



Veilig duwen en trekken

Inleiding

Onze enthousiaste vrijwilligers verrichten vaak fysieke arbeid binnen de voedselbanken en distributiecentra. Daarbij kunnen ze te maken krijgen met fysieke belasting zoals bijvoorbeeld:

- tillen en dragen van kratten, zakken, tassen, dozen, flessen, tafels, pallets;
- duwen en trekken van palletwagens, steekwagens, karren, kratten, dozen;
- repeterende bewegingen als stapelen, bukken, reiken, draaien onder belasting bij het vullen van kratten, dozen, tassen, pallets, rekken, busjes;
- langdurig staan bij het vullen van kratten en tassen aan de lopende band, of uitdelen pakketten;
- langdurig zitten bij werkzaamheden als administratie verwerken, busjes rondrijden, zittend lopende band werk, uitzoek werk.

Bij fysieke overbelasting, kunnen **blessures en kwetsuren** ontstaan zoals bijvoorbeeld verrekking, rugklachten, spierpijn en stramheid. Dit kan veel ongemak geven en het risico op tijdelijk of niet meer inzetbaar zijn.

Om blessures en kwetsuren aan rug, armen en benen te voorkomen willen we graag aandacht vragen voor het onderwerp *fysieke belasting*.

Duwen en trekken

Tijdens een koffiepauze willen we de vrijwilligers even stil laten staan bij de eigen mate van fysieke belasting wanneer het gaat om *duwen en trekken*. Het doel is vooral om het onderwerp aan de hand van de vragen op blad 2 met elkaar bespreekbaar te maken en samen te kijken naar:

- risico's
- maatregelen en afspraken
- tips

Bespreek met elkaar vooral verschillen van inzicht mbt risico inschatting of de voorschriften en afspraken bekend, praktisch uitvoerbaar en te handhaven zijn.

Afspraken

Als bijlage is een poster toegevoegd die men op een zichtbare plek kan ophangen als geheugensteun. Op deze poster kan men als team aanvullende afspraken vermelden en staan er veiligheidstips om veilig te duwen en trekken. Bespreek met jouw team welke veiligheidstips jullie al toepassen.

Voor posters bestellen, vragen, opmerkingen of suggesties, neem dan contact op met ARBO@voedselbankennederland.nl

Veel succes!

Frans Miermans

Landelijk coördinator Veilig werken VBN



Veilig duwen en trekken

Vragen

Risico inschatting

1. Wat is het gewicht van:
 - Een handpompwagen zonder pallet? *(antwoord: +/- 80 kg)*
 - Het gewicht een handpompwagen met een geladen pallet met 26 volle kratten? *(antwoord: +/- 400 kg.)*
 - Hoe vaak duw / trek je een pallet wagen met en zonder gewicht / gevulde kar duwt en trekt tijdens een dienst?
2. Maakt het uit of je duwt of trekt aan een handpompwagen en elektrische pallettruck??
(antwoord: duwen is beter dan trekken. Men kan dan beter het eigen lichaamsgewicht inzetten en de schouders worden minder belast.)
3. Wat zal de richtlijn zijn over het gewicht dat je maximaal per persoon mag duwen of trekken?
(antwoord: richtlijn zegt 50 kg.)
4. Hoe groot is de kans op fysieke overbelasting door te zwaar duwen of trekken? Geef de kans aan op een schaal van 0 (geen kans) tot en met 4 (hele grote kans). Reken daarbij niet alleen jezelf maar ook je collega's.
5. Welke situaties maken de kans op overbelasting groter bij duwen en trekken?
(Mogelijke antwoorden:
 - *even snel willen laden/uitpakken en daardoor te zware lasten duwen en trekken*
 - *te veel stapelen om in een keer alles te kunnen verplaatsen, het gewicht wordt dus groter!*
 - *juiste hulpmiddelen niet direct voor handen*
 - *minder bewegingsruimte om te kunnen duwen / trekken*
 - *minder goede vaardigheid met steekwagen/palletwagen)*
6. Welke hulpmiddelen hebben we tot onze beschikking bij duwen en trekken?
(antwoord: steekwagen, handpompwagen en elektrische pallettruck, vorkheftruck, winkelwagen, rolcontainers, karren)

Beschermingsmaatregelen en afspraken

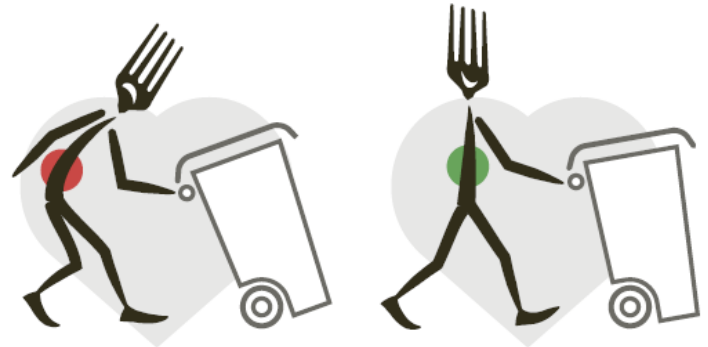
7. Welke maatregelen / afspraken kennen wij om de kans te verkleinen op overbelasting bij duwen en trekken?
(Mogelijke antwoorden:
 - *niet iedereen mag een elektrische pallettruck bedienen*
 - *maximaal aantal kratten / dozen op pallet*
 - *maximaal aantal kratten / dozen / tassen op een kar / steekwagen*
 - *indeling magazijn...*
8. Waar vind ik die afspraken? *(antwoord: handboek, mededelingenbord, ...)*
9. Volstaan deze afspraken, zijn ze praktisch goed toe te passen en of zijn ze goed na te leven?
10. Hoe spreken we elkaar aan en/of houden we elkaar scherp op de gemaakte afspraken?



Veilig duwen en trekken

Onze afspraken

- Maximaal duw- en trekgewicht is 50 kg.
- Belaad een steekwagen, handpompwagen en elektrische pallettruck, vorkheftruck, winkelwagen, rolcontainer of karren niet onnodig zwaar om snel klaar te kunnen zijn.
- Gebruik van elektrische pallettruck is alleen toegestaan wanneer men de juiste instructie heeft ontvangen en bevoegd is om deze te gebruiken.
- We spreken elkaar erop aan als we zien dat iemand te zwaar duwt of trekt.
- Bij het duwen en trekken passen we de tips toe.



Veiligheidstips

- Duwen is beter dan trekken.
- Zet uw lichaamsgewicht in, zet kracht vanuit de benen, en bouw de kracht langzaam op.
- Duw met twee armen en houd de rug recht. (niet met gedraaide rug!)
- Spreidstand voorwaarts, met de ene voet een stap naar voren, als uitgangshouding, staat men stabiel om een zware last in beweging te brengen.
- Gebruik hulpmiddelen en hulp van collega's bij het verplaatsen van zware lasten.
- Wissel tijdig af om niet te lang een zware fysieke belasting te hebben

