kinderen mogen niet in een omgeving zijn waar machines staan waarbij snij-, knel-, plet-, elektrocutie-, brand- of valgevaar bestaat.
- Kinderen mogen alleen aan een lopende band werken als de ondernemer schriftelijke toestemming heeft van de ouders of voogd(en) (lopendebandovereenkomst).

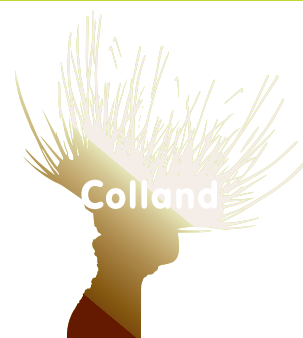
Uiteraard moeten kinderen veilig aan de band kunnen werken. Let hierbij vooral op inloopplaatsen, draaiende assen of asuiteinden. Houd er ook rekening mee dat kinderen vaak kleinere handen en vingers hebben en dus gemakkelijker ergens tussen of bij kunnen komen. Verder gelden bij het werken aan lopende banden de volgende voorwaarden:

- Laatste persoon aan de lopende band is altijd een volwassene;
- De bandsnelheid is zo dat het voorwerp (bol, vrucht, etc) zich minimaal 8 seconden binnen handbereik van het kind bevindt (40 cm breed en 45 cm diep). Dit betekent dat de bandsnelheid niet meer dan 3 meter per minuut mag zijn.
- De maximale reikafstand van kinderen is 30 cm. Als de onderarm afgesteund kan worden op een vlakke ondergrond van 8 centimeter diep en 60 centimeter breed mag de reikafstand vergroot worden tot 45 cm. Dit betekent dat de lopende band niet breder mag zijn dan 60 (of 90) cm als aan twee kanten gewerkt wordt of voorzien moet zijn van geleiders die ervoor zorgen dat de voorwerpen binnen de reikafstand komen te liggen. (zie figuur)



Looprichting van de band

- De lichaamstrillingen mogen niet meer dan $0,5 \text{ m/s}^2$ bedragen en de hand-armtrillingen niet meer dan $2,5 \text{ m/s}^2$.
- In de ruimte waar kinderen werken mag de temperatuur niet hoger zijn dan $28 \text{ }^\circ\text{C}$.
- Als met heftrucks of andere mobiele arbeidsmiddelen wordt gewerkt zijn de kinderen fysiek van het heftruckverkeer afgescheiden. Dit kan doordat in de ruimte waar gewerkt wordt niet met heftrucks wordt gereden of dat een afscheiding wordt gecreëerd tussen de werkplek van de kinderen en de heftrucks (bijv. een rij met kuubskisten).
- Kinderen mogen zich alleen verplaatsen door een ruimte waar sprake is van intern transport (bijv. met heftrucks) onder directe begeleiding van een volwassene.
- De werkgever moet er voor zorgen dat de ouders of verzorgers van 13-, 14- en 15-jarigen worden geïnformeerd over de werkzaamheden die de kinderen verrichten, welke risico's daaraan zijn verbonden en welke maatregelen zijn genomen om gevaren te voorkomen.
- Als op een bedrijf kinderen werken moet hieraan in de risico-inventarisatie aandacht worden besteed.



Werkzaamheden voor 16- en 17-jarigen (jeugdigen)

Welke werkzaamheden mogen 16- en 17-jarigen doen?

In deze leeftijdscategorie mogen jongeren in principe alle werkzaamheden uitvoeren tenzij ze gevaarlijk zijn of schade voor de gezondheid kunnen opleveren. In dat geval mogen de werkzaamheden niet of alleen onder begeleiding van een (deskundige) volwassene uitgevoerd worden.

Welke werkzaamheden mogen 16- en 17-jarigen alleen onder toezicht uitvoeren?

- Werken in een omgeving waar instortgevaar bestaat (bijv. bij sommige graafwerkzaamheden).
- Werken aan of in de buurt van hoogspanningsleidingen.
- Werken met stoffen die kunnen ontploffen, die irriterend of bijtend zijn, of waarbij op de verpakking staat dat de stof schadelijk is met als toevoeging 'onherstelbare effecten niet uitgesloten'.
- Werken met persgassen, onder druk vloeibaar gemaakte gassen en opgeloste gassen. Dat geldt ook voor werken aan of met kuipen, bassins, leidingen of reservoirs waarin zich een of meer van deze gassen bevinden.
- Het besturen van een trekker en het aan- of afkoppelen van aanhangwagens of werktuigen.

