

GEZOND WERKEN MET ROLCONTAINERS



Op de juiste manier inzetten

Rolcontainers: ze worden veel gebruikt. Het werken met rolcontainers kan echter lichamelijk belastend zijn. Daarom is het belangrijk rolcontainers 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 rolcontainers niet alleen een stuk efficiënter, maar ook een stuk gezonder!



Gezond(er) werken

Gezond(er) werken met rolcontainers? 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 rolcontainer, of toch iets anders?

Of u een rolcontainer kiest, is afhankelijk van het gewicht, van de lading en van de situatie waarin gewerkt wordt. Bij minder zware lasten (tot 500 kilogram) en korte afstanden is een rolcontainer zeer geschikt. Bij langere afstanden, meerdere colli en/of zwaardere ladingen dient u een alternatief voor rolcontainers te kiezen.

Wilt u weten of u in uw werksituatie voor een rolcontainer kunt kiezen, of beter een alternatieve transportdrager 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 te vervoeren gewicht.

Alternatieven voor mankracht

Vergen het gewicht en de werksituatie nu teveel mankracht? Kies dan een goed alternatief transportmiddel. Kijk op www.bgz.nl voor meer informatie over deze alternatieven, zoals heftrucks of elektrotrekkers.

	Rolcontainers tot 150 kg	Rolcontainers 150 - 250 kg	Rolcontainers 250 - 350 kg	Rolcontainers 350 - 500 kg
Hoeveel rolcontainers verplaatst u?	Minder dan 100 per 8 uur	Minder dan 75 per 8 uur	Minder dan 50 per 8 uur	Minder dan 10 per 8 uur
Hoeveel rolcontainers verplaatst u?	Minder dan 1 per minuut	Minder dan 1 per minuut	Minder dan 1 per minuut	Minder dan 1 per minuut
Werkt u op een vlakke ondergrond, of met een hoogteverschil van maximaal 10 centimeter per meter?	Ja	Ja	Ja	Ja
Kunt u de rolcontainer rustig op gang brengen?	Ja	Ja	Ja	Ja

Aanschaf: waar moet u op letten?

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

× **De wielen.**

- De grootte van de wielen. Een groter wiel heeft minder rolweerstand. Daardoor is minder duw- of trekkracht nodig.
- Het materiaal van het loopvlak van de wielen. Kies voor hard (nylon) bij een vlakke vloer. En voor zacht (rubber) bij een ongelijke vloer met obstakels.
- Aantal wielen. Bij veel manoeuvreren zijn vier zwenkwielen handig. Bij veel rechtuit lopen twee.
- Lagering van de wielen. Kies waar mogelijk voor kogellagers. Deze moeten altijd stof- en vuildicht zijn.

× **Handgrepen.** Zorg voor goede (verticale) handgrepen om de rolcontainer beet te pakken.

× **Rem.** Kies bij voorkeur voor een voetbedienbare parkeerrem.

Regelmatig onderhoud

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


- ✘ Zorg voor een regelmatige controle van rolcontainers. Zo voorkomt u schade en onveilige situaties.
- ✘ Geef rolcontainers minimaal één keer per jaar een onderhoudsbeurt. Let daarbij vooral op de wielen en remmen.
- ✘ Gebruik geen kapotte of versleten rolcontainers. Zet deze aan de kant en hang er een label aan voor de onderhoudsploeg. Rijden werknemers ook met rolcontainers van klanten? Maak dan afspraken over het onderhoud van deze rolcontainers.

Tip

Een eenvoudige maar effectieve manier om rolcontainers te testen, is om ze van een schuine helling van een meter te laten rollen. Trekt de rolcontainer scheef weg? Dan is onderhoud van de wielen nodig.

