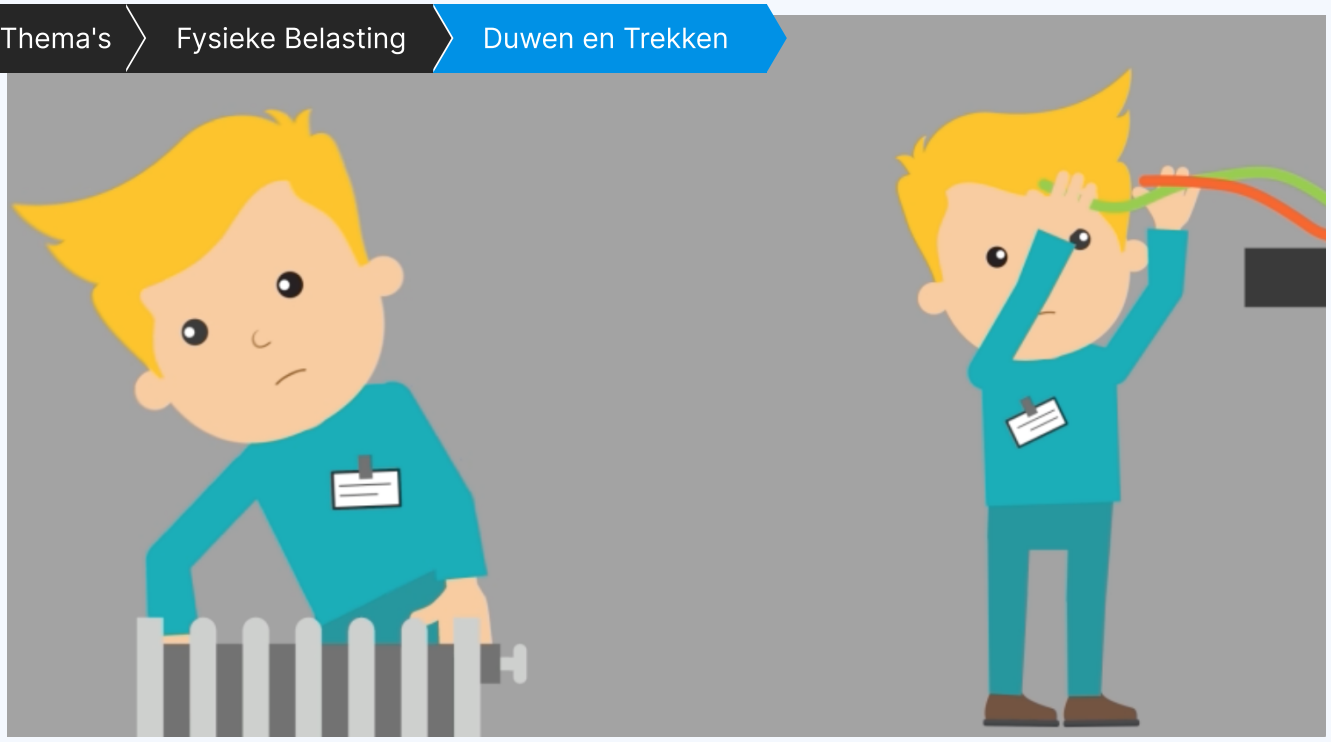


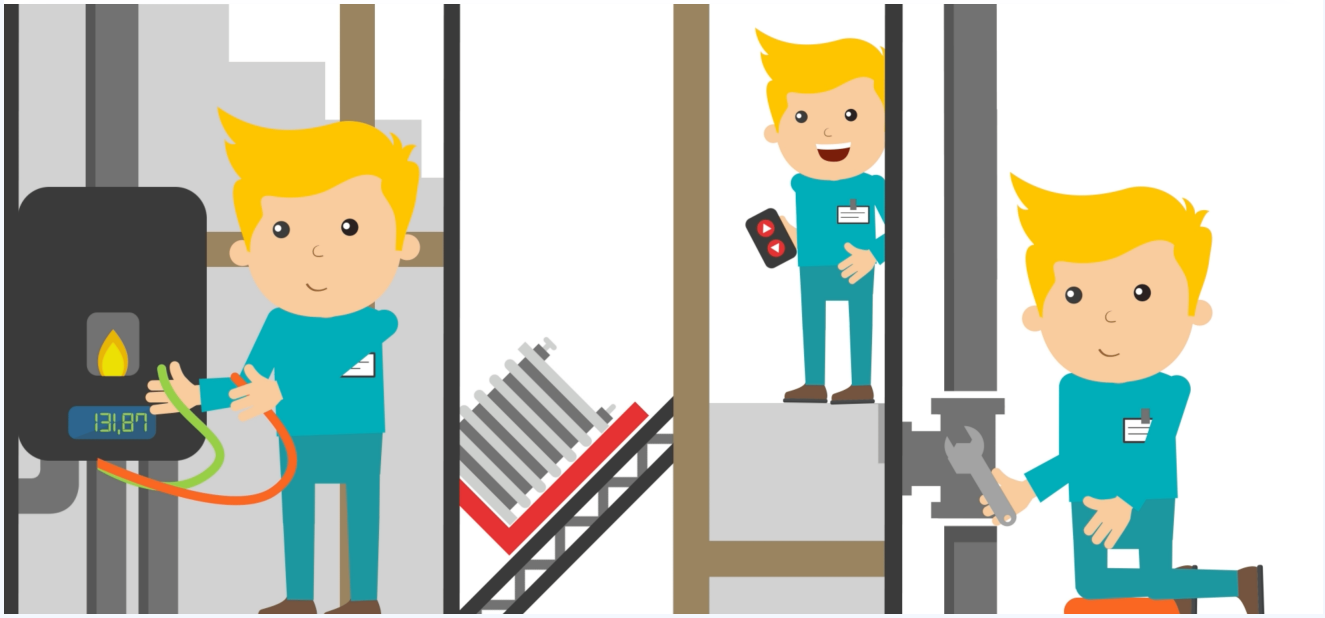
Introductie

Duwen en trekken komt regelmatig en verschillend voor, bijvoorbeeld het..

