



Ervaren wat schokken veroorzaken.

Rustig aan met een heftruck Niet te veel schokken

Van trillingen en schokken kun je rugpijn krijgen. Snel over drempels en door putjes rijden bezorgt je een stevige kans op een hernia. Heftruckchauffeurs kunnen daar zelf iets tegen doen.

Savas is op beurzen een bekende exposant van stoelen voor auto's, heftrucks en wegenbouwmachines. De stoelenadviseur trekt veel aandacht van arbeidsdeskundigen, die de laatste maanden in groepjes deelnemen aan de workshop trillingen en schokken. Medewerkers van Arbo-diensten en andere kenners van gezonde werkplekken ervaren dan zelf de invloed van schokken op de conditie van chauffeurs. Die invloed is al snel duidelijk. 'Ik voel het onderin mijn rug', merkt de een op, de ander voelt 'iets' in zijn nek.

De 'oefening' met de elektrische heftruck bestaat uit drie rondjes over het parkeerterrein, met daarop een stalen drempel van een centimeter hoogte en iets later een van twee centimeter hoog.

Eerst een rondje 'proeven', dan een rondje langzaam rijden en vervolgens een rondje zo snel mogelijk. En het moet gezegd: het lage drempeltje voel je, maar het drempeltje van twee centimeter hoog veroorzaakt op de heftruck een behoorlijke schok. Zeker als je er met elf kilometer per uur overheen rijdt.

Vervolgens komen er meetgegevens bij. Een chauffeur die tachtig kilogram weegt, voelt meer dan zijn collega van 110 kilogram. De truck is daarbij voorzien van een standaardstoel die op het gewicht van de chauffeur is afgesteld. Kennelijk 'trilt' de lichte chauffeur langer op de stoel door en dat maakt het werk op zijn minst vermoeiender.

RIJGEDRAG

Een passende stoel kan de rug sparen. Maar veel meer nog heeft de chauffeur zelf invloed op zijn gezondheid door zijn rijgedrag aan te passen. Als je snel rijdt, dan voel je een drempel of rail in de vloer duidelijk en als je maar lang genoeg zo doorwerkt, kom je jezelf een keer tegen. Misschien merk je het wat minder, maar als je vaak moet remmen, dan zorgt ook dat voor belasting van je rug. 'Het rempedaal moet je voor noodgevallen gebruiken', vertellen EVO-docenten. 'Een elektrische heftruck rem je het best af met het rijpedaal.'

'Machogedrag op een heftruck is niet goed voor chauffeurs', merkt een begeleider van de workshop op. 'Je bezorgt jezelf alleen maar een grote kans op rugklachten.'

Colofon

Redactie EVO
Postbus 350
2700 AJ Zoetermeer
Telefoon (079) 346 73 46
Fax (079) 346 78 46
E-mail: redactie@evo.nl
Lay-out: Onnink Grafische Communicatie