



# Heftruck

# Heftruck



Goedgekeurd door Sociale Partners

Het gebruik van een heftruck brengt verschillende gevaren met zich mee: vallende lading, een kantelende heftruck en aanrijdingen met personen of kwetsbare voorzieningen. Ongevallen met heftrucks hebben regelmatig een ernstige afloop. Overige risico's kunnen zijn de blootstelling aan DME ([diesel motor emissie](#)) en [trillingen en schokken](#). Deze thema's zijn elders in de arbocatalogus beschreven.

## Wat is de gewenste situatie?

- ✓ Het risico van het gebruik van de heftruck is opgenomen in de RI&E (Risico Inventarisatie en Evaluatie).
- ✓ De heftruck is veilig en wordt conform de handleiding gebruikt en onderhouden en gekeurd.
- ✓ De werkomgeving is veilig voor omstanders en aanrijdgevaar wordt voorkomen.
- ✓ Medewerkers zijn opgeleid en geïnstrueerd en de leiding houdt toezicht op de gemaakte afspraken.
- ✓ Als de heftruck kantelt, kan de medewerker niet bekneld raken .

## Maatregelen

- Neem maatregelen om aanrijdingen te voorkomen. Dat kan door het creëren van looppaden, rijroutes, het opstellen van een verkeersplan voor de eigen locatie (zie: Wat je verder nog moet weten) of het monteren van een Bluespot.
- Zorg voor goed opgeleide en geïnstrueerde medewerkers. Maak dit aantoonbaar (zie ook meer info onder 'Toelichting op de maatregelen').
- Begrens de rijnsnelheid van de heftruck op basis van de werksituatie (een voorbeeld is buiten maximaal 12 km/u en binnen maximaal 6 km/u).
- Zorg dat de heftruck is voorzien van een stoelgordel (veiligheidsgordel) of een dichte cabine.
- Maak afspraken dat de veiligheidsgordel gedragen moet worden, er met een gesloten cabine gewerkt wordt of dat de heftruck wordt voorzien van een veiligheidssysteem (GBS: Gordelbandsysteem).



- Laat de heftruck jaarlijks keuren en houd het onderhoud bij in een onderhoudsboek.
- Verbied het omhoog brengen van personen op de lepels of met behulp van een werkbak ( het gebruik van een werkbak aan de heftruck is niet meer toegestaan! ).
- Verstrek veiligheidsschoenen (minimaal type S1).

## Toelichting op de maatregelen

### Voorkomen van aanrijdingen

- Zorg voor een gescheiden loop- en transportroute.
- Markeer plaatsen waar het niet toe gestaan is om met de heftruck te komen en markeer de looproutes. Plaats afscheidingen als dit redelijkerwijs mogelijk is.
- Leg afspraken vast in een intern verkeersplan.
- Zorg dat ook alle medewerkers op de werkvloer (dus ook andere dan de heftruckchauffeur), weten waar zij zich aan moeten houden (o.a. looproutes, voorkomen van afleidingen (door telefoon) op de werkvloer, zichtbaarheid voor de chauffeur, veiligheidsschoenen, etc.).
- Houd deurflappen schoon, zodat ze transparant blijven of vervang deze tijdig.
- Een technische maatregel om te laten zien dat een heftruck achteruit rijdt is het monteren van de zogenaamde Bluespot. Een voetganger wordt tijdig gewaarschuwd dat een heftruck nadert door een helder blauwe lichtbundel op de vloer.



- Plaats een waarschuwingssticker bij de ingang van het pand die wijst op de aanwezigheid van een heftruck.
- Zorg er voor dat de contactsleutel na gebruik uit het contact wordt gehaald en de contactsleutel alleen beschikbaar is voor bevoegde, opgeleide en geïnstrueerde medewerkers. Er kan ook gekozen worden voor Keyless Electronic Ignition systeem (bevoegde bestuurders zijn hiermee te programmeren en bij te houden).

