



# HANDPALLETWAGEN

De handpalletwagen is een veelgebruikt intern transportmiddel voor het verplaatsen van goederen. Het in beweging krijgen van een handpalletwagen is een zware klus. Zeker bij een zware lading.



## Wat is de gewenste situatie?

- Het duwen en trekken van handpalletwagens levert geen gevaar op voor de veiligheid en de gezondheid.
- De maximale duw- of trekkracht is 50 kg.
- Bij veelvuldig duwen en trekken (gemiddeld meer dan 12 keer per uur) is de maximale duw- of trekkracht 30 kg.



## Maatregelen

- Beperk handmatig duwen en trekken door de inzet van heftrucks, elektrische palletwagens of handpallettrucks met een extra aanzetkracht of elektromotor.
- Breng de handpalletwagen rustig in beweging.
- Instrueer de medewerkers.
- Controleer periodiek de wielen.



## Checklist

### DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Vuistregel: zorg dat het gewicht van de handpalletwagen inclusief belading niet meer is dan ongeveer 400 kg.
- Controleer regelmatig de wielen.
- Breng de handpalletwagen rustig in beweging. Dat scheelt letterlijk de helft van de kracht die je nodig hebt.
- Gebruik altijd twee handen.
- Haal de kracht uit de benen en niet uit de gebogen rug.
- Draag stevige schoenen met slipvrij profiel.
- Ook handschoenen kunnen de grip verbeteren en daarmee een bijdrage leveren aan het adequaat overbrengen van de kracht.

## TOELICHTING OP DE MAATREGELEN

### ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

- Zorg voor een gladde, vlakke vloer met zo min mogelijk hellingen.
- Verwijder obstakels van de vloer (opritten, drempels, etc.).
- Onderhoud de handpalletwagens regelmatig.  
Let daarbij speciaal op de wielen, zodat de rolweerstand niet onnodig toeneemt.
- In ideale omstandigheden is te verplaatsen massa maximaal 400 kg. In niet ideale omstandigheden is het maximum minder: onderzoek wat de aanvaardbaar is. [Zie bijlage.](#)
- Kies bij zware belading (boven de 400 kg), die frequent wordt verplaatst, voor hulp van een collega of een aangedreven alternatief, zoals een elektrische palletwagen of een handpallettruck met een elektromotor.
- Maak duidelijke afspraken over het maximale beladingsgewicht.
- Zorg dat het op gang duwen en trekken op een rustige manier gebeurt. Een handpallettruck met extra aanzetkracht kan bij frequente zware belading of bij een oneffen grond een oplossing zijn.

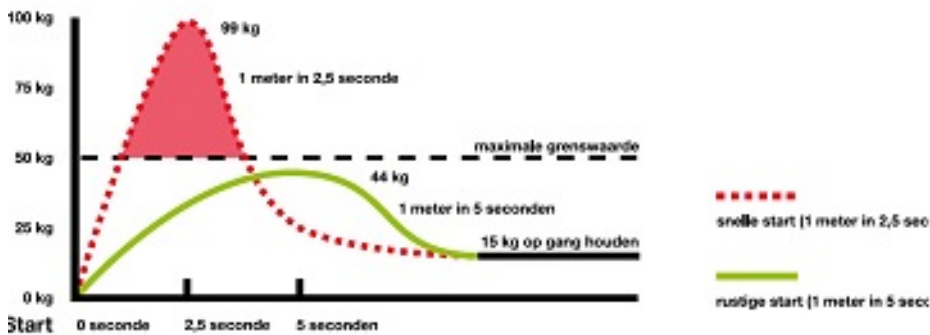
### GEREEDSCHAP, MACHINES EN APPARATEN

- Zorg voor grote(re) wielen, die soepel lopen.



## OPLEIDING EN INSTRUCTIE

Onderzoek heeft aangetoond dat het snel op gang willen brengen van een rolcontainer of handpallettruck leidt tot een 2x zo hoge fysieke belasting in vergelijking met het rustig op gang brengen.



Bron: Handboek Fysieke belasting 2005, Sdu Uitgevers

- Trek niet met een gebogen rug, maar haal de kracht uit de benen.
- Trek niet met één hand.

## PERSOONLIJKE BESCHERMINGSMIDDELEN

- Zorg voor goed veiligheidsschoeisel met een slipvrijprofiel