Let op: 16- en 17-jarigen mogen met een trekker op de openbare weg rijden, als ze een trekkrijbewijs hebben.

- Eentonig werk doen, waarvoor de jeugdige per stuk wordt betaald.
- Aan een machine of lopende band staan waarbij de werknemer niet zelf zijn werktempo kan bepalen.

Welke werkzaamheden zijn verboden voor 16- en 17-jarigen?

- Jeugdigen mogen binnen een termijn van 14 dagen na toepassing van gewasbeschermingsmiddelen alleen beschermd (lange broek en lange mouwen) in of met

behandelde gewassen werken. Als via het etiket of op een ander manier bekend is dat afwijkende termijnen gelden (korter of langer), dan mag hiervan worden afgeweken. Andere belangrijke informatiebronnen hierover zijn de veiligheidsinformatiebladen van de leverancier (op te vragen via www.fytostat.nl) of een lijst met veiligheidsaanbevelingen herbetreft gewasbeschermingsmiddelen die te vinden is op www.gewasbescherming.nl.

- Werken met stoffen die giftig, sensibiliserend, kanker-
verwekkend, mutageen en voor de voortplanting
schadelijk zijn (gevaarsaanduidingen horen op de verpak-
king van de stoffen te staan).

Let op: hieronder vallen ook bestrijdingsmiddelen.

- Werken met stoffen die zich in het lichaam ophopen of slecht zijn voor de gezondheid (gevaarsaanduidingen horen op de verpakking van de stoffen te staan).
- Werken met biologische agentia (virussen, bacteriën) die ernstige ziekten bij mensen kunnen veroorzaken.
- Werken op lawaaiige plekken. De dagelijkse blootstelling aan lawaai mag op deze werkplekken niet hoger zijn dan gemiddeld 85 dB(A). (Zie voor de geluidsbelasting van verschillende machines en werkzaamheden in de agrarische sector de Stigas-folder 'Geef lawaai geen kans'.)
- De lichaamstrillingen mogen niet meer dan 0,5 m/s² bedragen en de hand-armtrillingen niet meer dan 2,5 m/s².

Werktijden voor jongeren van 13 t/m 17 jaar

Hoe lang en wanneer mogen 13- en 14-jarigen werken?

- Op schooldagen mogen 13- en 14-jarigen die niet op het bedrijf wonen, geen werkzaamheden verrichten op een agrarisch bedrijf. 13- en 14-jarigen die wel op het bedrijf wonen, mogen op een schooldag maximaal 2 uur werken.
- Op zaterdag mogen 13- en 14-jarigen maximaal 7 uur werken.

- Tijdens schoolweken mogen 13- en 14-jarigen maximaal 12 uur per week werken.
- Tijdens vakanties mogen zij maximaal 7 uur per dag en 35 uur per week werken.
- 13- en 14-jarigen mogen maximaal 4 vakantieweken werken, waarvan maximaal 3 weken achter elkaar.
- 13- en 14-jarigen mogen maximaal 5 dagen achter elkaar werken.
- Op zondag mogen zij niet werken.
- 13- en 14-jarigen mogen werken tussen 7.00 en 19.00 uur.
- Minimaal 14 uur rust per dag.
- Als meer dan 4,5 uur wordt gewerkt heeft een jongere minimaal een half uur pauze.

Hoe lang en wanneer mogen 15-jarigen werken?

- Een 15-jarige mag op schooldagen maximaal 2 uur per dag werken.
- Tijdens schoolweken mogen 15-jarigen maximaal 12 uur per week werken.
- Op zaterdag en zondag (en andere dagen waarop ze geen school hebben) mogen 15-jarigen maximaal 8 uur werken en ze mogen alleen op zondag werken als ze de zaterdag ervoor niet gewerkt hebben.
- 15-jarigen mogen op zondag in principe niet werken, tenzij de bedrijfsomstandigheden dit noodzakelijk maken. De werkgever moet hiervoor overeenstemming hebben met de ondernemingsraad, personeelsvertegenwoordiging of belanghebbende medewerkers. De 15-jarige mag bovendien alleen op zondag werken als zijn ouders of verzorgers ermee instemmen.
- Een 15-jarige mag in 16 weken op maximaal 11 zondagen werken.
- Tijdens vakanties mogen 15-jarigen maximaal 8 uur per dag en 40 uur per week werken.
- 15-jarigen mogen maximaal 5 dagen achter elkaar werken

