



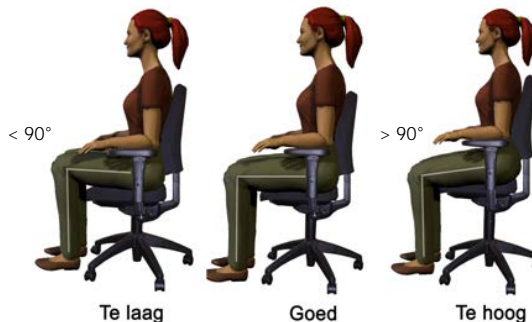
## In dit nummer

- De juiste zithouding
- Luchtlekkages
- Onze kwaliteit – deel 6

## De juiste zithouding

Een goede werkhouding is van belang om prettig en gezond te werken. Hierbij is van belang dat je je stoel goed instelt en dat je op de juiste wijze op de stoel gaat zitten. Met onderstaand stappenplan kan je ervoor zorgen dat je de stoel juist instelt en op de juiste manier op je stoel gaat zitten en daarmee rugklachten kan voorkomen. De getallen tussen haakjes corresponderen met de hendels op de meeste, in de productie, aanwezige stoelen. Op kantoor kunnen deze hendels zich op een andere positie bevinden. Tevens kunnen er op een kantoorstoel meerdere instelmogelijkheden aanwezig zijn

Stap 1 – **de stoelhoogte (1)**: stel de hoogte van de zitting zodanig in dat deze, als je voor de stoel staat, net onder je knieschijf zit. Ga vervolgens zitten en controleer of je onderbenen t.o.v. je bovenbenen een hoek van 90° hebben. De bovenbenen moeten over de gehele lengte van de zitting ondersteund zijn.



Een te hoog ingestelde zitting veroorzaakt afknelling van de bloedsomloop naar de onderbenen. Hierdoor kunnen slapende benen of koude voeten ontstaan. Bij een te laag ingestelde zitting worden de bovenbenen niet volledig ondersteund en krijgt men de neiging onderuit te schuiven in de stoel. Het zitten met een bolle rug kan klachten in de onderrug veroorzaken.

In gevallen waarbij de werkzaamheden op de werkplek zodanig hoog zijn dat hoe dan ook de hoek boven de 90° blijft, is het toepassen van een voetensteun noodzakelijk (zie foto linksonder). Let er dan wel op dat deze steun hoog genoeg is.

Stap 2 – **de zittinghelling (2)**: zorg dat de zitting zo horizontaal mogelijk staat zodat de benen over de gehele zitting-lengte worden ondersteund. Voor een iets actievere houding mag de zitting ook iets naar voren hellen, zolang de rug maar ondersteund blijft.

Stap 3 – **de rugleuning (3 & 4)**: Stel de rugleuning zo in (naar voren of naar achteren) dat deze goed in de rug steunt. Stel de hoogte van de rugleuning zo in dat de bolling van de rugleuning de onderrug ondersteunt. Hierdoor wordt zitten met een bolle rug voorkomen.

Bij een te hoog ingestelde rugleuning hebben de schouderbladen onvoldoende bewegingsvrijheid en wordt de lage rug niet goed ondersteund. Bij een te laag ingestelde rugleuning drukt de rugleuning tegen de billen i.p.v. tegen de bekkenrand waardoor je verder naar voren op de zitting wordt gedrukt. Het bekken kan dan achterover kantelen en zo ontstaat er weer een bolle rug.

*Een goede werkhouding is van belang om prettig en gezond te werken*



## De juiste zithouding (vervolg)

Stap 4 – **de afstand tot de werkplek**: Let bij het aanschuiven van de stoel dat je zo dicht mogelijk bij de werktafel zit. Als je te ver verwijderd zit ga je bij het uitvoeren van de werkzaamheden automatisch naar voren leunen, waardoor de rug niet meer ondersteund wordt en onnodig zwaar belast wordt.

Stap 5 – **wisselen van houding**: hoewel het bovenstaande aangeeft dat je altijd in de juiste houding moet zitten is het toch heel belangrijk om gedurende de werkzaamheden regelmatig van houding te wisselen. Dit kan door even te gaan verzitten, maar ook door af en toe even te gaan staan of een stukje te lopen (toiletbezoek, koffie halen o.i.d.).

