

Tips voor werken met rolcontainers

- Duw de rolcontainer, in plaats van er aan te trekken.
- Gebruik altijd twee handen. Zo verdeel je de kracht 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.
- 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.

Maar denk ook aan:

- Draag handschoenen. Die beschermen je tegen kou en hitte.
- Draag altijd veiligheidsschoenen. Deze zijn verplicht. Ze beschermen je voeten en geven je grip.
- Zorg voor schone en gelijke vloeren (ook de laadklep en laadvloer). Obstakels en vuil zorgen voor een flink hogere duwkracht. Zeker als er afval in de wielen terecht komt.

Meer weten?

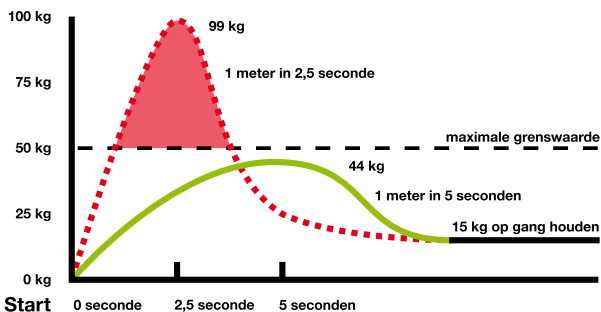
Bel of mail *BGZ Wegvervoer - kennis- en adviescentrum voor arbeid en gezondheid*. Speciaal voor werkgevers én werknemers in de transport en logistiek.

WERKEN MET ROLCONTAINERS

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

- Start rustig! Neem de tijd om rolcontainers op gang te brengen. Dat scheelt letterlijk de helft van de kracht die je nodig hebt. Duw met maximaal 50 kilogram bij het op gang brengen van rolcontainers.



snelle start (1 meter in 2,5 seconde)



rustige start (1 meter in 5 seconden)



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.