- 15-jarigen mogen maximaal 6 vakantieweken werken, waarvan maximaal 4 achter elkaar.
- 15-jarigen mogen werken tussen 7.00 en 19.00 uur.
- Minimaal 12 uur rust per dag.
- Als meer dan 4,5 uur wordt gewerkt heeft een jongere minimaal een half uur pauze.

Hoe lang en wanneer mogen 16- en 17-jarigen werken?

- Schooltijd telt mee als werktijd.
- Tijdens schoolweken mag alleen op zondag gewerkt worden als de jongere de zaterdag ervoor vrij is.
- Per jaar moeten 16- en 17-jarigen minimaal 13 zondagen vrij zijn.
- 16- en 17-jarigen mogen maximaal 9 uur per dag en 45 uur per week werken en gemiddeld maximaal 40 uur per week over een periode van 4 weken.
- 16- en 17-jarigen mogen werken tussen 6.00 uur en 23.00 uur.
- Minimaal 12 uur rust per dag.
- Als meer dan 4,5 uur wordt gewerkt heeft een jongere minimaal een half uur pauze.

¹ Hierbij geldt natuurlijk wel de wetgeving, waarin sommige werkzaamheden zijn verboden (bijv. met asbest) of alleen onder voorwaarden zijn toegestaan. (bijv. alleen als men een bepaalde deskundigheid heeft.)

² Genoemde norm geldt onder gunstige omstandigheden. Dat wil zeggen de last is goed vast te pakken, kan tussen knie en schouderhoogte worden opgepakt en weggezet worden.

³ De trekkracht kan gemeten worden met een unster of trekveer. Door te duwen met een (personen)weegschaal tussen het voorwerp en uw handen, kunt u de duwkracht meten.

& ARBO

AGRO



**WERKEN IN DE
FRUITTEELT EN
BOOMKWEKERIJ**

&

ARBO



BETTER

WERKT



BEWEGING LOONT

Werken in de fruitteelt en boomkwekerij betekent dat je al veel in beweging bent. Helaas maak je tijdens het werk vaak dezelfde bewegingen zoals bij het snoeien. Of sta je lange tijd achter elkaar vruchtbomen of fruit te sorteren. Je belast dan maar een beperkt aantal spieren en gewrichten. Het is daarom belangrijk dat je in je vrije tijd ook nog voldoende beweegt. Door te sporten worden alle spieren en gewrichten weer even aan het werk gezet en blijft je lichaam in evenwicht. Bovendien is sport een uitstekende manier om te ontspannen en voor veel mensen een echte uitlaatklep.

Bewegen is dus gezond. Zo gezond zelfs dat mensen die voldoende bewegen minder vaak ziek zijn. De cijfers uit de praktijk spreken voor zich: over een periode van vier jaar verzuimen sporters gemiddeld 25 dagen minder dan niet-sporters en ruim 50 dagen minder dan werknemers die nooit gesport hebben. Bovendien herstellen niet-sporters langzamer.

Meer dan de helft van alle werkende Nederlanders beweegt echter onvoldoende. De huidige norm voor gezond bewegen voor volwassenen is minimaal 5 dagen per week minstens 30 minuten matig intensief bewegen. Fietsen naar het werk, wandelen tijdens de lunchpauze, een partijtje tafeltennis of voetbal tijdens de pauze; het telt allemaal mee.

DE ROL VOOR WERKGEVER EN WERKNEMER

De werkgever doet er verstandig aan om variatie, taakrotatie en voldoende beweging te stimuleren.

De kans is dan namelijk groot dat het ziekteverzuim binnen het bedrijf afneemt.

Er zijn bovendien genoeg mogelijkheden, zo blijkt uit de praktijk:

- "In ons bedrijf sorteren wij de vruchtbomen buiten in plaats van in de loods. In de loods leidt dit tot veel eenzijdig werk met steeds maar weer dezelfde handelingen in een beperkte ruimte."
- "Door het afwisselen van de werkzaamheden proberen we het werk aantrekkelijk te houden."
- "Ik probeer rugklachten te voorkomen door tijdens het werk regelmatig mijn rug te rekken en strekken."

