

Ergonomisch zitten in de tractor



Tijdens het drukke seizoen besteed je heel wat uren in de tractor. Tijdens dit langdurig zitten krijgen structuren zoals de tussenwervelschijven altijd dezelfde druk te verwerken, terwijl bepaalde spieren continu actief moeten zijn. Bovendien word je nog eens veelvuldig blootgesteld aan trillingen. Om klachten te voorkomen is het dan ook zeer belangrijk om een correcte zithouding in je tractor aan te nemen.

DE ERGONOMISCHE ZITHOUDING

In het onderstaande stappenplan geven we je een aantal tips waarmee je zelf je bestuurderscabine zo optimaal mogelijk kunt inrichten. Aangezien er grote verschillen bestaan tussen tractoren en de instelmogelijkheden in de cabine, zullen vaak niet alle tips volledig kunnen worden toegepast. Ga dan ook zelf op zoek naar de instelmogelijkheden en tracht je zithouding aan de hand van onderstaande tips te optimaliseren.

1. De zithoogte (grof)

Als uitgangshouding stel je de zithoogte grof in: beide voeten steunen comfortabel op de cabinevloer en er blijft voldoende ruimte tussen je hoofd en het dak (minstens één vuistdikte).

2. De zitdiepte

Ga goed tegen de rugleuning zitten en controleer vervolgens de vrije ruimte tussen de voorkant van de zitting en de achterkant van je onderbenen. Hier zouden ongeveer 3 à 4 vingers moeten tussen passen.

3. De kanteling van je rugleuning

De hoek tussen de rugleuning in het zitvlak bevindt zich best tussen 95° en 115°. Als je voor een lange tijd in de tractor zit, doe je er goed aan om deze hoek regelmatig lichtjes te variëren.

4. De kanteling van je zitting

Stel de zitting zo in dat je bovenbenen ongeveer horizontaal staan. Hiervoor zul je de zitting iets naar achteren moeten kantelen (ong. 5°).



5. Lenden- en zijdelingse steunen

Zorg ervoor dat de lendensteun een lichte, gelijkmatige steun geeft in je lage rug ('net voelen'). De zijdelingse steunen moet je duidelijk voelen in je flanken, zodat ze de romp voldoende stabiliseren.

6. De zithoogte (precies) en stoelpositie (voor-achter)

Om je zithoogte en stoelpositie precies in te stellen controleer je de positie van je voeten: deze kunnen comfortabel steunen op de vloer én kunnen eenvoudig en accuraat de pedalen bedienen. Wanneer je de pedaal volledig hebt ingedrukt, zit je knie best in een hoek tussen 95° en 120°.

7. De zetelvering

Stel de zetelvering in op je eigen lichaamsgewicht. Bij een correcte instelling zal de stoel bij impact niet 'doorslaan' of 'natrillen', maar worden de herhaalde schokken effectief geabsorbeerd.

8. Het stuur

Stel de diepte van het stuur zo in dat je linkerhand ontspannen kan rusten op de stuurknop op zijn verste punt zonder de arm volledig te moeten strekken. Bij de hoogte van het stuur moet je erop letten dat je polsen altijd onder schouderhoogte blijven maar er toch nog voldoende vrije ruimte tussen stuur en bovenbenen blijft (ongeveer één vuistdikte).

9. Armsteunen

De armsteunen bevinden zich het best ongeveer onder de schouder en op ellebooghoogte. Hierdoor kan je onderarm hierop comfortabel steunen en blijft je schouder in een ontspannen positie.



NOG ENKELE TIPS

- Vermijd scheef zitten door bijvoorbeeld een portemonnee in je achterzak.
- Om overmatige trillingen en schokken te vermijden doe je er goed aan om je rijnsnelheid en rijstijl aan te passen aan de terreinomstandigheden.
- Neem ook op drukke momenten je pauze. Blijf dan niet in je tractor zitten, maar zorg voor wat beweging.
- Spring niet uit de cabine of van de treden. Verlaat de cabine altijd gecontroleerd met je aangezicht naar de tractor en gebruik alle treden. Zorg dat je met beide handen altijd een handvat vasthebt.