

Maatregelen medewerker bij fysieke (over)belasting door duwen en trekken

Risico: Fysieke (over)belasting door duwen en trekken

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

Maatregelen medewerker bij fysieke (over)belasting door 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, e.d.
- Maak voor het plaatsen 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 of te groot is qua volume
- Zorg voor een deugdelijke ondergrond.

Tijdens het werk

- Duw en trek zoveel mogelijk met twee armen.
- Verkiez zo veel mogelijk duwen 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: Werknemer

Maatregel status: Goedgekeurd door Inspectie SZW 

Datum: 7 april 2010

Revisie informatie: 1e revisie 14-04-2015, 2e revisie 14-11-18

Bron-URL: <https://productieleveringsbedrijven.dearbocatalogus.nl/maatregel/maatregelen-medewerker-bij-fysieke-overbelasting-door-duwen-en-trekken>