



**7**  
**ERGONOMISCHE**

**tips**

om zwaar  
tuinwerk te  
verlichten





# 7 ergonomische tips om zwaar tuinwerk te verlichten

**A**ls tuinaannemer voer je dagelijks fysiek zware taken uit. Die kunnen gaan van het verplaatsen van materialen tot langdurig werken in belastende houdingen. Zonder de juiste ergonomische aanpak kan dit al gauw leiden tot rug-, schouder- en gewrichtsproblemen, met verminderde productiviteit en zelfs langdurige blessures als gevolg. Een doordachte werkwijze en het juiste gereedschap kunnen echter het verschil maken tussen een belastende job en een duurzame carrière.

In deze whitepaper delen we praktische ergonomietips waarmee je efficiënter, veiliger en met minder fysieke belasting aan de slag kunt gaan. Van het kiezen van de juiste gereedschappen tot het optimaliseren van je werkhouding en werkomgeving – deze gids helpt je om slimmer te werken en lichamelijke klachten te voorkomen. Door ergonomie centraal te stellen in je dagelijkse routine verhoog je niet alleen je werkcomfort, maar zorg je er ook voor dat je jarenlang met plezier en zonder klachten in het vak kunt blijven.

## Inhoud

- 1 Kies voor modulaire systemen die door één persoon te hanteren zijn
  - 2 Zorg voor een bereikbaar oppervlak
  - 3 Til en hef op de juiste manier
  - 4 Kies voor een praktisch productformaat
  - 5 Plan je werk slim en wissel taken af
  - 6 Investeer in ergonomische hulpmiddelen
  - 7 Werk op een comfortabele hoogte
- Slimmer werken voor een lange, gezonde carrière**





