



Ergonomische normen in de kinderopvang en peuterspeelzalen

Algemene normen voor handelingen en werkhoudingen

A 1

Kinderen en goederen die zwaarder wegen dan 23 kg worden niet getild. Als regelmatig kinderen boven 23 kg handmatig worden verplaatst of gedragen, zijn voorzieningen aanwezig om tillen te vermijden.

A 2

Kinderen en goederen onder de 23 kg worden alleen getild met toepassing van de meest gunstige tiltechniek.

A 3

Gedurende de zwangerschap en de eerste drie maanden na de bevalling mogen vrouwen niet worden verplicht meer dan eenmaal per uur meer dan 5 kg te tillen of te dragen. Voor incidentele activiteiten geldt dat vrouwen niet kunnen worden verplicht meer dan 10 kg te tillen of te dragen.

A 4

Werken met een gebogen rug mag gedurende een aaneengesloten periode van maximaal vier minuten. Activiteiten van volwassenen met kinderen die langer duren dan vier minuten aaneengesloten, vinden plaats op volwassenenhoogte.

A 5

Het is aan te raden om voor zittende activiteiten op de vloer, die bijna altijd gepaard gaan met gebogen zitten, de norm voor het werken met een gebogen rug te hanteren, dat wil zeggen niet langer dan vier minuten aaneengesloten.

A 6

Werken met geheven armen mag gedurende een aaneengesloten periode van maximaal drie minuten.

A 7

Het is aan te raden hurken en knielen tijdens het werk te beperken tot maximaal 15 minuten per dag.

Ergonomische normen voor bedden

B 1

Voor kinderen die in en uit bed getild moeten worden, is het bed zodanig geconstrueerd dat de bovenkant van de matras tussen 85 en 110 cm boven de vloer ligt. Het advies is een werkhoogte tussen de 85 en 100 cm.

Bij gebruik van een stapelbed slapen deze kinderen uitsluitend in het bovenste bed. Een van de zijkanten aan de lange zijde van het bed moet gemakkelijk weggeschoven of weggeklapt worden. Een mogelijke constructiedwarsbalk boven de toegangszijde heeft een minimale hoogte van 180 cm, zodat de medewerker op hoofdhoogte niet gehinderd wordt door constructiedelen van het bed.

B 2

Voor kinderen die zelfstandig in en uit bed kunnen klimmen, is het bed zodanig geconstrueerd dat kinderen er zelf zonder (of met weinig) hulp in en uit kunnen stappen. Wanneer geen hulpmiddelen worden gebruikt - zoals een ladder of trapje - is de opstap van vloer naar bed maximaal 30 cm. Bij gebruik van een stapelbed moeten deze kinderen via een trapje of ladder zelf in het bovenste bed kunnen klimmen. De bovenkant van de matras van het bovenste stapelbed bevindt zich op een hoogte van maximaal 110 cm boven de vloer.

B 3

Voor het verschonen van bedden moet een plaats aanwezig zijn waar matrassen op volwassenenhoogte verschoond kunnen worden.

B 4

Het bed is minimaal aan één lange zijde afzonderlijk bereikbaar.

B 5

De werkruimte aan deze zijde is minimaal 60 cm, zodat de medewerker voldoende ruimte heeft om kinderen in bed te leggen en eruit te halen. Het gangpad tussen de bedden is dus minimaal 60 cm breed. Bij toepassing van een stapelbed is echter een werkruimte van minimaal 80 cm vereist en is het gangpad tussen de bedden dus minimaal 80 cm breed.

Ergonomische normen voor aankleedtafels**B 6**

In een kinderdagverblijf of peuterspeelzaal moet een verstelbare aankleedtafel aanwezig zijn, zodat elke medewerker kinderen op volwassen hoogte kan verschonen. Dit kan het beste gerealiseerd worden met een aankleedtafel waarvan de werkhoogte - inclusief aankleedkussen - minimaal kan variëren tussen de 85 en 105 cm in stappen van maximaal 5 cm. Let op! Voor de aankleedtafels die vóór 1 januari 2004 zijn aangeschaft is een ondergrens van 90 cm aanvaardbaar.

B 7

De afmeting van de verschoonplek is zodanig geconstrueerd, dat het kind zowel 'recht' als 'dwars' verschoond kan worden. Het advies is een diepte van minimaal 70 cm diep en een breedte van circa 90 cm.

B 8

Het blad van de aankleedtafel steekt aan de voorzijde minimaal 2 cm uit boven het ondergelegen verticale vlak. De plint van de aankleedtafel wijkt minimaal 10 cm terug, zodat de medewerker de voeten goed voor de aankleedtafel kan plaatsen.

B 9

Aankleedtafels staan in of aan de leefruimte.

B 10

Vóór de aankleedtafel is minimaal een werkruimte van 80 cm vereist.

B 11

Voor kinderen die kunnen lopen, is een voorziening aanwezig zodat ze zelf e aankleedtafel op en af kunnen klimmen of glijden.

B 12

Als een kinderdagverblijf kinderen opvangt die bijvoorbeeld door een handicap niet zelf op een aankleedtafel kunnen klimmen, mag voor kinderen boven de 15 kg alleen gebruik worden gemaakt van de aankleedtafel indien een aparte voorziening aanwezig is voor het verticale transport (bijvoorbeeld een tillift).

B 13

Waterkranen bij de aankleedtafel zijn onder handbereik.

B 14

De maximale reikwijdte naar kleding, hulpmiddelen en toiletartikelen, gemeten vanaf de voorzijde van de aankleedtafel, is 60 cm.

