



## DEENSE KARREN

Opbouwen, demonteren en gebruiken

Het handmatig (ont)stapelen van de platen en onderstellen van Deense karren is zwaar werk. Arm, schouder, nek en rug worden intensief gebruikt. Uit de praktijk blijkt dat er in de sectoren overbelastingsklachten aan schouder en rug voorkomen. Het ontstapelen van het materiaal van de Deense karren speelt hierbij een rol: het werken met onhandige, zware platen (circa 5 kg) of onderstellen (circa 20 kg), inclusief 4 standers (25 kg) in werkhoudingen boven schouderhoogte, ver van het lichaam en laag bij de grond. Ook het aan elkaar klemmen van het materiaal kan een onhandige krachtsinspanning vergen. Hetzelfde geldt voor het opbouwen van de kar.



### Wat is de gewenste situatie?

- Medewerkers lopen geen gezondheidsklachten op door het (ont)stapelen van de kardelen en het opbouwen van de Deense kar.
- Medewerkers lopen geen gezondheidsklachten op door het gebruik van de Deense kar.
- Onderstellen worden niet alleen getild.



### Maatregelen

- Gebruik hulpmiddelen die de zware onderstellen ontstapelen, zoals een volautomatische onderstellen-ontstapelaar of een handmatige onderstellen-ontstapelaar op de pompwagen.
- Gebruik hulpmiddelen die de platen ontstapelen, bijvoorbeeld een hulpmiddel die de stapel platen op een goede pakhoogte brengt.
- Gebruik platen met handuitsparingen, voor een goede grip in een handige werkhouding.
- Gebruik hulpmiddelen bij het stapelen, bijvoorbeeld een heftafel.
- Til de platen of de onderstellen met 2 personen.
- Bouw - afhankelijk van de lengte van de medewerker - de bovenste lagen van de Deense kar met 2 personen.
- Voorkom dat er snel, zonder voorbereiding, hulpmiddel of collega, karren bijgebouwd moeten worden.



# Checklist

## DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Plan het werk op een moment dat een collega kan helpen.
- Til een onderstel nooit alleen.
- Gebruik geen materiaal dat klemt of gedeukt of verbogen is.
- Rouleer waar mogelijk om de blootstellingsduur van deze zware taak te beperken.
- Draag veiligheidsschoenen bij het gebruik van Deense karren.

## TOELICHTING OP DE MAATREGELEN

### ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

- Zorg voor voldoende ruimte om de ontstapelde materialen neer te zetten.
- Plan het bouwen en demonteren van karren altijd vooruit, zodat er altijd hulpmiddelen, collega's en ruimte beschikbaar zijn.
- Maak afspraken met de medewerkers over het melden en laten repareren van defecte karren.
- Houd rekening met de ontwikkelingen van de techniek. Er wordt veel ontwikkeld om het bouwen en vervoeren van Deense karren te verbeteren en voor de werknemer te verlichten.

### OPLEIDING EN INSTRUCTIE

- Geef de medewerkers instructie over het handmatig tillen van onderstellen en platen. Leer de medewerkers een goede tilwijze.
- Geef de medewerkers instructie over het vullen van de Deense karren.
  - Werk in gunstige werkhoudingen.
  - Buk met rechte rug en voorkom reiken.
  - Steun de trays/potten waar mogelijk af en schuif de materialen de plaat op.
  - Wissel de hoogten af.
- Geef instructie over het handmatig verplaatsen van de Deense karren.
  - Duwen op borsthoogte heeft de voorkeur boven trekken.
  - Houd de schouders laag, zodat u uw lichaam als een blok achter de



duwbeweging kan zetten.

## PERSOONLIJKE BESCHERMINGSMIDDELEN

- Zorg voor veiligheidsschoenen bij het gebruik van Deense karren.

## WAT U VERDER NOG MOET WETEN

Voorbeelden van arbeidsvriendelijk hulpmiddelen, zowel voor het (ont)stapelen als ook voor het vervoer zijn onder andere te vinden op de website van [Stigas](#).