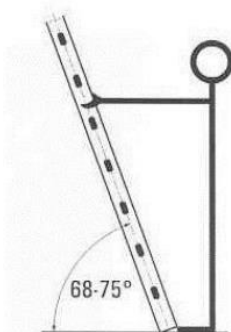




TOOLBOX: Ladders en trappen

Ladder of trap zijn als werkplek niet toegestaan wanneer een ander, veiliger arbeidsmiddel kan worden gebruikt. Indien mogelijk gebruik je een (rol)steiger, hoogwerker of bordes- of platformtrap. Wanneer er toch gebruik moet worden gemaakt van een ladder of trap moet je met onderstaande punten rekening houden.

- ✓ Gebruik geen ladder als je statijd >1 uur per dag is.
- ✓ Gebruik geen trap als je statijd > 2 uur per dag is.
- ✓ Controleer of de ladder of trap gekeurd is en nog in een goede staat verkeerd.
- ✓ Bij het dragen van de ladder op de schouder moet je er voor zorgen dat het voorste deel van de ladder ca. 2 1/2 meter van de grond afblijft. Zo verklein je de kans om personen te raken met de ladderdelen.
- ✓ Zorg voor voldoende vrije ruimte om de ladder of trap op te stellen.
- ✓ Zet je werkomgeving af.
- ✓ Blokkeer (rol)deuren als de ladder/trap ervoor moet staan.
- ✓ De opstelhoek van de ladder is 75 graden. Vuistregel is om je tenen tegen de onderkant van de ladder te plaatsen en de ladder met gestrekte armen recht vooruit te pakken.



- ✓ Plaats een ladder met de ladderbomen tegen vlakke constructie delen.
- ✓ Voorkom wegglijden aan onderzijde door de ladder vast te zetten.
- ✓ Ladderdelen moeten elkaar met minimaal vier sporten overlappen.
- ✓ Houd de ladder met minimaal één hand vast en sta met twee voeten op de sporten.
- ✓ Beklim de ladder of trap niet met gladde of vervuilde zolen.
- ✓ Hanteer geen voorwerpen zwaarder dan 10 kg of groter dan 1 meter.
- ✓ Reik nooit verder dan 1 armlengte.

Te ver buiten een ladder reiken veroorzaakt onstabiliteit en / of geen veilige steun en houvast voor handen en voeten. Je mag maar één armlengte reiken en daarom niet je voet of been oplichten, met je (boven)lichaam ver voorbij de ladderboom hangen en met je voet afsteunen buiten de ladder.

- ✓ Werk niet hoger dan 7,5 meter stahoogte op een ladder.
- ✓ Buitenwerkzaamheden op ladders moeten worden gestaakt bij een windkracht 6 of meer(11 m/s) op de schaal van Beaufort.
- ✓ Stahoogte van een trap is niet hoger dan 2,5 meter.
- ✓ Gebruik alleen een trap met vergroot sta-vlak die is voorzien van een steunpunt boven de hoogste staplaats.



- ✓ Betreed een trap zonder steunpunt niet hoger dan de vierde trede van boven.



- ✓ Laat een trap of ladder nooit onbeheerd achter.
- ✓ Ladders/trappen na gebruik opslaan zodat ze beschermd zijn tegen weersinvloeden en beschadiging en dat ze niet door onbevoegden gebruikt kunnen worden.