### Voorkomen van kantelen en beknelling

- Een ongelijke werkvloer verhoogt het risico op kantelen. Zorg voor egale vloeren om het kantelen van de heftruck te voorkomen. Dit vermindert ook trillingen.
- Zorg dat de heftruck een veiligheidsgordel heeft. Deze zorgt ervoor dat de bestuurder bij het kantelen van de heftruck niet bekneld raakt. Alternatieven zijn: een dichte cabine of het gordelbandsysteem (GBS). Kijk bijvoorbeeld op:

<http://eblosafety.com/>



### Eisen aan de heftruck

- De heftruck moet jaarlijks door een deskundige worden gekeurd, regelmatig en vakkundig worden onderhouden. Dit dient vastgelegd te worden in een logboek. Let op: Bij elke ingebruikname dient de goede werking te worden gecontroleerd. Zie [hier](#) voor voorbeeld keuringschecklisten.



- Zie erop toe dat:
  - De heftruck is voorzien van een claxon, spiegels en veiligheidskooi.
  - Een elektrische heftruck altijd een stroomonderbreking heeft. Deze treedt in werking zodra de chauffeur de heftruck verlaat.
  - De maximale werklust in kg. de eigen massa in kg. de fabrikant, type en bouwjaar op de heftruck vermeld staan.
  - Een capaciteitsplaat (lastdiagram) op de heftruck is aangebracht. Daarop staat de maximale draaglast. Zorg dat deze lasttabel wordt aangepast wanneer het gebruik wijzigt.
  - De vorken niet van het vorkenbord afschuiven door een borging van de vorken en eindaanslagen op het vorkenbord.
- Zorg voor een FOPS systeem bij een hefhoogte boven de 1.80 meter. (FOPS = FALL ON PROTECTION SYSTEM; dit is een versterkte dakconstructie)
- Zorg voor een lastrek als een extra voorziening bij het heffen boven de 2,5 meter. Deze is gemonteerd aan het vorkenbord tenzij het vorkenbord zelf hoog, breed genoeg en fijnmazig genoeg is om als lastrek te dienen.

## Opleiding en instructie

- Laat de heftruck alleen bedienen door werknemers die daartoe over een specifieke, aantoonbare, deskundigheid beschikken.
- Zorg dat de medewerkers naast de algemene heftruckopleiding ook een specifieke instructie ontvangen van de heftruck die hij/zij gaan gebruiken.
- Leg vast wie bevoegd en opgeleid zijn om de heftruck te mogen gebruiken.
- Goed opgeleide heftruckchauffeurs zijn aantoonbaar minder vaak bij ongevallen betrokken. Laat daarom chauffeurs een opleiding volgen. Aangezien er van overheidswege geen toezicht meer is op certificering van opleidingen voor intern transport, is het aan de werkgever om te borgen dat medewerkers daartoe voldoende zijn opgeleid.
- In de opleiding/instructie dient onder andere het volgende aan bod te komen:
  - Veilig rijden en heffen;
  - De gevaren voor de bestuurder en de personen in de omgeving van de (rijdende) heftruck;
  - Het doel en het gebruik van de veiligheidsvoorschriften;
  - Veiligheidsmaatregelen bij de diverse handelingen;
  - Verboden handelingen;
  - Sleutelbeheer na het parkeren;
  - Onderhoud en hoe te handelen bij defecten of schade.
- Stel in overleg met de heftruckchauffeurs een aantal praktische regels op waaraan iedereen zich moet houden. Bijvoorbeeld: dragen van de veiligheidsgordel (of vergelijkbare voorziening), dat er geen andere personen op de heftruck mee mogen rijden, de toegestane rijsnelheid, het gebruik van transport- en looproutes, verkeersregels i.v.m. omstanders, toeteren bij onoverzichtelijke hoeken e.d.
- Voordat een medewerker voor het eerst, of voor het eerst in geruime tijd met een heftruck gaat werken, wordt beoordeeld of hij/zij voldoende bekwaam is. Minimaal jaarlijks wordt het (veilig) rijden van een chauffeur van transportmiddelen beoordeeld.

