



## INSTRUCTIE

### Werken met een ladder

**Besproken onderwerpen:** (aanvinken wat besproken is)

- Ga na wanneer een ladder wel en niet gebruikt mag worden. Zie schema volgende blz.
- Check of de ladder goedgekeurd (sticker) en veilig is.
- Zorg voor voldoende vrije ruimte voor het plaatsen van de ladder.
- Gebruik de ladder niet bij windkracht zes of hoger.
- Stel de ladder op onder een hoek van ongeveer 75 graden. Zet je tenen tegen de onderkant van de ladder en pak de ladder met gestrekte armen recht vooruit.
- Voorkom wegzakken of wegglijden; voorzie de ladder zo nodig van een ladderstopper. Borg de ladder aan de bovenzijde tegen zijdelings wegglijden of zet de ladder vast met een touw.
- Plaats de ladder niet op een hellend vlak, een zachte of oneffen of gladde ondergrond, op een tafel of een kist, achterstevoren of ondersteboven.
- Houd de sporten schoon en klim niet omhoog met gladde of vervuilde zolen.
- Beklim de ladder met je gezicht naar de ladder toe en gebruik twee handen; breng materiaal en gereedschap met een hijsmiddel omhoog of gebruik een gereedschapsgordel.
- Houd de toegang van een ladder steeds vrij van obstakels.
- Sluit een deur af of blokkeer de doorgang als de ladder voor een deur staat.
- Reik niet te ver buiten de ladder (maximaal één armlengte) en steun nooit met een voet op bijvoorbeeld een raamkozijn of dorpel; de ladder kan gaan schuiven.
- Plaats een ladder niet direct tegen een raam; gebruik dan dwarssteunen.
- Beklim de ladder of trap nooit hoger dan de vierde tree van boven.
- Laat ladders niet onbeheerd achter.

**Instructie gegeven door:** .....**Datum:** ..... - ..... - .....

**Aan:** .....

☐ Wanneer wel en wanneer niet:

| Veilig op de ladder  |                |  |
|--|----------------|--|
| handeling  | de maat waarin | ladder wel of niet                         |
| <b>Stahoogte</b><br>Hoe hoog staan je voeten?  | < 5 m          | Ladder mag                                 |
|  | 5-7,5 m        | Overleg tussen leidinggevende en werknemer |
|  | > 7,5 m        | Ladder mag niet                            |
| <b>Statijd per project</b><br>Dit is de optelsom van alle tijd dat er op een ladder wordt gewerkt voor het totale project. | < 2 uur        | Ladder mag                                 |
|  | 2-4 uur        | Overleg tussen leidinggevende en werknemer |
|  | > 4 uur        | Ladder mag niet                            |
| <b>Statijd per persoon</b><br>Hoeveel uur moet je opgeteld op de ladder staan om de klus te klaren?                        | > 1 uur        | Ladder mag niet                            |
| <b>Kracht</b><br>Hoe hard moet je duwen of trekken, bijvoorbeeld met boren?  | < 50 N         | Ladder mag                                 |
|  | 50 - 100 N     | Overleg tussen leidinggevende en werknemer |
|  | > 100 N        | Ladder mag niet                            |
| <b>Reikwijdte</b><br>Hoe ver moet je reiken om je werk te doen?  | < 1 armlengte  | Ladder mag                                 |
|  | > 1 armlengte  | Ladder mag niet                            |