

Wielen: ergonomische aanbevelingen

De kracht die je nodig hebt voor het verplaatsen van karren of rolcontainers, wordt voor een belangrijk deel bepaald door de wielen.

Voordelen

Met goede, soepel rijdende wielen is duwen en trekken minder zwaar en dat verkleint de kans op lichamelijke klachten. Verder kun je met de juiste wielen sneller werken en heb je minder kans op beschadiging van de lading en de kar of rolcontainer zelf.

Beschrijving

Vuistregels voor het bepalen van een goed wieltype:

- Een twee keer zo groot wiel kost maar de helft van de kracht bij duwen of trekken. Dit is vooral van belang bij karren en rolcontainers die buiten of op oneffen vloeren gebruikt worden.
- Wielen met een diameter van minimaal 10 cm hebben over het algemeen de voorkeur. Meestal geldt hoe groter het wiel hoe beter, maar de kar moet stabiel blijven en de wielen moeten niet (te veel) buiten het profiel van de kar of rolcontainer uitsteken.
- Een kogellager is de beste lagering, zeker voor karren en rolcontainers die zwaarder beladen worden dan 100 kg.
- Een wiel met een zachte band van bijvoorbeeld rubber rijdt makkelijker over obstakels heen dan een hard wiel van bijvoorbeeld kunststof. Op zeer vlakke vloeren rollen harde wielen juist weer makkelijker.
- Harde kunststof wielen zijn wel veel rumoeriger dan zachtere wielen.
- Een goed wiel heeft een naafbescherming zodat bijvoorbeeld touwtjes en plastic niet in het wiel kunnen draaien.
- Voor kleinere karren en rolcontainers zijn vier zwenkwielen het beste. Is de kar of bak groter en zwaarder dan kan het lastig zijn met vier zwenkwielen rechtuit te rijden. Vooral als er langere afstanden gereden moeten worden is het dan beter te kiezen voor twee zwenkwielen en twee vaste wielen.

Andere mogelijkheden

Wielen zijn leverbaar in vele verschillende soorten en maten.

Tips voor leidinggevenden

- Maak een onderhoudsplan voor regelmatig onderhoud (2x per jaar) en vervanging van slechte wielen.
- Geef medewerkers labels om slechte karren of rolcontainers te merken voor een onderhoudsploeg of de technische dienst.
- Vermijd zoveel mogelijk drempels en oneffenheden daar waar gereden wordt met karren of rolcontainers.
- Voor andere praktische tips over werken met karren of rolcontainers kun je de brochure van het Sectorinstituut Transport & Logistiek [Gezond werken met rolcontainers](#) ^[1] downloaden en verspreiden onder de medewerkers.

Tips voor medewerkers

- Wees alert op slecht functionerende wielen. Geef direct door aan je leidinggevende of aan de technische dienst. Markeer de kar met een label en zet hem apart voor de onderhoudsdienst zodat je collega's de kar niet gebruiken voordat deze gerepareerd is.
- Verwijder vastzittende voorwerpen, zoals touw, plastic of steentjes direct van de wielen.
- Lees de [brochure](#) ^[2] van het Sectorinstituut Transport en Logistiek voor het werken met rolcontainers.

Aandachtspunten

Wielen moet je regelmatig onderhouden (2x per jaar) en schoonmaken. Let er daarbij op dat zwenkwielen eenvoudig ronddraaien en het loopvlak (de band) heel is.


Categorieën

Locatie: Groepsaccommodatie / Zweminrichting / Camping / Bungalowpark

Functiegroep: recreatie en vermaak / schoonmaak en logistiek / techniek en groen / voedselbereiding en bediening / winkelverkoop / zwembad (en omgeving)

Belasting: duwen en trekken / energetische belasting

Hulpmiddelen:

 Transporthulpmiddelen

Transporthulpmiddelen ^[3]

Als je veel of zware voorwerpen horizontaal verplaatst, is het verstandig om gebruik te maken van een kar, rolcontainer of steekwagen. Moeten voorwerpen omhoog dan heb je

meer aan een goederenlift of een trapsteekwagen. Door het gebruik van dit soort transporthulpmiddelen ontlast je je rug en kun je sneller werken.

Mogelijkheden:

Er zijn diverse transporthulpmiddelen voor het vervoer van verschillende voorwerpen. Bij gelijkvloers transport kun je denken aan:

- Bezemwagen;
- Caravanverplaatser;
- Elektrische transportwagen;
- Elektrische trekker;
- Kruiwagen;
- Platenwagen voor plaatmateriaal en glas;
- Schoonmaakkar;
- Serveerwagen;
- Steekwagen;
- Transportkar voor lange materialen;
- Verrijdbaar plateau;
- Verrijdbare winkelonderdelen.

Bij transport waarbij eveneens een hoogte moet worden overbrugd kun je denken aan:

- Goederenlift;
- Oprijplaten voor transportmiddelen;
- Trapsteekwagen.

Tips voor leidinggevend:

- Zorg dat het type wielen geschikt is voor de ondergrond. Kijk voor meer informatie bij de ergonomische aanbevelingen voor wielen ^[4]. NB: soms zijn de wielen te vervangen door andere wielen.
- Kijk voor meer informatie over gebruiksvriendelijke transportmiddelen op de specifieke website van Arbouw ^[5].
- Maak duidelijke afspraken over periodiek onderhoud aan de transportmiddelen.
- Heb je bepaalde transportmiddelen slechts sporadisch nodig, huur ze dan of koop ze samen met collega-organisaties uit de buurt.

Tips voor medewerkers:

- Als je veel moet tillen en dragen en je hebt het idee dat je het ook zou kunnen vervoeren met een transportmiddel kijk dan eens bij bovengenoemde mogelijkheden of er iets tussen zit dat jou goed zou kunnen helpen. Overleg met je leidinggevende over een eventuele aanschaf ervan.
- Als je mankementen aan een transportmiddel ontdekt, meld dit dan aan je leidinggevende of aan de technische dienst.

Bron-URL: <https://kikk-recreatie.dearbocatalogus.nl/maatregel/wielen-ergonomische-aanbevelingen>

Links

- [1] <https://www.stlwerkt.nl/Media/media/Domeinen/Preventie%20en%20verzuim/Tipkaarten/Gezond-werken-met-rolcontainers.pdf>
- [2] <http://www.stlwerkt.nl/Media/media/Domeinen/Preventie%20en%20verzuim/Tipkaarten/Gezond-werken-met-rolcontainers.pdf>
- [3] <https://kikk-recreatie.dearbocatalogus.nl/hulpmiddelen/transporthulpmiddelen>
- [4] <https://kikk-recreatie.dearbocatalogus.nl/maatregel/hulpmiddelen-wielen-ergonomische-aanbevelingen>
- [5] <http://www.arbovriendelijkehulpmiddelen.nl/>