- trekken van een kabel
- verplaatsen van een gereedschapskist op een kruiwagen
- loswrikken van een vastzittend kruipluik
- openbreken van bestrating met een stootijzer.
- draaien aan een afsluiter

Vuistregels

- Probeer niet meer dan 30kg te duwen of te trekken.
- Als er weinig geduwd en getrokken wordt, mag er af en toe meer geduwd of getrokken worden. Maar let op: maximaal 16 keer per dag.
- Als je het niet met één hand en met vol gewicht in beweging kan krijgen, moet je maatregelen nemen
- Let op dat je stevig staat, je lichaamsgewicht gebruikt, je rug niet verdraait, je duwt tussen heup en schouderen de vloer hard, effen en schoon is.



Maatregelen & Tips - Bron & Collectief

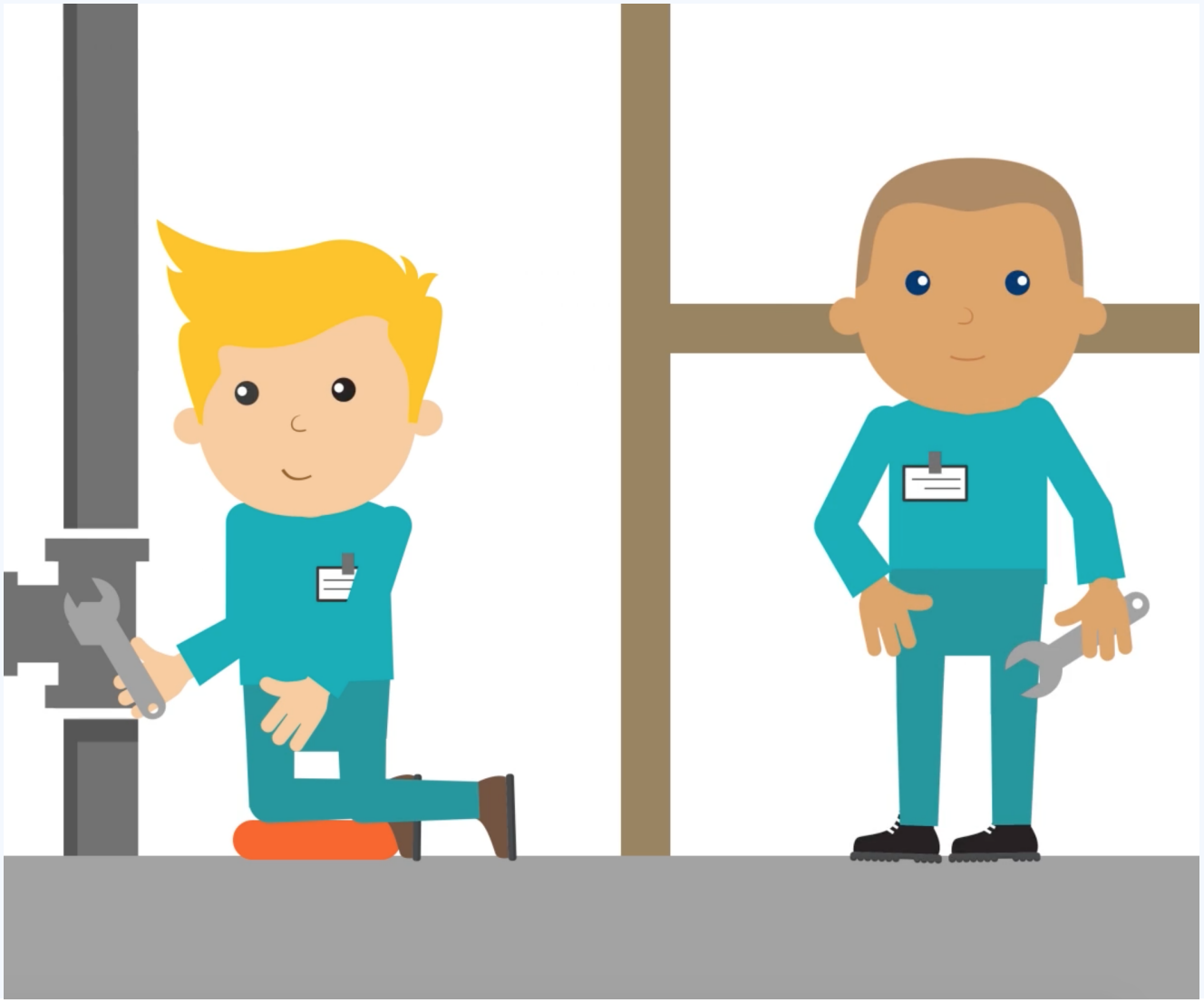
Bij de bron

- Gebruik (elektrische) hulpmiddelen

Collectief

- Duwen is beter dan trekken
- Houd de afstand klein
- Zorg voor goede training en instructies

Maatregelen & Tips - Individueel

Individueel

- Vraag collega's om hulp
- Duw tussen heup en schouder
- Gebruik je lichaam
- Wissel het werk af met een collega
- Zorg dat je wielen soepel kunnen draaien
- Draag stevige schoenen met stroeve zolen