Ergonomische normen voor sanitaire ruimten**B 15**

Elementen in de sanitaire ruimte die door kinderen zelfstandig gebruikt worden zoals toilet en handenwasgelegenheid moeten zodanig afgewerkt en geplaatst zijn dat kinderen ze eenvoudig en zelfstandig kunnen gebruiken.

B 16

Om kinderen te helpen op en rond het toilet is aan één zijde van het toilet (voor- of zijkant) een vrije ruimte van 100 cm.

Ergonomische normen voor zitmeubilair**B 17**

De medewerker beschikt over een stoel of bank met adequate rugsteun en armleuningen die voldoende ondersteuning geeft bij het geven van de fles.

B 18

Eten en andere activiteiten met kinderen die worden uitgevoerd onder begeleiding van een medewerker en die langer duren dan vier minuten per keer, vinden zodanig plaats dat de medewerker op volwassen hoogte kan zitten en haar voeten vlak kan neerzetten.

B19

Kinderen boven de 15 kg (ongeveer twee/tweeënhalf jaar) klimmen zelfstandig of met begeleiding - zonder dat de medewerker hoeft te tillen - in en uit hoge kinderstoelen.

B 20

Voor zittende activiteiten op de grond die langer duren dan vier minuten aaneengesloten duren, is een juiste steun vereist. Zittende activiteiten op de grond met een juiste rugsteun, zitkussen en/of ander hulpmiddel duren niet langer dan 15 minuten aaneengesloten.

Ergonomische normen voor boxen**B 21**

Baby's tot een gewicht van 8 kg mogen in een standaard box liggen met een verhoogde bodem (ongeveer 45 cm boven vloerniveau).

B 22

Baby's vanaf 8 kg mogen alleen in een hoge box worden gelegd. De hoogte van de

bodem van een hoge box ligt tussen 85 en 100 cm boven vloerniveau.

B 23

Hoge en lage boxen zijn over één gehele of bijna gehele zijkant toegankelijk, zodat de medewerker gemakkelijk bij het kind kan.

B 24

De maximale diepte van hoge box is 90 cm wanneer de box aan één zijde te openen is. Een box mag een maximale diepte hebben van 160 cm wanneer die aan twee tegenovergestelde zijden te openen is.

B 25

De constructie is zodanig dat de medewerker geen risico loopt op het stoten van het hoofd en op grote reikwijdtes door hinderlijke constructiedelen. Een mogelijke constructiedwarsbalk boven de toegangszijde heeft een minimale hoogte van 180 cm.

B 26

Bij toepassing van een lage box is aan de toegangszijde een werkruimte van minimaal 60 cm vereist, zodat de medewerker voldoende ruimte heeft om de kinderen in de box te leggen en ze eruit te halen.

B 27

Bij toepassing van hoge boxen is aan de toegangszijde een werkruimte van minimaal 80 cm vereist, zodat de medewerker voldoende ruimte heeft om de kinderen in de box te leggen en ze eruit te halen.

Ergonomische normen voor intern en extern transport

B 28

Goederen zwaarder dan 23 kg worden alleen verplaatst met gebruikmaking van een transportmiddel.

B 29

Stoelen en tafels die frequent verplaatst worden, zijn gemakkelijk verschuifbaar.

B 30

De maximale duwkracht van een vervoermiddel bedraagt maximaal 20 kg.

B 31

Een duwstang van een vervoermiddel heeft een vaste hoogte van 100 cm of is in hoogte instelbaar.

B 32

Kinder-, wandel- en bolderkarwagens moeten goed bestuurbaar zijn.

Ergonomische normen voor keuken en wasruimte

B 33

Als een medewerker langer dan twee uur per dag bukkend werk verricht - inclusief het in- en uitruimen van wasmachines (voorladers), wasdrogers en vaatwassers - staan deze apparaten op werkhoogte. Een goede werkhoogte bij deze machines is als de onderrand van de vulopening van het apparaat zich op een hoogte tussen de 70 en 85 cm van de grond bevindt.

Ergonomische normen voor buitenruimte

B 34

Medewerkers kunnen in de buitenruimte zitten op volwassenenhoogte en -diepte.

B 35

De drempel van de entree van de berging is maximaal 2 cm hoog en is bij voorkeur afgerond. Beter is om helemaal geen drempel toe te passen.

B 36

De berging heeft voldoende vrij vloeroppervlak zodat spullen met een gewicht van meer dan 23 kg niet op een plank gezet of opgehangen moeten worden. Dit voorkomt onnodige tilbelasting van medewerkers en geeft kinderen de mogelijkheid zelfstandig materiaal uit de berging te halen.

B 37

Planken en schappen waar iets opgezet moet worden, moeten vrij toegankelijk zijn. Er mogen dus geen voorwerpen op de grond voor de planken of schappen liggen die de toegang belemmeren.

B 38

Bij de inrichting van de buitenberging moet rekening worden gehouden met het reiken, bukken en tillen. Spullen die regelmatig gebruikt worden, staan op een hoogte van maximaal 128 cm. De schappen zijn niet te diep en gemakkelijk toegankelijk.

Status van de normen

Bovenstaande normen worden gezien als een goede richtlijn om een kinderdagverblijf en/of een peuterspeelzaal ergonomisch verantwoord in te richten om zo de fysieke belasting van de medewerkers terug te dringen. In die zin kunnen ze beschouwd worden als de huidige stand van de ergonomie en daarmee als een nadere invulling van de Arbowet.

Deze normen worden ook vermeld in de Ergonomiewijzer (publicatienummer 2006.0114)
Meer informatie op www.fcbwjk.nl