

Gezond werken met rolcontainers



Gezond werken met rolcontainers

OP DE JUISTE MANIER INZETTEN

Rolcontainers: ze worden veel gebruikt. Het werken met rolcontainers kan echter lichamelijk belastend zijn. Daarom is het belangrijk rolcontainers op de juiste manier in te zetten.

Combineert u een slimme aanschaf, regelmatig onderhoud, een goede organisatie én een gezonde werkwijze? Dan maakt u het werken met rolcontainers niet alleen een stuk efficiënter, maar ook een stuk gezonder!

EEN ROLCONTAINER, OF TOCH IETS ANDERS?

Of u een rolcontainer kiest, is afhankelijk van het gewicht, van de lading en van de situatie waarin gewerkt wordt. Bij lasten tot 500 kg, vlakke ondergrond en korte afstanden is een rolcontainer geschikt. Bestaat de ondergrond uit bijvoorbeeld stoeptegels of klinkers dan geldt een last tot 350 kg. Bij langere afstanden en zwaardere belading dient u een alternatief voor rolcontainers te kiezen.

GEZOND(ER) WERKEN

Gezond(er) werken met rolcontainers? Dat kan op een aantal manieren:

Werkgever:

- Slimme aanschaf van nieuw materieel
- Regelmatig onderhoud van het materieel
- Een goede (werk)organisatie

Werknemer:

- Gezonde werkwijze, in houding én gedrag
- Gebruik veiligheidsschoenen en werkhandschoenen.

Tip

Een eenvoudige maar effectieve manier om rolcontainers te testen, is om ze van een schuine helling van een meter te laten rollen. Trekt de rolcontainer scheef weg? Dan is onderhoud van de wielen nodig.

Alternatieven voor mankracht

Vergen het gewicht en de werksituatie nu teveel mankracht? Kies dan een goed alternatief transportmiddel.



IS DE ROLCONTAINER HET JUISTE TRANSPORTMIDDEL?

	Minder dan 250 kg	250 - 350 kg	350 - 500 kg	Meer dan 500 kg
Vlakke ondergrond	+	+	+	-
Stoeptegels	+	+/-	-	-
Klinkers	+/-	+/-	-	-
Hellingbaan	-	-	-	-
Stoepranden en drempels	Gebruik drempel- en stoepplaten		-	-

Bovenstaande geldt bij een loopafstand tot circa 45 meter waarbij de rolcontainers vastgepakt wordt tussen heup- en schouderhoogte en met een frequentie van gemiddeld 1 x per minuut over een werkdag. De gewichten zijn die van de rolcontainer inclusief belading.

AANSCHAF: WAAR MOET U OP LETTEN?

Hebt u nieuwe rolcontainers nodig? Let bij de aanschaf dan vooral op de onderstaande belangrijke punten.

- **De wielen.**
 - De grootte van de wielen. Een groter wiel heeft minder rolweerstand. Daardoor is minder duw- of trekkracht nodig.
 - Het draagvermogen, het loopvlak, de gaffel, de lagering en de kern. Vraag uw leverancier om advies. Houd rekening met de ondergrond (glad, oneffen) en de omgeving (stof, temperatuur) waar de rolcontainers ingezet worden.
 - Aantal zwenkwielen. Bij veel manoeuvreren zijn vier zwenkwielen handig. Bij veel rechtuit lopen twee.
- **Handgrepen.** Zorg voor goede (verticale) handgrepen om de rolcontainer beet te pakken
- **Rem.** Kies bij voorkeur voor een voetbedienbare parkeerrem.

REGELMATIG ONDERHOUD

Goed onderhoud is van groot belang voor het gezond werken met rolcontainers.

- Zorg voor een regelmatige controle van rolcontainers. Zo voorkomt u schade en onveilige situaties.
- Geef rolcontainers minimaal één keer per jaar een onderhoudsbeurt. Let daarbij vooral op de wielen en remmen.
- Gebruik geen kapotte of versleten rolcontainers. Zet deze aan de kant en hang er een label aan voor de onderhoudsploeg. Rijden werknemers ook met rolcontainers van klanten? Maak dan afspraken over het onderhoud van deze rolcontainers.

