

Onderzoek toont aan: effecten groter dan verwacht

Zelf schade door trillingen voorkomen

Vanaf deze zomer is jouw werkgever verplicht om de blootstelling van lichaamstrillingen mee te nemen in de Risico Inventarisatie en Evaluatie, kortweg RIE. Denk nu niet dat dit alleen geldt voor bouwvakkers die met trilplaten en drilboren werken, want ook over de heftruck zijn schokkende cijfers te melden.

Ken je dat gevoel van een vastzittende rug als je een lange tijd achter elkaar op de hef- of magazijntruck hebt gewerkt? Dat je vijftien keer makkelijk afstapt, maar de zestiende keer niet? Dat je vaker dan normaal naar het toilet moet, en je ook niet meer zo soepel loopt? Natuurlijk zijn er tal van oorzaken voor deze klachten te geven, maar eentje is beslist niet te negeren: de trillingen die een heftruck produceert tijdens het werk. Nu gaat het niet zo zeer om de trillingen met een zogeheten hoge frequentie, maar juist om die met een lage: bijvoorbeeld als je door een kuil rijdt of over een drempel of hobbel.

Drempels verlagen

Feitelijk gezien is jouw werkgever aansprakelijk als jij door dergelijke trillingen uitvalt en niet meer kunt werken, zo stelt een nieuwe Europese wet. Dat betekent dus ook dat de kosten aan eventueel gemist inkomen bij afkeur of langdurige ziekte op hem zijn te verhalen. Een verstandige werkgever zorgt dat



De meetgegevens worden in de ontvanger opgeslagen en kunnen later in de computer worden verwerkt tot een duidelijk testrapport

hij weet hoe de zaken in zijn bedrijf ervoor staan, nu dus ook als het om trillingen van heftrucks gaat. Zo kan hij er voor kiezen om drempels te verwijderen, gaten te vullen of om routes om te leiden. Ook is er de mogelijkheid om betere stoelen te monteren, die zich automatisch altijd op het juiste gewicht van de chauffeur instellen en zo de schade zoveel mogelijk beperken.

Een aantal andere verbeterpunten liggen bij jou, zo hebben we gemerkt tijdens trillingsmetingen. Want wat blijkt: al snel nadert het werken met de heftruck de grenswaarden die zijn gesteld aan lichaamstrillingen. In



De sensor registreert tijdens de rit in drie richtingen de schokken die het lichaam te verwerken krijgt

het ongunstigste geval mogen we 'slechts' 2,8 uur dit werk doen, in het gunstigste geval staat bijna een halve dag heftruckrijden tot onze beschikking. En dat terwijl we rijden over redelijk ogend asfalt, een overgang met stelcon platen en



We hebben zowel tijdens als na de heftrucktest diverse trillingsmeting gedaan om zeker te zijn van correcte en betrouwbare meetgegevens

een plank die een stroomkabel beschermt.

Vloeiender werken

Door goed de heftruckstoel in te stellen op jouw gewicht (zo strak dat je net niet de onderen bovenaanslag raakt) en door een rustige rij- en werkstijl is de schadelijke invloed van schokken tijdens het heftruckrijden enorm te beperken. Vooral snel genomen haakse bochten bij het positioneren voor de locatie en dan met een schok tot stilstand komen, laten hoge uitslagwaardes zien op de meter. Beperking van de rijsnelheid is sowieso zeer succesvol. Vaak levert dit een vloeiender rijgedrag op, waardoor de productiviteit zelfs kan stijgen omdat er minder hoeft te worden gecorrigeerd. Over de winst aan energieverbruik nog maar niet te spreken. Wees daarom alert op schokken en andere laag frequente trillingen. Wijs je chef op knelpunten en bespreek de mogelijkheden om er iets aan te doen. Je hebt maar één lichaam. Heftrucks zijn er genoeg.