

Maatregelen medewerker bij duwen en trekken

Risico: Duwen en trekken

Beschrijving: Duwen en trekken kunnen leiden tot klachten aan onderrug en schouder en klachten zoals pijn, vermoeidheid en ook tot aandoeningen aan spieren, pezen, banden en gewrichten. Het ontstaan van deze klachten is afhankelijk van het gewicht, de frequentie, de duur van de belasting en de houding.

Maatregelen medewerker bij duwen en trekken

Voor u begint

- Maak de last zo licht mogelijk, bijvoorbeeld door die op te splitsen.
- Maak zo veel mogelijk gebruik van hulpmiddelen, zoals palletwagen, hef- en reachtrucks, hijsmiddelen, lieren, tilmiddelen, hijsmiddelen, heftruck e.d.
- Maak voor het verplaatsen van trafo's gebruik van hulpmiddelen zoals rijplaten, transformatorhefwagen, stootijzers, autolaadkraan e.d.
- Maak voor het leggen van kabels gebruik van hulpmiddelen zoals haspelwagen, lieren, vijzels, kabeltransporteurs, kabelhondjes e.d.
- Schakel een collega in als de last te zwaar is of te groot qua volume.
- Zorg voor een deugdelijke ondergrond.
- Houd rekening met andere belastende factoren zoals drempels, ruimtegebrek, deugdelijke transportmiddelen, hellingen.



Tijdens het werk

- Duw en trek zoveel mogelijk met twee armen.
- Verkiez duwen zo veel mogelijk boven trekken.
- Lever kracht vanuit de benen in plaats van met de armen.
- Bouw het duwen en trekken langzaam op, om piekbelasting te voorkomen.



Maatregel voor: Medewerker

Maatregel status: Goedgekeurd door de Nederlandse Arbeidsinspectie 

Datum: 28 mei 2011

Revisie informatie: 1e revisie 04-11-2014, 2e revisie 15-11-18

Bron-URL: <https://develop3.dearbocatalogus.nl/maatregel/maatregelen-medewerker-bij-duwen-en-trekken>