



## Duwen en Trekken

Bij het voortbewegen van voerkarren wordt er geduwd en getrokken. Vooral het in beweging zetten van voerkarren is zwaar. Bij duwen en trekken bestaat het risico dat het gebied onder in de rug te zwaar belast wordt. Dit kan gezondheidsklachten veroorzaken, zoals lage rugklachten. Het gebruik van de voerkar neemt door verdergaande automatisering van het voeren steeds meer af. Soms komen voerkarren voor in de vorm van kruitwagens.



### Wat is de gewenste situatie?

- ✓ De maximale duwkrachten voor het in gang brengen van een stilstaande last is 30 kg.
- ✓ De maximale duwkrachten voor het op gang houden van een bewegende last is en 20 kg.

### Maatregelen

- Mechaniseer het voeren.
- Verwijder obstakels zoals hellingen, drempels, richels en ongelijke vloeren.
- Duwen is beter dan trekken.
- Zorg voor soepel lopend materieel en periodiek onderhoud.
- Gebruik in plaats van een kruitwagen met één wiel een kruitwagen met drie of vier wielen.

### Checklist



- Duwen is beter dan trekken.
- Duw met twee handen tegelijk.
- Breng een last rustig in beweging.

## Toelichting op de maatregelen

### Organisatie en voorbereiding

- Zorg voor goed materieel, gebruik wielen met kogellager.
- Verbeter zo mogelijk de rolweerstand door toepassing van grotere (lucht)banden op de voerkar.
- Smeer zwaar lopend materieel direct en zorg dat de lagers schoon blijven.
- Repareer het materieel als dat nodig is of laat het repareren.

### Wat u verder nog moet weten

- Breng een last rustig in beweging. Als een last snel in beweging wordt gebracht worden de spieren en gewrichten in verhouding kortdurend zwaar belast.
- U kunt het trekgewicht gemakkelijk meten met een trekunster en het duwgewicht door bijvoorbeeld een personenweegschaal tussen de handen en de te duwen kar te plaatsen.