## Jongeren

- Zie erop toe dat jeugdigen (16- tot 18 jaar) die heftruck besturen zijn opgeleid (praktijk en theorie), een interne instructie



hebben ontvangen er deskundig toezicht wordt uitgeoefend. Een volwassene, met kennis van een juist en veilig heftruck gebruik, is dan in de directe nabijheid aanwezig en kan direct ingrijpen als de situatie gevaarlijk wordt. De inhoud en de mate van het toezicht is afhankelijk van de uit de risico-inventarisatie en -evaluatie, gebleken gevaren die kunnen ontstaan, indien deskundig toezicht ontbreekt.

- Kinderen tot 16 jaar mogen zich niet ophouden in een ruimte waar de heftruck rondrijdt. Dit kan alleen als er een fysieke barrière is aangebracht waardoor voorkomen wordt dat kinderen in de nabijheid van de heftruck kunnen komen.

#### Persoonlijke beschermingsmiddelen

- Gebruik altijd veiligheidsschoenen tijdens het werk. Minimaal veiligheidsklasse S1, bij voorkeur met antislip zool.
- Bij het opladen van de elektrische heftruck kan het explosieve waterstof vrijkomen. Zorg in dat geval voor persoonlijke beschermingsmiddelen: een zuurbril en accuzuurbestendige handschoenen (NEN EN 374-1 en getest volgens de NEN EN 374-3)

## Checklist

- ] Werk volgens de instructies en de afspraken die zijn gemaakt in het bedrijf.
- ] Gebruik de veiligheidsgordel om beknelling te voorkomen bij kantelen.
- ] Controleer voor gebruik de heftruck en meld gebreken bij de leidinggevende.
- ] Rij rustig en pas het rijtempo aan aan de omstandigheden op de werkplek. Bij een snelle, korte bocht kan een kleine oneffenheid in de bodem de heftruck al doen kantelen.
- ] Plaats geen losse spullen op de heftruck of in de cabine.
- ] Hef of vervoer beslist geen personen.



- ] Hef geen last die zwaarder is dan de aangegeven draaglast. Raadpleeg hiervoor de lasttabel.
  
- ] Ga niet rijden met een gehesen last. Een big bag of andere last die aan de vork hangt beïnvloedt de stabiliteit van de heftruck zeer negatief. Met een heftruck mogen alleen lasten geheven worden en niet gehesen. Vervoer een big bag op een pallet.
  
- ] Beperkt een last het zicht bij het vooruitrijden? Rijd dan altijd achteruit. Bij onvoldoende zicht een derde persoon (seingever) inschakelen die je kan begeleiden.
  
- ] Parkeer de heftruck met de vork in de laagste stand en iets voorover gekanteld.
  
- ] Draag veiligheidsschoenen minimaal veiligheidsklasse S1.
  
- ] Verwijder de contactsleutel als je de heftruck verlaat.
  
- ] Wees altijd extra alert indien je een ruimte betreedt waar een heftruck rond rijdt, dit betekent:
  - Zorg voor oogcontact met de heftruckchauffeur wanneer deze in de buurt komt.
  - Gebruik geen smartphones wanneer je de werkvloer met heftrucks betreedt.
  - Zorg dat waarschuwingssignalen direct hoorbaar zijn. Draag dus geen oordopjes met muziek.
  - Moet je als voetganger toch in het onveilige gebied (binnen de rijdlijnen) bevinden, dan ben je verplicht om veiligheidsschoenen te dragen.