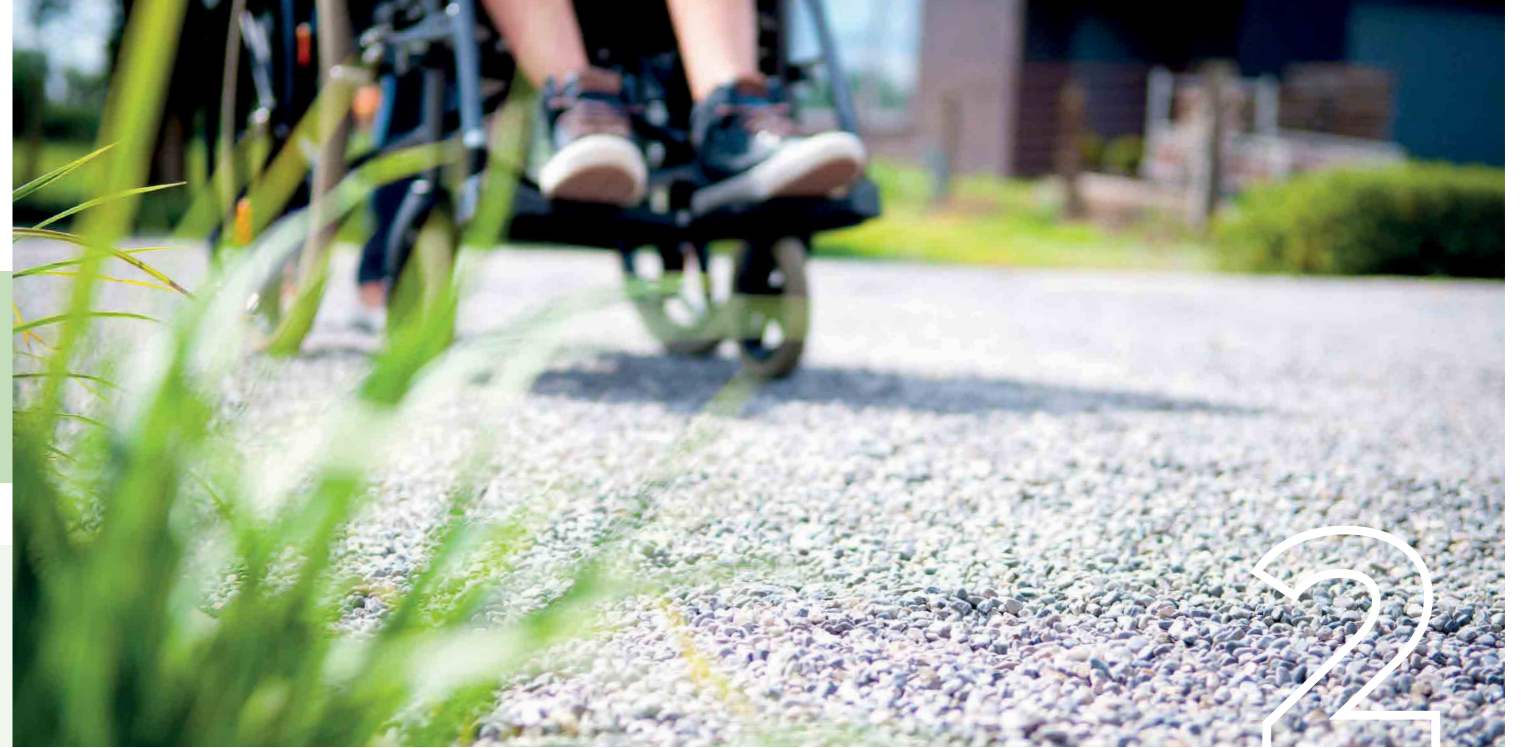
1

## Kies voor modulaire systemen die door één persoon te hanteren zijn



Door te werken met modulaire systemen – zoals lichte grasdallen of grindmatten uit kunststof of voorbegroeide groendaktegels – kan één persoon de installatie uitvoeren zonder zware lasten te tillen of ingewikkelde constructies op te bouwen. Dit verhoogt niet alleen de efficiëntie, maar vermindert ook het risico op blessures.

Grasdallen of grindmatten die je rechtopstaand kunt leggen aan de hand van een eenvoudig kliksysteem maken het werk nog gemakkelijker. Ze zorgen voor een snelle, ergonomische plaatsing zonder dat je moet bukken of zware elementen moet verslepen. Hierdoor bespaar je niet alleen tijd, maar verminder je ook de fysieke belasting op je rug en gewrichten.



## Zorg voor een berijdbaar oppervlak

Een stabiele en egale ondergrond is essentieel voor een veilige en efficiënte werkplek. Zorg ervoor dat paden breed genoeg zijn en gebruik waterdoorlatende verhardingen zoals grindmatten, grasdallen of een harsgebonden grindverharding om een stevige basis te creëren. Dit maakt het makkelijker om met werk- of heftafels op wielen, kruiwagens, steekwagens of andere transportmiddelen te manoeuvreren en zo voorkom je ook onnodige belasting van je rug en gewrichten.

Kies je voor een grindpad zonder kwalitatieve, stabiliserende grindmatten, dan loop je het risico dat wielen van kruiwagens of steekwagens wegzakken of vastlopen, zeker bij intensief

gebruik. Door een stabiele, waterdoorlatende grindverharding aan te leggen, wordt het grind op zijn plaats gehouden en creëer je een stevig, vlak oppervlak waarover je moeiteloos kunt rijden. Hierdoor hoef je niet door plassen of kuilen te manoeuvreren en lopen kruiwagens niet vast in sporen of modder, waardoor het werk vlotter verloopt.

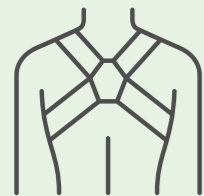
Doordat het water gewoon in de bodem kan infiltreren en niet op het oppervlak blijft staan, verkleint je bovendien ook het risico op gladheid bij vorst. Zo loop je minder kans om uit te glijden en blessures op te lopen.





