

Algemene richtlijnen voor Duwen en Trekken

Definitie

Er is sprake van trekken en duwen als een last handmatig in beweging wordt gebracht en verplaatst over langere afstand, zonder dat de last door de medewerkers wordt gedragen. De medewerker beweegt met de last mee in dezelfde richting.

Bij duwen en trekken wordt onderscheid gemaakt tussen:

- duwen en trekken met alleen armen of benen waarbij het lichaam stil blijft in een staande of zittende werkhouding;
- duwen en trekken, waarbij het hele lichaam meebeweegt in dezelfde richting, zoals bij het duwen of trekken van een kar.

Richtlijnen

- Voor het in beweging brengen van een stilstaande last wordt een grens van 30 kg (300 N) gehanteerd.
- Voor het op gang houden van een bewegende last wordt een grens van 20 kg (200 N) gehanteerd.

Trekken is voor de rug meer belastend dan duwen. De inzet van het lichaamsgewicht speelt hierbij een rol.