

Zittend of staand werken

Deze tipkaart geeft informatie over de afweging voor het zittend of staand werken bij de toegevoegde waarde activiteiten (VAL, VAS) in een warehouse, magazijn of distributiecentrum.

Bij het ontwerp van het werkproces is de keuze voor zittend of staand werken afhankelijk van de aard van de werkzaamheden. Bij een bestaand werkstation zijn vooral de beschikbare beenruimte en werkhoogte van belang. Is beenruimte niet aanwezig, dan is zittend werk niet mogelijk.

Staan werken waarbij niet tussendoor gelopen wordt en de werknemer staat op een vierkante meter dient beperkt te worden tot 1 á 2 uur per dag en maximaal één uur aaneengesloten.

Het volgend overzicht geeft de onderdelen van de afweging weer:

	Staan werken	Zittend werken
Beenruimte	Voetruimte noodzakelijk	Been- en voetruimte noodzakelijk
Pakafstand	Groter bereik (armlengte en beweging romp)	Beperkt bereik (armlengte)
Pakhoogte	Groter bereik (armlengte en beweging romp)	Beperkt bereik (armlengte)
Gevraagde kracht	Hoger	Lager
Mogelijkheid om met grote en kleine voorwerpen te werken	Groter	Beperkter
Opstaan	Nvt	< 10 X per uur
Werkplekgebonden activiteiten	Gedeeltelijk	Ja

Er zijn twee tussenvormen:

- het gebruiken van een stasteun
- het zitten en staan afwisselen (zit-stawerkplek).

Een werkplek met een stasteun vraagt minder beenruimte dan een zitwerkplek en is geschikt voor middelzware werkzaamheden. Een gecombineerde zit- stawerkplek is bestemd voor licht plaatsgebonden werk waarbij vaak opgestaan dient te worden of wisselende werkhoogten gewenst zijn. Voorwaarde is wel dat de werktafel in hoogte instelbaar is of er een werkhoogte gekozen wordt voor staand werken met het plaatsen van een 'hoge' werkstoel.