## Til en hef op de juiste manier

## Kies voor een praktisch productformaat

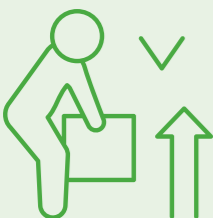


Het wordt tot in den treure herhaald, maar onjuist tillen is een van de grootste oorzaken van rugklachten. Hanteer dus altijd de juiste tiltechniek: buig door de knieën, houd de rug recht en til met de kracht van je benen in plaats van je rug. Gebruik indien mogelijk een hulpmiddel zoals een heftruck, steekwagen of een kruiwagen om zware lasten te verplaatsen en til nooit meer dan nodig.



*Voor extra ondersteuning bij herhaalde tilbewegingen of langdurige belasting kan een draagharnas of exoskelet de druk op je spieren verminderen.*

Voor extra ondersteuning bij herhaalde tilbewegingen of langdurige belasting kan een draagharnas of exoskelet de druk op je spieren verminderen. Ook takels, lieren en hydraulische heftafels kunnen helpen om lasten veilig te tillen en rugklachten te voorkomen. Door slim gebruik te maken van deze hulpmiddelen, bespaar je energie, verhoog je de efficiëntie en bescherm je je lichaam tegen overbelasting.



Groot, zwaar en onhandig materiaal maakt het werk niet alleen lastiger, maar verhoogt ook het risico op overbelasting. Tuinaannemers krijgen vaak te maken met gewrichtsklachten door repetitieve bewegingen ('repetitive strain injury') en het versleuren van zware materialen. Daarom is het essentieel om te werken met lichtgewicht producten die snel en eenvoudig te installeren zijn, zonder onnodige inspanning of complexe handelingen.

Kies waar mogelijk voor kleinere, handzamere formaten die

makkelijker te tillen en te plaatsen zijn. Denk bijvoorbeeld aan kleinere zakken aarde in plaats van grote bulkzakken, of aan lichte kunststof grindmatten of afboordingen als alternatief voor zware platen, tegels of boordstenen uit beton. Ook praktisch ontworpen grasdallen en grindmatten bieden voordelen: ze zijn groot genoeg om snel en efficiënt te kunnen werken en repetitieve bewegingen te beperken, maar tegelijkertijd licht en compact genoeg om eenvoudig door één persoon geplaatst te worden. Daarnaast kunnen lichte kunststof

afboordingen of metalen afboordingen in een handig formaat helpen om snel en zonder zware inspanning een nette afwerking te realiseren. Werken met ergonomische producten die gemakkelijk te hanteren zijn, bespaart niet alleen tijd en energie, maar vermindert ook de fysieke belasting aanzienlijk, waardoor het werk soepeler en minder vermoeiend wordt.



# 5

## Plan je werk slim en wissel taken af

Voorkom overbelasting door zware en lichte taken af te wisselen. Wissel bijvoorbeeld graafwerk af met plantwerk en neem regelmatig korte pauzes om spieren en gewrichten te ontlasten. Door het werk goed in te delen, blijft je lichaam langer fit en productief.

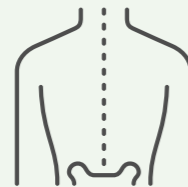
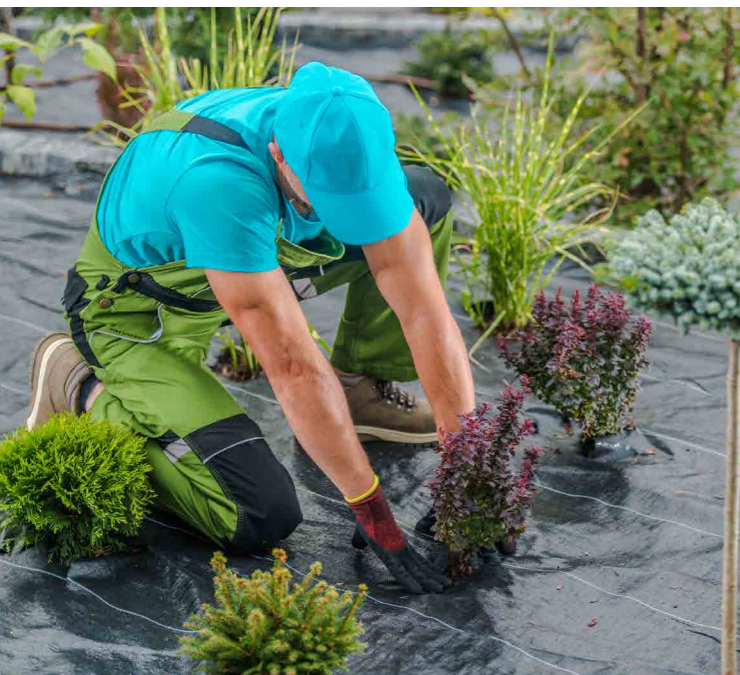
Kies daarnaast voor lichte grindmatten en grasdallen in

