

Gezond werken in het autotransport (voor spieren, gewrichten, rug en nek)

- Plaats aan elke zijde van de rijgoot een been, buig licht door de knieën en pak de oprijgoot met beide handen vast.
- Voorkom ver reiken tijdens het schuiven, schuif de oprijgoot in of uit in een aantal keren.
- Draai niet met de rug tijdens het schuiven.
- Meld de oprijgoten aan voor onderhoud als deze niet soepel schuiven of beschadigd zijn.
- Wissel het hurken af met het voorovergebogen staan.
- Beperk de duur van het hurken en van het voorovergebogen staan.

Bij het op- en afrijden van de auto's op het autodek kunt u niet voorkomen dat u draait in de bovenrug en nek. Rij rustig en meld het bij uw werkgever als de oprijgoten niet goed op elkaar aansluiten.

- Bij het plaatsen of verwijderen van de spanbanden en de wielklemmen is de ruimte beperkt. U staat voorovergebogen en gedraaid. En dit terwijl u kracht zet.
- Streck kort uw rug nadat u een wiel vastgezet hebt.
- Houd eventueel met een hand het hekwerk vast.
- Werk slim door onnodige kracht te vermijden; bijvoorbeeld door de hendel van de spanband rustig te bewegen en door onnodig kracht zetten te vermijden.
- Meld de spanbanden en wielklemmen aan indien er beschadigingen zichtbaar zijn.

