

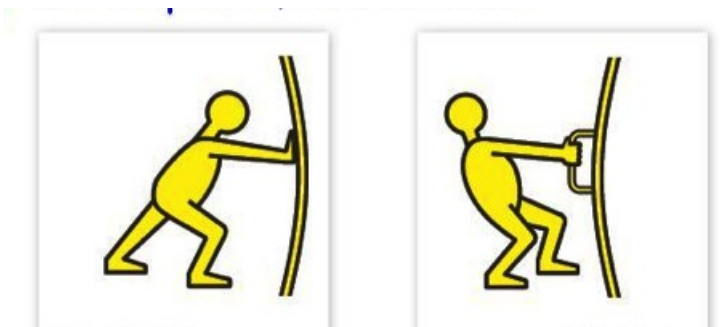
Maatregelen medewerker bij fysieke belasting door duwen en trekken

Voor je begint

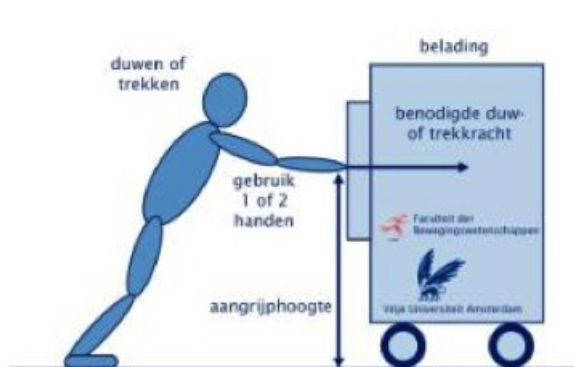
- Maak na goede afweging zoveel mogelijk gebruik van hulpmiddelen, zoals machines, aangedreven gereedschap of palletwagen, hef- en reachtrucks, hijsmiddelen, lieren en tilmiddelen.
- Maak voor het leggen, vervangen en verwijderen van leidingen na goede afweging gebruik van hulpmiddelen zoals graafmachines of hijskranen.
- Gebruik voor het verplaatsen van zwaar gereedschap een kraantje of tilhulp.
- Draag goedgekeurde veiligheidsschoenen, werkhandschoenen en zo nodig een veiligheidshelm die geschikt zijn bij de uit te voeren werkzaamheden.
- Maak de last zo licht mogelijk bijvoorbeeld door deze op te splitsen.
- Schakel een collega in als de last te zwaar is (>25 kg in ideale omstandigheden) of te groot qua volume.
- Doe een Laatste Minuut Risico Analyse (LMRA).
- Voor het gebruik van hulpmiddelen moet de juiste instructie of training gevolgd zijn

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. Trek en duw bij voorkeur met gestrekte rug en armen en gebogen knieën,
- Bouw het duwen en trekken langzaam op, om piekbelasting te voorkomen.



Oplossing voor: Werknemer