

# GEZOND WERKEN MET DE HANDPALLETTRUCK



## Op de juiste manier inzetten

Veel bedrijven gebruiken handpallettrucks voor het verplaatsen van goederen, ondanks de groeiende populariteit van de elektrische pallettruck. Het werken met een handpallettruck kan echter lichamelijk belastend zijn. Daarom is het belangrijk handpallettrucks op de juiste manier in te zetten.

Combineert u een slimme aanschaf, regelmatig onderhoud, een goede organisatie én een gezonde werkwijze? Dan maakt u het werken met de handpallettruck niet alleen een stuk efficiënter, maar ook een stuk gezonder!



## Gezond(er) werken

Gezond(er) werken met handpallettrucks? Dat kan op een aantal manieren:

### **Werkgever:**

- ✗ Slimme aanschaf van nieuw materieel
- ✗ Regelmatig onderhoud van het materieel
- ✗ Een goede (werk)organisatie

### **Werknemer:**

- ✗ Gezonde werkwijze, in houding én gedrag

## Een handpallettruck, of toch iets anders?

Of u een handpallettruck kiest, is afhankelijk van het gewicht van de beladen pallets en van de situatie waarin gewerkt wordt. Bij korte afstanden en bij minder zware pallets is een handpallettruck zeer geschikt. Bij langere afstanden, meerdere pallets en/of zwaardere ladingen dient u een alternatief voor de handpallettruck te kiezen.

Wilt u weten of u in uw werksituatie voor een handpallettruck kunt kiezen, of beter een alternatief transportmiddel kunt inzetten? Kijk dan in de tabel op de rechterpagina. Beantwoord de vragen in de linkerkolom. En kijk of uw antwoorden overeenkomen met de aangegeven gebruiksgrenzen voor het gewicht van de te verplaatsen pallets.

### Alternatieven voor de handpallettruck

Is een handpallettruck geen slimme keuze voor de werkzaamheden in uw bedrijf? Kies dan een goed alternatief transportmiddel. Kijk op [www.bgz.nl](http://www.bgz.nl) voor meer informatie over deze alternatieven, zoals de vorkheftruck.

	Pallets tot 250 kg	Pallets tussen de 250 en 500 kg	Pallets tussen de 500 en 750 kg
<b>Hoeveel pallets verplaatst u per uur met de handpallettruck?</b>	Minder dan 18	Minder dan 12	Minder dan 6
<b>Kunt u de handpallettruck rustig op gang brengen?</b>	Ja	Ja	Ja
<b>Hoe is de ondergrond waarop u werkt met de handpallettruck?</b>	Vlak, of op een helling met hoogteverschil van hooguit 10 cm per meter	Volledig vlak, of 'vals plat' met hoogteverschil van hooguit 5 cm per meter	Volledig vlak, zonder obstakels in de rijweg (bijvoorbeeld drempels)
<b>Over welke (loop)afstand verplaatst u de handpallettruck?</b>	Maximaal 75 meter	Maximaal 50 meter	Maximaal 25 meter

## Aanschaf: waar moet u op letten?

Hebt u een nieuwe handpallettruck nodig? Let bij de aanschaf dan vooral op de onderstaande belangrijke punten.

### × De stuur- en vorkwielen.

- Het materiaal van het loopvlak van het wiel is belangrijk. Hard materiaal (zoals nylon) is geschikt voor een volledig vlakke vloer. Zachter materiaal (zoals rubber) voor een ongelijke ondergrond, met obstakels zoals laadkleppen of stoeptegels. Deze rubberen wielen vergen minder trekkracht bij het op gang brengen én houden van de handpallettruck.
- De grootte van het wiel. Een groter wiel heeft minder rolweerstand. Daardoor is minder duw- of trekkracht nodig. Een tweemaal zo groot wiel betekent meestal een halvering van deze kracht.
- Het aantal vorkwielen. Kies dubbele vorkwielen. Deze verdelen het gewicht beter en geven minder rolweerstand dan enkelvoudige vorkwielen.
- Lagering van de wielen. Deze moet altijd stof- en vuildicht zijn.

- × **Een begrenzer.** Laat een begrenzer inbouwen in de vorm van een overbelastingsventiel. Bijvoorbeeld maximaal 750 kilogram: dit voorkomt overbelasting van mens én materieel.
- × **Handgrepen.**
  - Schuin aflopende handgrepen verminderen de polsbelasting.
  - Bekleding van de handgrepen beschermt tegen kou en hitte.
- × **Een rij- of parkeerrem.** Handpallettrucks met een rij- of parkeerrem zijn duurder. Uit veiligheidsoverwegingen én bij hellende vlakken zijn ze echter wel aan te raden. Bij het afdalen van een helling kan een rem de benodigde trekkraft met 60 procent verminderen. Niet ideaal, maar een stuk goedkoper, is de keuze om in plaats van de parkeerrem te kiezen voor een los remblok. Dit is een blok waarin het stuurwiel van de handpallettruck vastgezet wordt. Het remblok is echter minder praktisch en minder veilig dan een rij- of parkeerrem.

## Regelmatig onderhoud

Goed onderhoud is van groot belang voor het gezond werken met de handpallettruck.

- ✗ Zorg voor een regelmatige controle van handpallettrucks.
- ✗ Geef handpallettrucks minimaal één keer per jaar een onderhoudsbeurt.
- ✗ Gebruik geen kapotte of versleten handpallettrucks. Zet deze aan de kant en hang er een label aan voor de onderhoudsploeg.

