



## Rooien en planten



Goedgekeurd door Sociale Partners



Getoetst door Inspectie SZW

Handmatig rooien en planten van struiken en bomen kan lichamelijk zwaar belastend zijn. Mechanische hulpmiddelen kunnen het werk vaak lichter maken.



Foto: Graafmachine bij plantwerk

### Wat is de gewenste situatie?

- ✓ Het rooien en planten leidt niet tot gezondheidsklachten.

### Maatregelen

- Eén persoon tilt niet meer dan 23 kg.
- Voorkom duwen en trekken van meer dan 30 kg. Zie toelichting in checklist.



→ Zet, waar mogelijk, hulpmiddelen in om zwaar tillen te voorkomen.

## Checklist

- Als met de hand graven nodig is; gebruik dan de juiste gereedschappen.
- Let op de juiste werkhouding en steellengte.
- Ontzie de rug bij spitten en schappen.
- Is een object te zwaar (> 23 kg) of moeilijk te hanteren? Vraag hulp of verplaats het object met een hulpmiddel.
- Beperk het duw- en trekgewicht tot 30 kg (dat is ongeveer 80 kg in een kruiwagen).
- Rij nooit met een kruiwagen door los zand, maar zorg voor vlakke, stevige en drempelvrije transportroutes. Gebruik eventueel rijplaten of rijplanken.

## Toelichting op de maatregelen

### Organisatie en voorbereiding

- Beoordeel vooraf hoe het werk op fysiek verantwoorde wijze kan plaats vinden.
- Is het werk te belastend voor de gezondheid, zorg dan voor de inzet van hulpmiddelen zoals een hydraulische graafmachine, minigraver of minishovel.
- Zijn deze hulpmiddelen niet inzetbaar? Overleg met de opdrachtgever en/of ontwerper over alternatieven.
- Zorg ervoor dat hulpmiddelen op tijd op de werkplek aanwezig zijn. Zo wordt voorkomen dat werkzaamheden alsnog handmatig uitgevoerd worden.
- Als de situatie alleen handmatig graven toelaat, zorg dan dat de medewerkers geïnstrueerd zijn over een gezonde manier van werken (o.a. steellengte en werkhouding).

### Gereedschap, machines en apparaten

- Gebruik bij rooiwerk een minigraver, stobbefrees of ander hulpmiddel. Omdat deze hulpmiddelen ook in smalle uitvoering



(smaller dan 80 cm) leverbaar zijn, is bijna elke plaats bereikbaar.

- Gebruik hulpmiddelen bij het verplaatsten van zware objecten (meer dan 23 kg). Een shovel, rupsdumper of minigraver bijvoorbeeld.
- Gebruik de minigraver om het plantgat te graven.

#### Meer informatie

- [Minigraver.](#)
- [Kleine shovel.](#)