Goede organisatie

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

- ✗ Plan waar mogelijk laad- en lostijden zó, dat werknemers rustig kunnen werken.
 - ✗ Zorg voor afwisseling in het werk.
 - ✗ Zorg voor voldoende materieel en mensen voor het laden en lossen.
 - ✗ Zorg voor een vaste plek waar rolcontainers klaarstaan voor het laden of na het lossen. Deze plek moet zo dicht mogelijk bij de vrachtwagen zijn, om de loopafstand kort te houden.
 - ✗ Maak goede afspraken met leveranciers en klanten over onderhoud van hun rolcontainers. En over de belading ervan.
- 

Juiste belading

Denk bij het laden van goederen op een rolcontainer aan het volgende.

- ✗ Plaats zware spullen onderop en verdeel ze over de bodem van de rolcontainer.
- ✗ Verdeel zware spullen over meerdere rolcontainers.
- ✗ Stapel niet te hoog op. Dan kun je niet meer over de lading heen kijken.
- ✗ Maak een rolcontainer niet te zwaar. BGZ Wegvervoer adviseert een maximaal gewicht van 500 kilogram.

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



Niet zo...

- Trek de rolcontainer niet.



Niet zo...

- Duw de rolcontainer niet met gebogen rug.



Maar zo!

- Duw met een rechte rug. Haal de kracht uit je benen. Zet je hele lichaamsgewicht in.



Niet zo...

- Plaats je handen niet te hoog of te laag.



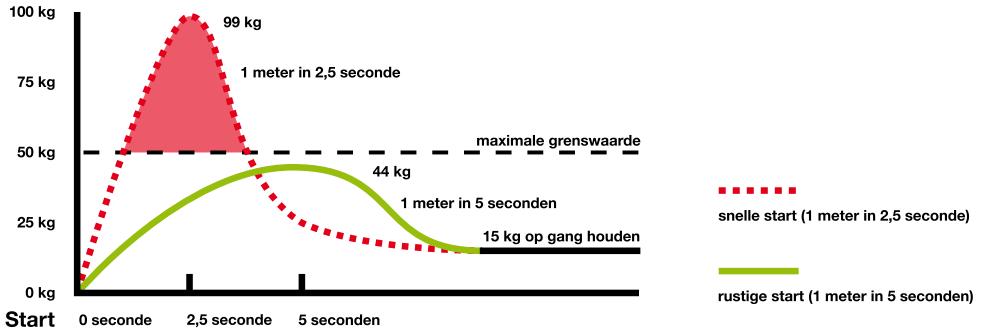
Maar zo!

- Pak de container op borsthoogte vast om hem te verplaatsen.

TIPS

VOOR GEZOND(ER) WERKEN

- ✗ Start rustig! Neem de tijd om de rolcontainers rustig op gang te brengen. Zoals in de grafiek te zien is, scheelt dit de helft van de duwkracht. BGZ Wegvervoer adviseert om maximaal 50 kilogram aan kracht in te zetten bij het op gang brengen van rolcontainers.



- ✗ Gebruik altijd twee armen/handen. Zo verdeel je de belasting eerlijk over je lichaam, en kun je je rug recht houden.
- ✗ Pak de rolcontainer vast aan de kant met de zwenkwielen. Dit stuurt gemakkelijker.
- ✗ Zet bij de start de wielen in de rijrichting. Dit scheelt veel kracht bij het op gang brengen van de rolcontainer.
- ✗ Zorg dat er altijd een stalen rijplaat in de vrachtwagen ligt voor het nemen van drempels of stoepranden. Voor een stoeprand (10 centimeter) moet deze minimaal 60 centimeter lang zijn.
- ✗ Zorg dat de vrachtwagen (laadvloer en laadklep) zo recht mogelijk staat. Gebruik daarvoor bijvoorbeeld de luchtvering.

Meer weten?

Wilt u meer informatie over (werken met) rolcontainers?

Bel of mail BGZ Wegvervoer. Of kijk op 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 de handpallettruck
- Veilig werken met de heftruck

Alle folders zijn ook te downloaden via 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
W www.bgz.nl

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