Gezond bewegen op het werk

Veel van de dagelijkse werkzaamheden worden routine. Het gevaar bestaat dat je minder oplettend bent bij de manier waarop je handelingen uitvoert. Sta op het werk eens stil bij werkzaamheden en situaties die het lichaam belasten. Zie de volgende pagina's voor enkele voorbeelden.



BETTER

WERKT



■ Snoeien

Snoeien kan erg belastend zijn voor de elleboog en pols. Vooral het langdurig achtereen handmatig snoeien in het koude winterseizoen. Enkele tips:

- Gebruik bij voorkeur een elektrische snoeischaar. Dit kost minder kracht en geeft minder schokken. De tweede keus zou zijn een pneumatische snoeischaar (met een werkdruk van maximaal 7 bar), de derde keus is het beperkt gebruik van de ergonomische handschaar bijv. bij dunne takjes.
- Wissel snoeien af met andere werkzaamheden zodat verschillende spiergroepen worden geactiveerd.
- Sla geen pauzes over en maak tussendoor ook minipauzes mogelijk. Dit zijn korte pauzes tussendoor waarbij je even wegloopt van je werkplek.

■ Tillen

Wees alert op je houding en de bewegingen die je maakt. Het is een kleine moeite en kan je veel lichamelijke ellende besparen. Let met handmatig tillen op het volgende:

- Ken je krachten en til niet meer dan je denkt aan te kunnen. Dit verschilt wel eens per dag.
- Til niet meer dan 25 kg., til anders met z'n tweeën of gebruik hulpmiddelen.
- Houd de kist zo dicht mogelijk tegen het lichaam.
- Stapel kisten niet hoger dan schouderhoogte.
- Als er veel getild moet worden, zorg dan dat de te tillen lasten op hoogte staan (circa 75 cm. boven de grond).
- Til in een gemakkelijke houding en houd de last recht voor je.
- Til niet te gehaast en gestrest.
- Als je met de last moet draaien, draai dan met je voeten en niet met je rug.

■ Bukken

Langdurig bukkend werken is slecht voor je rug. Elke boomkweker en fruitteler kan voor zijn eigen bedrijf nagaan wat de rugonvriendelijke karweitjes zijn. De oplossing hoeft niet kostbaar te zijn. Afwisseling van werk voorkomt al veel problemen. Sla geen pauzes over en zorg voor voldoende rust in de vrije tijd.

■ Houding bij zittend werk

Langdurig zittend werk vormt een risico voor lage rugklachten. Het is belangrijk je houding regelmatig te veranderen. Een aantal tips:

- Breng een sorteerlijn op stahoogte (net iets onder de elleboog) en gebruik in hoogte verstelbare stoelen om afwisselend staand en zittend te werken.
- Probeer niet langer dan 2 uur achter elkaar te zitten of te staan. De rug raakt op deze manier instabiel. Zorg voor afwisseling en maak ook minipauzes mogelijk. Minipauzes zijn korte pauzes tussendoor waarbij je even kunt weglopen van je werkplek.
- Zorg voor voldoende voertruimte en beenruimte.

■ Duwen en trekken

Duwen is beter dan trekken. Maak bij duwen en trekken gebruik van het hele lichaamsgewicht

- Maximaal duwgewicht is 50 kg.
- Maximaal trekgewicht is 50 kg.