**Omdat er in de productie regelmatig van werkplek wordt gewisseld is het belangrijk dat, voordat je met de werkzaamheden op een andere werkplek begint, je iedere keer de stoel eerst op jouw lichaam instelt. Dit kost maar weinig tijd en je kan er extra vermoeidheid of rugklachten mee voorkomen.**

Mocht je naar aanleiding van dit artikel vragen hebben, aarzel dan niet aan te kloppen bij je leidinggevende of de preventiemedewerker.

## Luchtlekkages

Afgelopen maand is het bedrijf KDS bij ons bezig geweest met het opsporen van luchtlekkages. Luchtlekkages zorgen ervoor dat de druk in het luchtnet onnodig gereduceerd wordt en dus door de compressoren weer op niveau gebracht moet worden. Dit kost geld, want de compressoren draaien namelijk op stroom.

Het resultaat van het onderzoek waren 10 kleine, 9 middelgrote en 5 grote lekkages op diverse afdelingen. De 5 grote lekkages kosten ons ca. € 1500,- op jaarbasis. Een groot deel van de lekkages is inmiddels verholpen.

Omdat er steeds weer nieuwe lekkages kunnen ontstaan is het van belang dat, als je het vermoeden hebt dat er ergens een lekkage aanwezig is (meestal goed hoorbaar aan het sissende geluid), je dit z.s.m. meld aan je leidinggevende. Deze zal dan de benodigde acties nemen om de lekkage te verhelpen.

## Onze kwaliteit – deel 6

De kwaliteit van onze producten wordt gewaarborgd door onder andere onze meetapparatuur waarmee de tussentijdse en eindcontroles worden uitgevoerd.

Deze meetapparatuur heeft een specifieke temperatuur waarbij gemeten moet worden. Om dit te kunnen waarborgen worden de ruimtes waar deze apparatuur gebruikt wordt door middel van een Airco op een vooraf ingestelde temperatuur gehouden.

Met de komende verhuizingen binnen gAvilar komt hier echter een klein probleempje om de hoek kijken. Het laboratorium van de afdeling kwaliteit gaat verbouwd worden tot productie locatie voor een nieuw product met als gevolg dat het laboratorium moet verhuizen naar een andere locatie.

Deze verhuizing heeft voor de afdeling kwaliteit toch wel de nodige impact. Het laboratorium wordt niet alleen als eerste verplaatst, maar krijgt pas als laatste zijn vaste nieuwe locatie terug.

In de tussentijd worden de gereedschappen en meetmiddelen verdeeld over 3 locaties binnen gAvilar, te weten:

- Het "oude" laboratorium
- Het kantoor van de afdeling Kwaliteit naast de kantine
- Vergaderruimte 2

Hierbij worden de meetmiddelen zoveel mogelijk gerangschikt naar o.a. of deze al of niet in een geconditioneerde ruimte gebruikt dienen te worden. Door deze "tijdelijke" verhuizing hebben dus veel gereedschappen en meetmiddelen een andere plaats gekregen, iets waar de afdeling kwaliteit zijn "tijdelijke" weg in moet gaan vinden.

Om een lang verhaal kort te maken, omdat de afdeling Kwaliteit nu verdeeld is over 3 locaties kan het soms langer duren voordat we antwoord kunnen geven op, door productie gestelde, vragen.

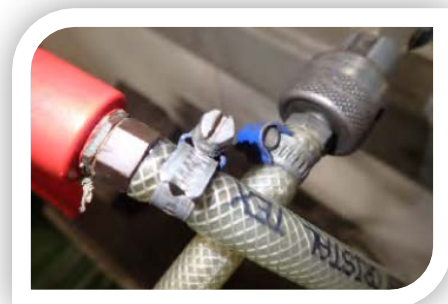
Natuurlijk proberen wij zo snel mogelijk b.v. de benodigde meetresultaten aan te leveren, maar dit zal niet altijd gaan zoals men van de afdeling kwaliteit gewend is. Wij rekenen op jullie begrip hiervoor.



---

*Iedere keer als je van werkplek verandert is het van belang dat je de stoel naar jouw lichaam instelt. Hiermee voorkom je rugklachten.*

---



---

*Om dit te kunnen waarborgen worden de ruimtes waar deze apparatuur gebruikt wordt door middel van een Airco op een specifieke temperatuur gehouden*

---

