

Fysieke belasting duwen en trekken

Status: 

Overeenstemming tussen werknemers en werkgevers

Van duwen en/of trekken is sprake als een persoon kracht met de handen op een object uitoefent, waarbij de last in dezelfde richting als de persoon beweegt. Bij duwen is de kracht van het lichaam af gericht, bij trekken naar het lichaam toe. Er wordt onderscheid gemaakt tussen twee vormen van duwen en trekken, namelijk:

- Duwen en trekken met het hele lichaam, bijvoorbeeld het lopend verplaatsen van materialen met bijvoorbeeld handkarren of handpalletwagens.
- Duwen en trekken met de armen, bijvoorbeeld het openen van een luik, bedienen van machines of doorvoeren van kabels en leidingen.

Gevaar bij het duwen en trekken:

- Rugblessures.
- Overbelasting van de spieren door te zwaar duwen of trekken.

Om te bepalen of er sprake is van fysieke belasting kan bijvoorbeeld gebruik gemaakt worden van de TNO Duw en Trek Check (DUTCH) (zie hieronder bij Wet- en regelgeving)

Overeenkomstig de arbeidshygiënische strategie, gelden de volgende beheersmaatregelen:

Gevaren moeten altijd bij de bron worden aangepakt (niveau 1). Pas als dat niet mogelijk of niet voldoende is, worden aanvullende maatregelen genomen gericht op collectieve bescherming, technische maatregelen (niveau 2) en organisatorische maatregelen (niveau 3). Als dat nog steeds niet voldoende bescherming biedt, volgen maatregelen gericht op individuele bescherming (niveau 4) met als laatste stap het verstrekken van doeltreffende en passende persoonlijke beschermingsmiddelen.

Aan wettelijke verplichtingen aangegeven met



Arbo-Wetgeving

voldaan.

moet altijd worden

Niveau 1 Bronmaatregelen:

Voorkom dat medewerkers handmatig moeten duwen en trekken, door materialen te verplaatsen met behulp van transportmiddelen, zoals: heftruck en trekker met materiaaltransportwagens.

Voorkomen duw- of trekkracht van > 250N.

Niveau 2 Technische maatregelen:

Zorg voor effen, harde vloeren die een lage rolweerstand hebben, vermijd drempels.

Stem het type wiel af op de ondergrond:

- Harde wielen bij een vlakke vloer.
- Zachte wielen bij een oneffen vloer.

Zorg dat handgrepen aan handmatige transportmiddelen, tussen elleboog- en schouderhoogte bevestigd zijn.

Niveau 3 Organisatorische maatregelen:

Organisatorische maatregelen bestaan uit:

- Laat materialen zo dicht mogelijk bij de plaats waar deze gebruikt moeten worden afleveren zodat de verplaatsingsafstand beperkt is.
- Let op gladde, oneffen vloeren, gaten en trappen.
- Organiseer het werk zo, zodat je regelmatig van houding kunt wisselen, zelf het tempo kunt bepalen en veel relatief korte pauzes kunt inlassen.
- Zorg voor regelmatig onderhoud van transportmiddelen.

Niveau 4 Individuele maatregelen en PBM:

Minder overbelasting door duwen en trekken is mogelijk door werknemers het gebruik van de juiste werktechnieken aan te leren. Zorg bovendien voor voldoende afwisseling in de werkzaamheden en voldoende pauzes, zodat het lichaam zich kan herstellen.

PBM kunnen een bijdrage leveren aan de fysieke belasting:

- Goede werkschoenen met stroeve zool.
- Gebruik van handschoenen voor een betere grip.

Verplichte opleiding en instructie:

De werkgever geeft voorlichting over de risico's en beheersmaatregelen bij duwen en trekken tijdens de uitvoering van verschillende soorten werkzaamheden.

Wet- en regelgeving:

[Arbobesluit Artikel 5. 2 Voorkomen gevaren](#) ^[1]

[Arbobesluit Artikel 5. 3 Beperken gevaren en risico-inventarisatie en -evaluatie](#) ^[2]

[Arbobesluit Artikel 5. 4 Ergonomische inrichting werkplekken](#) ^[3]

[Arbobesluit Artikel 5. 5 Voorlichting](#) ^[4]

[Basisinspectiemodule Fysieke belasting - checklist fysieke belasting](#) ^[5]

[Basisinspectiemodule Fysieke belasting - duwen en trekken](#) ^[6]

[EU Richtlijn 90/269/EG Betreffende de minimum veiligheids- en gezondheidsvoorschriften voor het manueel hanteren van lasten met gevaar voor met name rugletsel voor werknemers Bijlage 1 en 2](#) ^[7]

[Practice Note Duwen en Trekken](#) ^[8]

[Tool: Duw en Trek Check TNO](#) ^[9]

[Lees verder](#) ^[10]

Source URL: <https://avagarbocatalogus.nl/gevaar/fysieke-belasting-duwen-en-trekken>

Links

[1] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/arbobesluit-artikel-5-2-voorkomen-gevaren>

[2] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/arbobesluit-artikel-5-3-beperken-gevaren-en-risico-inventarisatie-en-evaluatie>

[3] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/arbobesluit-artikel-5-4-ergonomische-inrichting-werkplekken>

[4] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/arbobesluit-artikel-5-5-voorlichting>

[5] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/basisinspectiemodule-fysieke-belasting-checklist-fysieke-belasting>

[6] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/basisinspectiemodule-fysieke-belasting-duwen-en-trekken>

[7] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/eu-richtlijn-90269eg-betreffende-de-minimum-veiligheids-en-gezondheidsvoorschriften-voor-het-manueel>

[8] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/practice-note-duwen-en-trekken>

[9] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/tool-duw-en-trek-check-tno>

[10] <https://avagarbocatalogus.nl/beheersmaatregel/duwen-en-trekken>