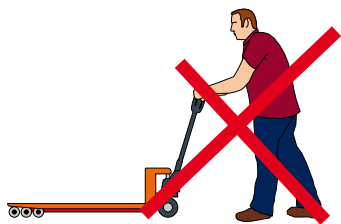


## Goede organisatie

Een goede organisatie van het werk draagt ook bij aan het gezond werken met de handpallettruck.

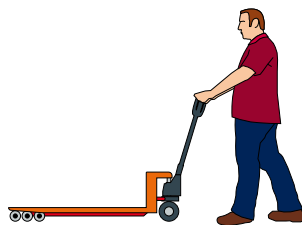
- ✗ Plan waar mogelijk laad- en lostijden zó, dat werknemers rustig kunnen werken.
- ✗ Zorg voor afwisseling in het werk.
- ✗ Zorg waar mogelijk dat er voldoende alternatieven voor de handpallettruck inzetbaar zijn (elektrische pallettruck, heftruck, etc.). Aangedreven trucks beperken niet alleen de lichamelijke belasting, maar kunnen ook leiden tot een 30 procent hogere werksnelheid.

Chauffeurs en magazijnmedewerkers kunnen zélf ook veel doen om op een gezonde manier met de handpallettruck te werken. Door een juiste werkwijze kunnen zij latere gezondheidsklachten voorkomen!



### Niet zo...

- Trek de handpallettruck niet met gebogen rug.



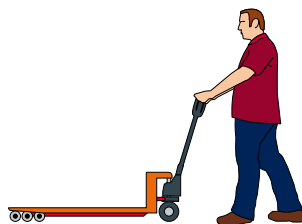
### Maar zo!

- Trek met een rechte rug. Haal de kracht uit je benen, niet uit je rug.



### Niet zo...

- Trek de handpallettruck niet met één hand.



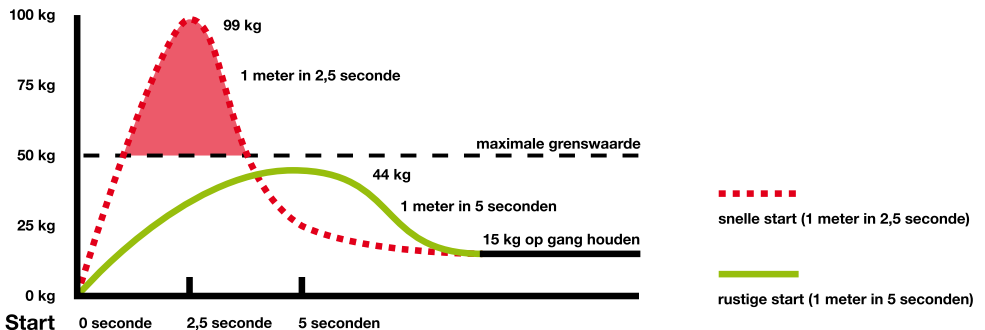
### Maar zo!

- Gebruik altijd twee handen. Zo verdeel je de belasting eerlijk over je lichaam. En kun je je rug recht houden.

# TIPS

## VOOR GEZOND(ER) WERKEN

- ✗ Rem rustig af. Laat de handpallettruck uitrijden, of laat de lading zakken.
- ✗ Neem een aanloopje bij een helling of obstakel. Houd dan de vaart erin.  
Gebruik waar nodig drempelplaten.
- ✗ Start rustig! Neem de tijd om de handpallettruck rustig op gang te brengen.  
Zoals in de grafiek te zien is, scheelt dit de helft van de trekkracht. BGZ Wegvervoer adviseert om maximaal 50 kilogram aan kracht in te zetten bij het op gang brengen van de handpallettruck.



Om nu helemaal gezond én veilig te werken, let dan ook op het volgende:

- ✗ Draag handschoenen. Deze beschermen tegen kou en hitte.
- ✗ Draag altijd veiligheidsschoenen. Het is verplicht om deze te dragen.  
Ze beschermen je voeten en zorgen voor een goede grip.
- ✗ Zorg voor schone en gelijke vloeren (ook de laadklep en laadvloer).  
Obstakels en vuil zorgen voor een flink hogere trekkracht.

## Meer weten?

Wilt u meer informatie over (werken met) handpallettrucks?

Bel of mail BGZ Wegvervoer. Of kijk op [www.bgz.nl](http://www.bgz.nl).

U kunt ook bij BGZ Wegvervoer terecht voor arboadvies, trainingen, werkplekonderzoeken, risico-inventarisatie (RI&E), keuringen, verzuimbegeleiding en reïntegratiebehandelingen.

## Andere folders van BGZ Wegvervoer:

- Gezond werken met rolcontainers
- Veilig werken met de heftruck

U kunt alle folders ook downloaden op [www.bgz.nl](http://www.bgz.nl).

## MEER WETEN?

Bel of mail *BGZ Wegvervoer - kennis- en adviescentrum voor arbeid en gezondheid*.  
Speciaal voor werkgevers én werknemers in de transport en logistiek.

A Postbus 221  
2800 AE Gouda

T (0182) 580 266  
F (0182) 517 740

E [info@bgz.nl](mailto:info@bgz.nl)  
W [www.bgz.nl](http://www.bgz.nl)

 **wegvervoer**  
kennis- en adviescentrum  
voor arbeid en gezondheid