een praktisch, ruim formaat, zodat je vlotter kunt werken en minder lang in dezelfde houding hoeft te blijven of steeds dezelfde belastende bewegingen moet herhalen. Door taken slim te verdelen en fysieke inspanning af te wisselen, is het gemakkelijker om spierspanning te vermijden en je lichaam te beschermen tegen pijn die gepaard gaat met langdurige overbelasting.

---

*Door taken slim te verdelen en fysieke inspanning af te wisselen, is het gemakkelijker om spierspanning te vermijden.*

---



## Investeer in ergonomische hulpmiddelen

Een goed uitgeruste werkplek begint bij de juiste ergonomische hulpmiddelen. Van een kruiwagen met twee wielen voor extra stabiliteit en balans tot een draagharnas dat het gewicht van snoeigereedschap beter verdeelt: deze tools verlichten het werk en verminderen de belasting op je rug, schouders en gewrichten.

Voor intensieve fysieke taken biedt een exoskelet extra ondersteuning bij tillen, bukken en repetitieve bewegingen, waardoor het risico op overbelasting aanzienlijk daalt.

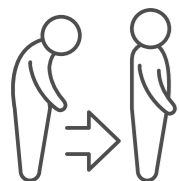
Daarnaast helpen elektrische kruiwagens, trilplaten en ergonomisch ontworpen gereedschap met zachte handgrepen en

verstelbare stelen om in een natuurlijke houding te werken. Door slim te investeren in deze hulpmiddelen werk je niet alleen efficiënter, maar bescherm je ook je lichaam op de lange termijn. Een kleine investering vandaag voorkomt grote problemen morgen.

# 7 Werk op een comfortabele hoogte



Lange tijd gebogen werken is funest voor je rug en nek. Werk daarom zoveel mogelijk op een comfortabele hoogte, bijvoorbeeld met verhoogde plantenbakken of werktafels. Gebruik ladders of stellingen met een stevige basis bij hoger werk en vermijd werken met gestrekte armen boven schouderhoogte. Kies daarnaast voor gereedschap met een lange of verstelbare steel, zodat je minder hoeft te bukken en je rug ontlast blijft.



## Slimmer werken voor een lange, gezonde carrière



Fysiek zwaar werk hoort bij het vak van een tuinaannemer, maar dat betekent niet dat het ten koste van je gezondheid moet gaan. Door ergonomie centraal te stellen in je werkwijze, kun je niet alleen efficiënter en comfortabeler werken, maar ook blessures en langdurige klachten voorkomen. Of het nu gaat om het kiezen van lichtgewicht materialen, het gebruik van ergonomische hulpmiddelen of het slim plannen

van je taken: kleine aanpassingen kunnen een groot verschil maken. Door bewuster om te gaan met je lichaam en de juiste technieken en tools te gebruiken, zorg je ervoor dat je langer fit en productief blijft. Investeer vandaag in ergonomische oplossingen en bouw aan een duurzame, gezonde toekomst in de groensector. **Want een sterk vakmanschap begint bij een sterk lichaam.**






**ECC**  **PRODUCTS**

 [www.eccoproducts.eu](http://www.eccoproducts.eu)

 [info@eccoproducts.eu](mailto:info@eccoproducts.eu)

 +32 9 247 00 25