■ Goede kleding

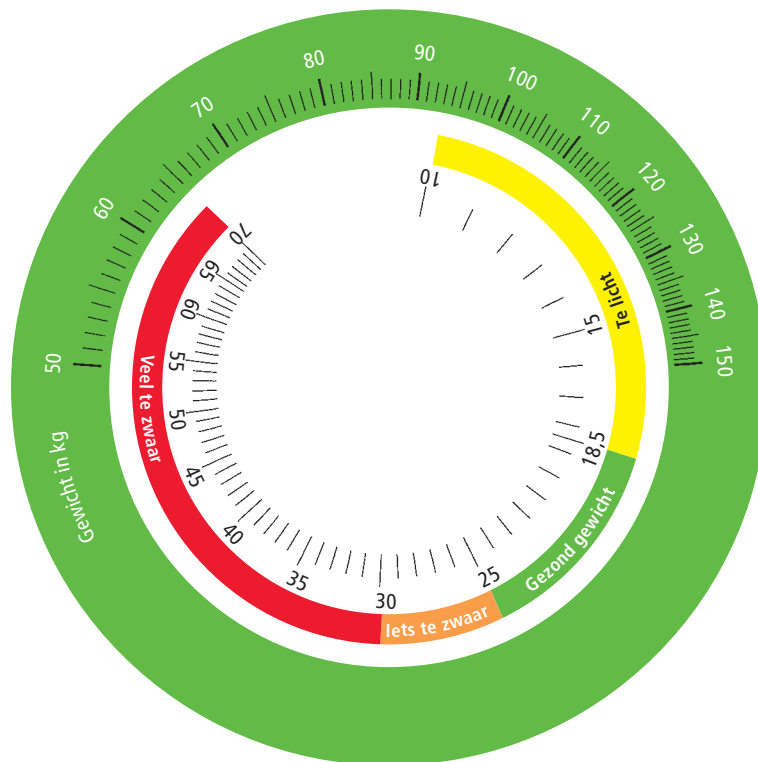
Kleding moet goed passen. Is een trui of overhemd te kort, dan ligt bij bukken en reiken het onderste deel van de rug bloot, je rug koelt af en kou op de spieren is het gevolg.

Ben ik te zwaar?

Bijna de helft van de Nederlandse mannen is te zwaar en bijna veertig procent van de vrouwen. Dit is een serieus probleem, want hoe zwaarder je bent, hoe groter het risico voor je gezondheid. Overgewicht vermindert de kans op een lang, gezond en gelukkig leven. De kans op het ontstaan van hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, diabetes of bepaalde vormen van kanker nemen toe.

Met behulp van de draaischijf op de volgende pagina bepaal je zelf of je te zwaar bent. De BMI-test (Body Mass Index) is de beste test om te bepalen of je gewicht juist is en of je gezondheidsrisico's loopt. De test is bedoeld voor vrouwen en mannen vanaf 21 jaar.

Draai de schijf van je lengte tot op de streep van je gewicht. Licht de score in het rode gebied, dan ben je te zwaar. Licht de score in het oranje gebied, dan ben je iets te zwaar. Bij groen is er geen probleem.



Voor wie (iets) te zwaar is, zijn er de volgende tips:

- Probeer meer te bewegen en iets minder te eten; minder snacks, koekjes, vet vlees en volle zuivel producten.
- Eet liever meer fruit, groente, brood en halfvolle zuivelproducten.
- Drink veel water, minimaal anderhalve liter per dag.
- Wil je meer weten over een gezond gewicht en over lekker en gezond eten? Kijk dan eens op de website van het voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl.

Hoe kan ik het werk verlichten?

Op de volgende pagina's van deze brochure vind je de belangrijkste zware werkzaamheden in de fruitteelt en boomkwekerij. Kijk eens naar de bijbehorende aandachtspunten en aanbevelingen. Wellicht zijn ze ook voor jou toepasbaar en bespreek ze eens met elkaar. Er zijn niet altijd grote investeringen nodig om je rug en ledematen te sparen.



WERKT

BETTER

Aandachtspunten	Aanbevelingen
<p>1 Plukken / oogsten</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik een draadoogstband met sorteereenheid • Werk met een pluk-o-trac en een hoogwerker voor hoog plukken • Wissel je werkzaamheden af (links, rechts, hoog, laag) • Gebruik een palletkist (eventueel met hoog-laag beweegbare bodem) • Werk met een pluktrein (evt. met aanpassing d.m.v. uitschuifbare armen met daarop kisten) • Werk met een pluk-wheeler met grote wielen op ellebooghoogte afgestemd of een automatische pluk-wheeler met uitschuifbare armen
<p>2 Snoeien</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik bij voorkeur een elektrische snoeischaar • Werk met een pneumatische snoeischaar (maximaal 7 bar) met geluidsdemper • Maak beperkt gebruik van de ergonomische snoeischaar (niet voor dikke takken) • Werk met een scherpe schaar en houd deze ook scherp
<p>3 Sorteren</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Werk met een elektrische palletwagen en/of een elektrische heftruck • Zorg dat het werkvlak tot maximaal 10 cm onder ellebooghoogte is ingesteld • Let op de aanwezigheid van voldoende verlichting • Gebruik een sta-mat • Werk aan beide kanten van de sorteerband om de spieren niet eenzijdig te belasten • Stapel tot maximaal schouderhoogte, gebruik voor hoger stapelen een heftruck • Maak langdurig staand werk ook zittend mogelijk
<p>4 Transport</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Werk met een elektrische palletwagen, heftruck of trekker met stuurbekrachtiging • Plaats de bediening van de hefmast voor of naast de bestuurder • Gebruik een luchtgeveerde stoel • Zorg voor een egale vloer • Rijd niet te hard • Gebruik rubberbanden met een weke kern
<p>5 Gewaswerkzaamheden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik een raster 'waslijn', dit vermindert buigwerk/bindwerk • Gebruik tijdens het opbinden en uitbuigen uitbuigertjes • Vervang carboleumpalen door betonpalen bij onderhoud • Werk met een balans craft seat