GOEDE ORGANISATIE

Een goede organisatie van het werk draagt ook bij aan het gezond werken met rolcontainers.

- Plan waar mogelijk laad- en lostijden zó, dat werknemers rustig kunnen werken.
- Zorg voor afwisseling in het werk.
- Zorg voor voldoende materieel en mensen voor het laden en lossen.
- Zorg voor een vaste plek waar rolcontainers klaarstaan voor het laden of na het lossen. Deze plek moet zo dicht mogelijk bij de vrachtwagen zijn, om de loopafstand kort te houden.
- Maak goede afspraken met leveranciers en klanten over onderhoud van hun rolcontainers. En over de belading ervan.

START RUSTIG!

- Neem de tijd om de rolcontainers rustig op gang te brengen. In de Arbocatalogus Transport en Logistiek wordt 30 kg aangehouden om de rolcontainer op gang te brengen en 20 kg om hem op gang te houden.
- Gebruik altijd twee armen/handen. Zo verdeel je de belasting eerlijk over je lichaam, en kun je je rug recht houden.
- Pak de rolcontainer vast aan de kant met de zwenkwielen. Dit stuurt gemakkelijker.

JUISTE BELADING

Denk bij het laden van goederen op een rolcontainer aan het volgende.

- Plaats zware spullen onderop en verdeel ze over de bodem van de rolcontainer.
- Verdeel zware spullen over meerdere rolcontainers.
- Stapel niet te hoog op. Dan kun je niet meer over de lading heen kijken.
- Maak een rolcontainer niet te zwaar. Blijf bij voorkeur onder de 350 kg.

Chauffeurs en magazijnmedewerkers kunnen zélf ook veel doen om op een gezonde manier met rolcontainers te werken. Door een juiste werkwijze kunnen zij latere gezondheidsklachten voorkomen!

- Zet bij de start de wielen in de rijrichting. Dit scheelt veel kracht bij het op gang brengen van de rolcontainer.
- Zorg dat er een oprijplaat of drempelplaat in de vrachtwagen aanwezig is voor het nemen van drempels of stoepranden.
- Zorg dat de vrachtwagen (laadvloer en laadklep) zo recht mogelijk staat. Gebruik daarvoor bijvoorbeeld de luchtvering.

TIPS VOOR GEZOND(ER) WERKEN



Niet zo...
Trek de rolcontainer niet.



Niet zo...
Duw de rolcontainer niet met gebogen rug.



Maar zo!
Duw met een rechte rug.
Haal de kracht uit je benen. Zet je hele lichaamsgewicht in.



Niet zo...
Plaats je handen niet te hoog of te laag.



Maar zo!
Pak de container op borsthoogte vast om hem te verplaatsen.

OVER ONS

Sectorinstituut Transport en Logistiek ondersteunt werkgevers bij het realiseren van Personeel- en Organisatie-beleid. We staan werknemers bij met raad en daad voor een mooie loopbaan in de sector – van leerling tot pensioen.

“Sectorinstituut Transport en Logistiek werkt voor mens en werk in transport en logistiek”

Wij stellen organisaties en hun personeel in staat steeds in te spelen op nieuwe ontwikkelingen. Met onze kennis en ervaring zijn wij de verbindende factor die instroom en duurzame inzetbaarheid van vakbekwaam personeel mogelijk maakt.

WIJ SPREKEN U GRAAG

Werkgevers kunnen bij ons terecht voor begeleiding en advies over:

- Werven, selecteren en opleiden van vakbekwaam personeel
- Gezond en veilig werken en verzuim voorkomen
- Functie- en indelingssystematiek
- Een optimaal personeelsbeleid voor een toekomstbestendige organisatie

En (leerling)werknemers zijn bij ons aan het juiste adres voor:

- Een passende baan of een leerwerkplek
- Een leven lang leren
- Gezond en veilig werken en verzuim voorkomen
- Functiewaardering

MEER INFORMATIE?

Bel 088 – 2596111 of stuur een email naar info@stlwerkt.nl



Sectorinstituut
Transport en Logistiek

Bezoekadres
Kampenringweg 43
2803 PE Gouda

Tijdens kantooruren
088 – 2596111

24/7 online bereikbaar
info@stlwerkt.nl
www.stlwerkt.nl