

# Verlicht de last!

Informatie voor werknemers en werkgevers in de **bouwsector**

## Voorkomen, verminderen, reorganiseren



■ Een voorbeeld van een hulpmiddel om met bouwmaterialen een hoogteverschil te overbruggen is een lopende band (of een lift), zoals de foto laat zien, geplaatst naast het gebouw of de bouwplaats.



■ Worden grotere voorwerpen verplaatst, dan zijn tilhulpmiddelen onmisbaar. Van belang is dan wel dat het hulpmiddel het voorwerp goed kan oppakken of omvatten.



■ De noodzaak om iets uit de diepte handmatig af te voeren vervalt bij het gebruik van een graafmachine. Bovendien stelt die de aannemer in staat het werk sneller uit te voeren.



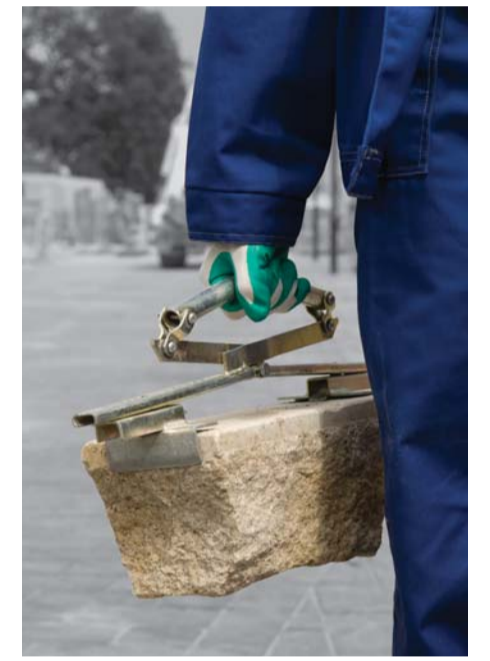
■ Bij transport van grote massa ladingen kunnen verscheidene hefmachines met vorken behulpzaam zijn.



■ Bij sloopwerkzaamheden voorkomt het gebruik van een stortkoker onnodige fysieke belasting bij het verwijderen van puin vanaf hoogte. Bij demontage van grote bouwdelen kan een lift een handig hulpmiddel zijn om de fysieke belasting te beperken.



■ Bij het verplaatsen van kleine voorwerpen kan de druk op de rug aanzienlijk worden beperkt door gebruik te maken van geschikte hulpmiddelen om de last op te pakken. Hun aangepaste vorm vergemakkelijkt het werk, aangezien de medewerker minder hoeft te bukken.



■ Lichte materialen als klinkers kunnen knielend worden gelegd. Kniebeschermers zijn in dat geval onmisbaar. Een goede organisatie van het werk zou een afwisselende lichaamshouding mogelijk moeten maken, zodat de inspanning over meerdere spiergroepen wordt verdeeld en de gewrichten, de beenspieren en het hart niet eenzijdig worden belast.



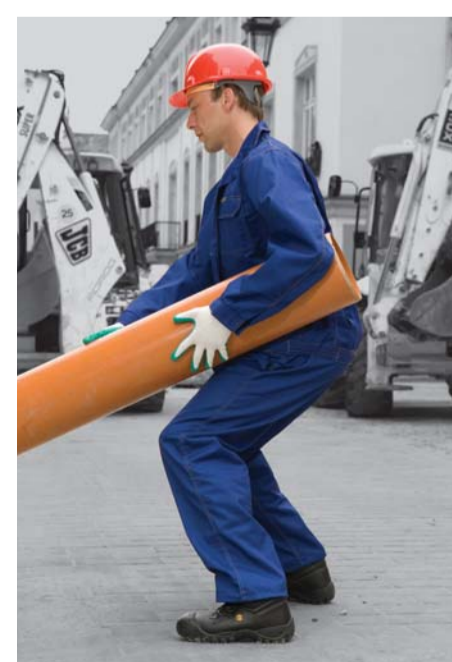
■ Vacuümheffers zijn bruikbaar bij het handmatig transport van glazen panelen. Het is raadzaam om die naast het lichaam te dragen om de kans op verwonding in het geval van breuk te verkleinen.



■ De noodzaak om voorover te buigen bij het metselen kan worden beperkt door in hoogte verstelbare plateaus te gebruiken. Die moeten zodanig zijn geplaatst dat de mortel gemakkelijk aangebracht kan worden, zonder dat het nodig is om voorover of zijwaarts te buigen.



■ Als handmatig verplaatsen van lasten onvermijdelijk is, dient men op de hoogte te zijn van de juiste til- en draagtechnieken. Het gaat erom de voeten goed te plaatsen, de bovenbeenspieren te gebruiken, de rug recht te houden en de last zo dicht mogelijk bij zich te dragen.



■ Geleidelijk optillen van een lang voorwerp, met een rechte rug en gebruikmakend van de bovenbeenspieren, beperkt de kans op beschadiging van kwetsbare structuren van de rug.



■ De foto laat zien hoe een voorwerp verantwoord wordt opgetild door 2 medewerkers van vergelijkbare leeftijd en lichaamslengte, waarbij de afstand tussen hen beiden ten minste 75 centimeter bedraagt. Het is daarbij van belang om de inzet onderling af te stemmen en om schouderbeschermers te gebruiken.