WERKT

BETTER

Aandachtspunten	Aanbevelingen
<p>1 Handmatig rooien, ingazen van de kluit en het verwijderen van planten uit lange rij (laanbomen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plant zodanig dat machinaal rooien mogelijk is • Werk met een kluitrooimachine en ingaasrobot. • Zorg dat het rooigedeelte zich voorop de machine of in het midden bevindt (i.p.v. achterop) • Gebruik een goed geveerde stoel op de rooimachine • Bind op de juiste werkhoogte in of bind machinaal in • Gebruik voor het ingazen van de kluit een verlengde of automatische tang
<p>2 Schuurwerkzaamheden: werken aan lage tafels bij opbinden, stekken en enten Vaste planten: potmachine en inpaklijn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plaats de werktafel in een hellingshoek, stel de werkhoogte in op ellebooghoogte • Wissel staand en zittend werk af • Maak gebruik van een sta-steun en sta-mat • Zorg voor een goed instelbare werkstoel • Let op de aanwezigheid van voldoende verlichting • Werk met een bindmachine
<p>3 Gewaswerkzaamheden: snoeien, oculeren, steksteken, rondsteken, enten, opbinden, losknippen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Let op voldoende afstand tussen bomen/rijen met ruimte voor werkzaamheden of mechanisatie (1,50m -1,75m i.p.v. 1,25m) • Werk met een bindtang, elektrische snoeischaar, pneumatische snoeischaar, maak beperkt gebruik van een ergonomische snoeischaar • Twee draaiende assen op snoeiplateau (honds) of uitschuifbare zijplateau, zitwagen
<p>4 Handmatig planten van (fruit)bomen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gebruik lichte stokken • Stokken uitzetvoorziening op plantmachine • Werk met een palenzetmachine
<p>5 Handmatig laden en lossen van bomen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beperk het laadgewicht • Gebruik een dock-shelter en laadklep • Werk met een lier op de vrachtwagen • Werk zoveel als mogelijk met een (elektrische) heftruck



WERKT

BETTER



Meer weten?

Neem dan contact op met Stigas. Deze stichting coördineert de uitvoering van het arboconvenant Agro & arbo werkt beter. Het convenant is in 2002 afgesloten door overheid, werkgevers en werknemers en is een samenwerkingsovereenkomst gericht op het terugdringen van lichamelijke en psychische belasting in de agrarische sector. Ook werkt het convenant aan de verbetering van de motivatie en productiviteit in deze branche. Kijk ook eens op www.agroarbo.nl voor meer informatie.

Andere interessante websites zijn:

- www.lto.nl
- www.nfofruit.nl
- www.arbobondgenoten.nl
- www.nationalegezondheidstest.nl
- www.stigas.nl
- www.nbv.nl
(Ned. Bond van Boomkwekers)
- www.tuinbouw.nl

P/A Stigas

Rijnzathe 8
3454 PV De Meern

Postbus 115
3454 ZJ De Meern

T: (030) 669 3712
F: (030) 669 3710



Stichting Gezondheidszorg
Agrarische Sectoren

Partners van AGRO & ARBO WERKT BETER:

Werkgevers: LTO-Nederland • CUMELA Nederland
VHG • AVIH • NVBE

Werknemers: FNV Bondgenoten • CNV BedrijvenBond
Ministeries: SZW • LNV