



Duwen en trekken

Het duwen of trekken van een kar of andere zware voorwerpen kan fysiek belastend zijn. Overigens is trekken van een last meer belastend dan duwen

Risico

Gezondheidsklachten aan rug, schouder, nek en armen.

Eisen

Eisen voor duwen en trekken zijn:

- Bij het duwen en trekken van lasten op wielen (karren, palletwagens en dergelijke) bedraagt het maximum gewicht 400 kilo voor de kar inclusief de lading,
- Duwen: de maximale benodigde kracht om een last in beweging te brengen mag de volgende grenswaarden niet overschrijden: 30 kilo onder optimale omstandigheden (lage frequentie, korte afstand) en 14 kilo onder minder optimale omstandigheden (hoge frequentie, lange afstand)
- Duwen: de maximale benodigde kracht om een last in beweging te houden mag de volgende grenswaarden niet overschrijden: 20 kilo onder optimale omstandigheden (lage frequentie, korte afstand) en 6 kilo onder minder optimale omstandigheden (hoge frequentie, lange afstand)
- Trekken: de maximale benodigde kracht om een last in beweging te brengen mag de volgende grenswaarden niet overschrijden: max. 20 kilo over max. 2 meter, maximaal 12 maal per uur en max. 20 kilo over maximaal 8 meter bij een frequentie van maximaal 1 keer per 8 uur.

NB Het gaat hierboven om maximaal toegestane duw- of trekkracht in een ideale situatie. De duw en trekkracht is eenvoudig te meten mbv een trekveer ('unster') of met een 'duw- en trekcalculator' (die is te vinden op [bv www.gezondehandel.nl](http://www.gezondehandel.nl)).

- Zorg voor regelmatig onderhoud aan de wielen van het rijdend materiaal.
- Zorg voor regelmatig herhaalde instructie (lieftst jaarlijks) voor de medewerkers over de manier waarop lichamelijke belasting kan worden voorkomen of verminderd
- Voor het uitvoeren van grote krachten zoals bij duwen en trekken geldt dat deze nader in kaart gebracht moet worden, als een verdiepende inventarisatie volgend op de RI&E. Maak daarbij gebruik van de methode Delleman (is nu te vinden op www.arbobondgenoten.nl of de KIM-methode op www.arboportaal.nl)
- Na de RI&E en de verdiepende inventarisatie zal een plan van aanpak worden opgesteld (en ter instemming aan ondernemingsraad of personeelsvertegenwoordiging worden voorgelegd) waarin onder meer maatregelen zijn opgenomen om de fysieke belasting als gevolg van duwen en trekken te verminderen.

Wensen

- Voorkom duwen en trekken door een goede afstemming van het logistieke proces bijvoorbeeld middels transportbanden.
- Zorg voor een effen vloer, zonder drempels of andere obstakels.
- Let bij de aanschaf van karren op de fysieke belasting van het rijden, met name op de hoogte van de beugel, de grootte van de wielen e.d.
- Maak gebruik van hulpmiddelen zoals elektrotrekkers, elektrische palletwagens of vorkheftrucks.

Tips voor werknemers:

- Let bij krachtzetten op je houding en werktechniek. Zo kun je een kar beter duwen dan trekken. Van groot belang is dat het op gang duwen en trekken op een rustige manier gebeurt.
- Bedenk voor het uitvoeren van grote krachten of het ook anders kan.