

Tips voor werken met de handpallettruck

- Trek met een rechte rug. Haal de kracht uit je benen, niet uit je rug.
- Gebruik altijd twee handen. Zo verdeel je de trekkracht eerlijk over je lichaam. En kun je je rug recht houden.
- Rem rustig af. Laat de handpallettruck uitrijden, of laat de lading zakken.
- Neem een aanloopje bij een helling of hindernis. Houd dan de vaart erin. Gebruik drempelplaten waar nodig.

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). Hindernissen en vuil zorgen namelijk dat je flink meer kracht moet zetten.

Meer weten?

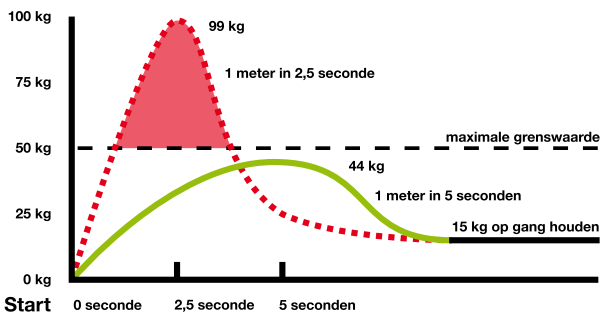
Bel of mail *BGZ Wegvervoer - kennis- en adviescentrum voor arbeid en gezondheid*. Speciaal voor werkgevers én werknemers in de transport en logistiek.

WERKEN MET DE HANDPALLETTRUCK

A Postbus 221
2800 AE Gouda
T (0182) 580 266
F (0182) 517 740
E info@bgz.nl
W www.bgz.nl



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



snelle start (1 meter in 2,5 seconde)



rustige start (1 meter in 5 seconden)



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.