

DAT SCHEPT VERTROUWEN.

WERKEN MET DE SPADE

Graven is niet moeilijk maar om ook deze werkzaamheden veilig en verantwoord uit te voeren zijn er een aantal zaken waar je rekening mee moet houden:

Steel

De steellengte van de spade moet aansluiten op jouw lichaamslengte. Als je de schop recht boven de grond houdt dan moet het uiteinde van de steel iets boven je heup uitkomen. Bij een te korte steellengte wordt de rug teveel gebogen. Bij een te lange steellengte kan het lichaam niet als een blok achter de spade gezet worden en wordt de kracht gezet via de schoudergordel en de – eveneens over de steel gebogen – rug. Handvatten met een zogeheten D-vorm hebben altijd de voorkeur omdat deze voor meer grip zorgen.

Scheppen

Zet kracht op de spade via de voet, door het lichaamsgewicht achter de steel te zetten. Zorg er daarnaast voor dat de grond goed los is, steek liever een keer meer. Houd bij het scheppen op het moment van tillen één hand onderaan de steel, dat wil zeggen één hand dichtbij het blad van de spade. De hand beweegt bij het opscheppen weer terug omhoog en bij het tillen weer naar beneden. Wanneer de hand bij het tilmoment naar onder aan de steel beweegt wordt gestimuleerd dat je met een rechte rug vanuit de benen tilt. Daarnaast houd je zo de bovenarmen dicht bij het lichaam. Dit zorgt voor minder belasting van je lichaam. Til tot slot het blad nooit van je af met een kromme rug en rechte benen, hierdoor belast je de rug onnodig veel. Een gewicht van tien kilo op het blad is namelijk al gauw een veelvoed voor de rugspieren.



Tekening: Spade te lang! Gebruik een spa met een goede lengte