



## ROOIEN EN PLANTEN

Handmatig rooien en planten van struiken en bomen kan lichamelijk zwaar belastend zijn. Mechanische hulpmiddelen kunnen het werk vaak lichter maken.



Foto: Graafmachine bij plantwerk



### Wat is de gewenste situatie?

- Het rooien en planten leidt niet tot gezondheidsklachten.



## Maatregelen

- Eén persoon tilt niet meer dan 23 kg.
- Voorkom duwen en trekken van meer dan 30 kg. Zie toelichting in checklist.
- Zet, waar mogelijk, hulpmiddelen in om zwaar tillen te voorkomen.

## Checklist

### DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Als met de hand graven nodig is; gebruik dan de juiste gereedschappen.
- Let op de juiste werkhouding en steellengte.
- Ontzie de rug bij spitten en schappen.
- Is een object te zwaar (> 23 kg) of moeilijk te hanteren? Vraag hulp of verplaats het object met een hulpmiddel.
- Beperk het duw- en trekgewicht tot 30 kg (dat is ongeveer 80 kg in een kruiwagen).
- Rij nooit met een kruiwagen door los zand, maar zorg voor vlakke, stevige en drempelvrije transportroutes. Gebruik eventueel rijplaten of rijplanken.

## TOELICHTING OP DE MAATREGELEN

### ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

- Beoordeel vooraf hoe het werk op fysiek verantwoorde wijze kan plaats vinden.
- Is het werk te belastend voor de gezondheid, zorg dan voor de inzet van hulpmiddelen zoals een hydraulische graafmachine, minigraver of minishovel.
- Zijn deze hulpmiddelen niet inzetbaar? Overleg met de opdrachtgever en/of ontwerper over alternatieven.
- Zorg ervoor dat hulpmiddelen op tijd op de werkplek aanwezig zijn. Zo wordt voorkomen dat werkzaamheden alsnog handmatig uitgevoerd worden.
- Als de situatie alleen handmatig graven toelaat, zorg dan dat de medewerkers geïnstrueerd zijn over een gezonde manier van werken (o.a. steellengte en werkhouding).



## GEREEDSCHAP, MACHINES EN APPARATEN

- Gebruik bij rooiwerk een minigraver, stobbefrees of ander hulpmiddel. Omdat deze hulpmiddelen ook in smalle uitvoering (smaller dan 80 cm) leverbaar zijn, is bijna elke plaats bereikbaar.
- Gebruik hulpmiddelen bij het verplaatsten van zware objecten (meer dan 23 kg). Een shovel, rupsdumper of minigraver bijvoorbeeld.
- Gebruik de minigraver om het plantgat te graven.

## MEER INFORMATIE

- [Minigraver.](#)
- [Kleine shovel.](#)