



Voor meer info over veilig werken, kijk op www.agroarbo.nl

Afstappen van machines

Tips en vuistregels voor de toolboxmeeting

Regelmatig raken werknemers geblesseerd omdat ze van een machine zijn gesprongen en ongelukkig zijn neergekomen of zijn uitgegleden. Het lijkt een open deur om te zeggen dat je voorzichtig van een machine moet afstappen, maar door gewoonte en haast is springen verleidelijk. Op ongelijke ondergrond verzwik je gemakkelijk een enkel. De kans op verzwikken wordt heel veel groter bij het dragen van klompen. Ook je rug en knieën krijgen onnodig een dreun.

WAAROM SPRINGEN?

Uit een machine springen lijkt voor je gevoel véél sneller dan stap voor stap het trapje af. Zou je het tijdsverschil opnemen, dan zal dat niet in de minuten lopen. Als je moet bijkomen van een verkeerde sprong is de tijdswinst alweer verdwenen. Ben je eenmaal gewend om te springen, dan leer je dat niet zomaar af. Gewoonten zijn hardnekkig en lastig te veranderen. Het is ook niet altijd mogelijk om stap voor stap op de grond te belanden, zoals bij het zekeren van een machine op de dieplader.

HOE SPRINGEN?

Een lichaam kan prima tegen springen, maar het moet wel zo zijn dat je lichaamsgewicht op de juiste manier wordt opgevangen. Hoe groter de afstand tussen jou en de grond, hoe meer krachten er op je lijf komen. Hoe meer je weegt, hoe meer je gewrichten worden belast. Voor een veilige sprong heb je een harde, vlakke en stroeve ondergrond nodig. Bepaal welke plaats geschikt is om te landen. Zolen van werkschoenen/klompen zijn hard. Spring je op een ongelijke ondergrond, dan zal je zool scheef gaan. De knik die dan ontstaat, wordt opgevangen door je enkels, knieën en rug. Als je bent geland, sta je in een skihouding. Beide knieën staan recht naar voren gebogen en je rug is naar voren gebogen in de heupen (je rug heeft een rechte lijn). Hiervoor moeten buik- en bilspieren aangespannen zijn. Nog een voorwaarde om veilig te springen, is dat je spieren 'warm' moeten zijn.

Heb je net uren gezeten en spring je dan uit de kraan, dan is het vragen om problemen. Als je springt, spring dan gecontroleerd, rustig en beheerst.

OF TOCH MAAR NIET SPRINGEN?

Als aan het bovenstaande niet kan worden voldaan, is het beter om niet te springen. Als de ondergrond nat, zacht of glibberig is, is het niet verstandig. Pas ook op als er een kluit aan je schoenen plakt. Achterstevoren de trap af is het veiligst. Andersom kan ook. Maak van de rupsen een traptrede. Probeer bij het afstappen van de dieplader van het laagste gedeelte af te stappen en gebruik te maken van het chassis, als dat mogelijk is.

*Alle toolboxes zijn ook digitaal te gebruiken via de Veilig Vakwerk-dienst.
Ga voor meer informatie naar www.veiligvakwerk.nl.*



Springen met werklompen aan is vragen om problemen



Gebruik bij het uitstappen altijd de aanwezige hulpmiddelen. ↓

WERKSCHOENEN OF WERKKLOMPEN?

In de cumelasector zijn over het algemeen een hoog model veiligheidsschoenen met een S3-zool het meest geschikt. Een laag model is alleen geschikt voor mensen die veel moeten knielen. De kans op verzwikken van de enkel op ongelijke ondergrond is groot. Daarom moet de enkel beschermd worden. Het is wel mogelijk om een lage werkschoen te combineren met speciale enkelbanden die kunnen worden verbonden aan de schoen.



↓

TIPS EN VUISTREGELS

1. Zorg ervoor dat de veters van je schoenen gestrikt zijn.
2. Controleer of het profiel van je werkschoenen goed is en maak het regelmatig schoon.
3. Zorg dat tredes en op- en afstapjes schoon zijn.
4. Gebruik de aanwezige hulpmiddelen.
5. Door een vochtige ondergrond, regen, sneeuw, ijs of blaadjes worden trapjes, rupsen, rijplaten, taluds et cetera glad. Houd hier rekening mee.
6. Ook het morsen van vloeistoffen kan ervoor zorgen dat de ondergrond glibberig is.
7. Zet de machine zo neer dat je de rupsen kunt gebruiken om uit te stappen.
8. Loop van de trap af. Meestal is het springen van de laatste tree niet nodig.
9. Spring alleen als het niet anders kan. Zorg dan voor een zo gunstig mogelijke situatie.
10. Bespreek met elkaar in welke situaties je niet goed kunt uitstappen. Bespreek ook wat hiervoor een oplossing zou kunnen zijn. Denk aan het maken van een extra (uitklapbare) trede of een handgreep.



TEKST: Corina van Zoest-Meester, adviseur arbo
 FOTO'S: Peter Bredius (Stigas) en Fa Rasenberg Wagenberg