



## DUWEN EN TREKKEN

Bij het voortbewegen van rolcontainers met eieren wordt er geduwd en getrokken. Vooral als de zwenkwielen dwars staan, is het in beweging zetten van containerkarren zwaar. Bij duwen en trekken bestaat het risico dat het gebied onder in de rug te zwaar belast wordt. Dit kan gezondheidsklachten veroorzaken, zoals lage rugklachten.



Wat is de gewenste situatie?



- De maximale duwkracht voor het in gang brengen van een stilstaande last is 30 kg.
- De maximale duwkracht voor het op gang houden van een bewegende last is en 20 kg.



## Maatregelen

- Mechaniseer het duwen en trekken: zet een elektrische palletteffer in.
- Verwijder obstakels zoals hellingen, drempels, richels en ongelijke vloeren.
- Duwen is beter dan trekken. Duw met twee handen tegelijk op schouderhoogte.
- Zorg voor soepel lopend materieel en periodiek onderhoud.
- Zorg dat de zwenkwielen in de rijrichting staan.
- Controleer de trekkrachten met een veerurnster.

## Checklist

### DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Duwen is beter dan trekken.
- Duw met twee handen tegelijk op schouderhoogte.
- Breng een last rustig in beweging.

## TOELICHTING OP DE MAATREGELEN

### ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

- Zorg voor goed materieel, gebruik wielen met kogellager.
- Verbeter zo mogelijk de rolweerstand van(eigen) containers.
- Verwijder touw of plastic van de lagers.
- Meld versleten wieltjes bij rolcontainers aan de transporteur voor reparatie.
- Smeer zwaar lopend materieel direct en zorg dat de lagers schoon blijven.
- Repareer het materieel als dat nodig is of laat het repareren. Hang aan een slechtlopende rolcontainer een label als signaal voor onderhoud. Trekt een container



scheef dan is onderhoud noodzakelijk.

## WAT U VERDER NOG MOET WETEN

- Breng een last rustig in beweging. Als een last snel in beweging wordt gebracht worden de spieren en gewrichten in verhouding kortdurend zwaar belast.
- In de pluimveehouderij werken de pakstations met containerwagens of met pallets. Het pakstation bepaalt de vereiste wijze van aanvoer. De pluimveehouder is een schakel in deze keten. Vanuit oogpunt van vermindering van de lichamelijke belasting zou een volledige overgang van containerwagens naar pallets aan te bevelen zijn. Om dit te bereiken is stimulering en afstemming van betrokkenen in de sector nodig.
- U kunt het trekgewicht gemakkelijk meten met een trekunster en het duwgewicht door bijvoorbeeld een personenweegschaal tussen de handen en de te duwen kar te plaatsen.