

Een goed werkhoogte wordt bepaald door de werkzaamheden die je op het werkblad verricht. Je kunt de volgende richtlijnen hanteren:

- Bij grof werk zoals hakken of het kneden van deeg (kneden) is de werkhoogte 10 cm onder ellebooghoogte.
- Bij normale werkzaamheden is dat ongeveer op ellebooghoogte.
- Bij precisiewerk is het werkblad op 10 cm boven ellebooghoogte geplaatst.

Als een vast werkblad te laag is, kun je diverse oplossingen gebruiken om het werkblad te verhogen. Als een vast werkblad te hoog is kun je een verhoging gebruiken.

Voordelen

Door aan een te hoog of te laag werkblad, bijvoorbeeld een balie of aanrecht, te werken kun je klachten krijgen aan je rug, nek, schouders en armen. Door het werkblad op de juiste hoogte te brengen, verminder je de kans op lichamelijke klachten.

Tips voor leidinggevenden

- Als er veel aan het werkblad wordt gewerkt, is de aanschaf van een in hoogte instelbaar werkblad aan te bevelen.
- Als een in hoogte verstelbare werkblad niet realiseerbaar is (op korte termijn), schaf dan een, liefst in hoogte verstelbaar, opstapje aan.
- Als je een werkblad in de keuken wilt verhogen kun je gebruik maken van dikke snijplanken. Deze zijn verkrijgbaar in houten en kunststof uitvoeringen.
- In een aantal gevallen is het mogelijk om gebruik te maken van een [stahulpmiddel](#) ^[1] om de juiste verhouding tussen lichaam en werkbladhoogte te creëren. Kijk hiervoor ook bij de maatregelen [stawerkplek](#). ^[1]

Tips voor medewerkers

- Als je staand werk verricht aan een werkblad controleer dan of je werkblad voor jou de juiste hoogte heeft.
- Overleg met je leidinggevende over mogelijke oplossingen als je werkblad te hoog of te laag is. Dit kunnen verhogingen zijn, maar ook [stahulpmiddelen](#) ^[2].
- Maak gebruik van de hulpmiddelen die je geboden worden.

Aandachtspunten

Opstapjes en vlonders zijn verkrijgbaar in verschillende soorten en maten. Het oppervlak moet in ieder geval groot genoeg zijn om nog voldoende te kunnen bewegen. Een goede diepte is 45 cm en een goede breedte 60 cm.

Categorieën

Locatie: Bungalowpark / Camping / Groepsaccommodatie / Zweminrichting

Functiegroep: ontvangst en veiligheid / voedselbereiding en bediening / winkelverkoop / zwembad (en omgeving) /

Belasting: staan en lopen / werkhouding

Hulpmiddelen: [Stahulpmiddelen](#) ^[2]

Links

^[1] <https://develop8.dearbocatalogus.nl/maatregel/werkplek-stawerkplek> ^[2]

<https://develop8.dearbocatalogus.nl/hulpmiddelen/stahulpmiddelen>