## Wat je verder nog moet weten

- **Verkeersplan**

In een [verkeersplan](#) worden afspraken vastgelegd om het interne verkeer in goede banen te leiden. Hierin stel je vast hoe de



verkeersroutes en werkruimten gebruikt moeten worden. Voor iedereen is dan duidelijk wat wel en niet geoorloofd is. Dit voorkomt dat medewerkers onnodig risico lopen. Neem de volgende punten op in het verkeersplan:

- Waar niet met voertuigen gereden mag worden;
- Welke zones vrij gehouden moeten worden (niet parkeren en geen goederen plaatsen);
- Verplichting tot het melden van onveilige situaties, aanrijdingen en (bijna) ongevallen waarbij voertuigen, transportmiddelen betrokken zijn.
- Verbod op het gebruiken van transportmiddelen voor activiteiten waarvoor zij niet bedoeld zijn (personentransport, boven maximaal hefvermogen/draagvermogen, dieselveertuigen zonder adequate nafiltering binnen, privévoertuigen/scooters/fietsen in bedrijfsruimtes, stappen met de palletwagen, enzovoorts).
- Als er meerdere heftrucks of andere voertuigen gelijktijdig in dezelfde zone worden gebruikt is aanvullend tenminste opgenomen:
  - De indeling en loop-/rijrichting van verkeersroutes en wie met welke voertuigen van deze routes gebruik mogen maken
  - Verkeersregels/voorrangsregels.
  - Maximale rijsnelheden (bijvoorbeeld heftruck maximaal 6 km/uur binnen en 12 km/uur buiten)
- Gebruik in binnenruimten geen dieselheftruck. De uitlaatgassen (dieselmototemissie) zijn schadelijk voor de gezondheid. Omdat het om een kankerverwekkende stoffen gaat, gaat de vervangingsmaatregel boven andere maatregelen. De vervangingsmaatregel houdt in dat de diesel vervangen wordt door een brandstof zonder de kankerverwekkende uitstoot, bijvoorbeeld LPG (met katalysator), waterstof of een elektrische aandrijving.
- Ook in buitensituaties moet een diesel heftruck uitgefaseerd worden of er moet schriftelijk onderbouwd waarom vervanging in het specifieke geval niet mogelijk is.
- Het meerijden van personen op een heftruck is alleen toegestaan, als daar een veilige plaats voor is ingericht. Met een veilige plaats wordt een extra stoel met veiligheidsgordel bedoeld.
- Om de blootstelling aan trillingen en schokken te voorkomen / verminderen is het van belang dat de heftruck is voorzien van een geveerde en goed onderhouden stoel, een bandenkeuze waarbij de minste trillingen voorkomen afgestemd op de uit te voeren werkzaamheden en de rijsnelheid te beperken door de heftruck te begrenzen.
- Zodra men met een heftruck over de openbare weg gaat rijden, is het wegenverkeersreglement van toepassing. Voertuigen die onder het Wegenverkeersreglement vallen en die maar met een beperkte snelheid kunnen rijden moeten aan een aantal voorwaarden voldoen, namelijk:
  - Aan de voorkant dienen er twee lampen met zowel dimlicht als stadslicht gemonteerd te zijn.
  - Aan de voor -en achterzijde zijn richtingaanwijzers verplicht.
  - Er dienen waarschuwingssnipperlichten (alarmlichten) aanwezig te zijn.



- Er dient een speciale rood reflecterende driehoek met geplatte hoeken te zijn gemonteerd. Deze driehoek dient bevestigd te worden aan de achterzijde (in het midden dan wel links van het midden), op een hoogte die minimaal 35 cm is en maximaal 90 cm.
- Op de achterkant behoren zich twee achterlichten, twee remlichten en tenminste twee reflectoren.
- Als de heftruck langer is dan zes meter moet hij ook nog uitgerust zijn met extra richtingaanwijzers en oranje reflectoren aan de zijkanten.

Verder dienen uitstekende delen (b.v. de vorken) verwijderd dan wel afgeschermd te worden.

- De maximale snelheid op de openbare weg is 25 km/h.
- Voor het besturen van heftrucks breder dan 130 centimeter waarmee op de openbare weg wordt gereden is een ook een T-rijbewijs nodig. Een heftruck op de openbare weg valt onder de categorie 'Motorrijtuigen Met Beperkte Snelheid' (MMBS). Het T-rijbewijs is echter niet verplicht voor motorrijtuigen die niet breder zijn dan 130 cm (inclusief voorzetapparatuur). Ook mogen deze voertuigen niet de mogelijkheid hebben om een aanhangwagen te trekken. Zie ook [cbr.nl](http://cbr.nl).
- Het laden van een accu in de gewone werkruimte en magazijnruimte kan plaats vinden als er voldoende ventilatie en ruimte is, de acculader voldoet aan NEN-EN-IEC 60335-2020 en er is geen open vuur aanwezig is of kan zijn. Deze ruimte noemen we laadplekken.
- Zorg dat de acculaadruimte goed geventileerd is en voorkom vonkvorming. Bij het opladen van de accu's kan het explosieve waterstofgas vrijkomen.)
  - Voor de afvoer naar buiten moeten de openingen zo hoog mogelijk zitten.
  - Voor de aanvoer van verse lucht moeten de openingen zo laag mogelijk zitten.
  - Vermijd dode hoeken voor de ventilatiestroom zo veel mogelijk door een diametrale opstelling van de openingen.
  - Indien nodig aanvullend geforceerde ventilatie. De ventilatie van een accuruimte moet zodanig worden berekend, dat een concentratie van 4% met vijfvoudige zekerheid niet kan worden bereikt. Een installatietechnisch deskundige kan vrij eenvoudig berekenen welke ventilatiecapaciteit nodig is.
- De benodigde ventilatie wordt berekend met:  $N > 0,055 \times \alpha \times I$  N = aantal kubieke meters verse lucht per uur  $\alpha$  = aantal cellen van de batterij I = ladingstroom in Ampère Een laadstation met 4 batterijen van 12 volt (totaal 24 cellen) worden geladen met een laadstroom van 6 Ampère. De rekensom wordt dan:  $N > 0,055 \times [4 \times 6] \times 6 = 7,92$  m<sup>3</sup> per uur.
- Zie ook: [Veilig een heftruckbatterij laden.](#)

## Meer info

- [Download LMRA het werken met de heftruck als PDF](#)





# LMRA – Het werken met de heftruck

## Doe de LMRA

### ● Is de heftruck in orde?

- Gekeurd?
- Werkt de claxon?
- Is er goed zicht naar boven?
- Elektrische heftruck: Werkt de stroomonderbreking?

### ● Ben jij veilig?

- Ben je opgeleid?
- Draag je veiligheidsschoenen?
- Gebruik je de gordel?
- Zorg je dat je niet kantelt?

### ● Voorkom je aanrijdingen?

- Rijd je rustig?
- Heb je rondom goed zicht?
- Rijd je achteruit bij beperkt zicht?



## Alles in orde?

Veel werkplezier!



## 1x Nee? STOP

Los het probleem op.  
Lukt dat niet?  
Meld het je  
leidinggevende.



Bekijk hier de  
Arbocatalogus



gezond, vitaal en veilig werk!

- Het gordelbandsysteem is nieuw en werkt volgens de gebruikers zeer eenvoudig en doeltreffend. [Bekijk het filmpje voor de eenvoudige werking.](#)
- Toolbox video: [zo werk je veilig met de heftruck.](#)
- Arbocatalogus: [Trillingen](#)
- Arbocatalogus: [Uitlaatgassen in binnenruimten](#)
- Arbocatalogus: [Machineveiligheid Algemeen](#)
- Bijlage: [Controlelijst Heftruck](#)
- Stigas overzicht: [Emissiearme motoren](#)