

# Manoeuvreren

## Normen manoeuvreren

- < 20kg duwen / trekken
- < 25kg bij in beweging zetten



Deze richtlijnen gelden voor de volgende mobiliteitsklassen:



## Praktijksituatie

Op één of meer van de KarVragen wordt "nee" geantwoord.

## De Zes KarVragen

1. Heeft het object goede en soepel lopende wielen?
2. Wielen doorsnede van  $\geq 12$  cm
3. Totaalgewicht < 300kg?
4. Overal gladde, harde en horizontale vloeren?
5. Geen drempels?
6. Handvatten op juiste hoogte?

Onderwerp(en) waar "nee" op is geantwoord, moet zo worden veranderd, dat het antwoord "ja" wordt.

## Kan het beter?

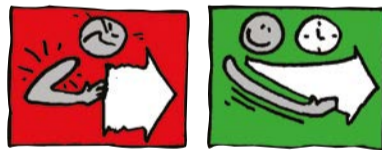
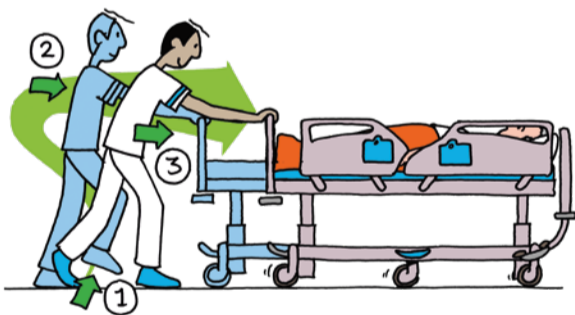
Het duwen en trekken van bedden, tilliften en ander rollend materiaal komt frequent voor en kan soms zwaar zijn. Kijk samen met je collega's nog eens kritisch naar het duwen en trekken. Bij twijfel gewoon meten met weegschaal (duwen) of unster (trekken). De weegschaal of unster mag niet verder uitslaan dan 25 kilo als je begint te duwen of trekken en 20 kilo als je eenmaal rijdt.

## Tips & Tricks

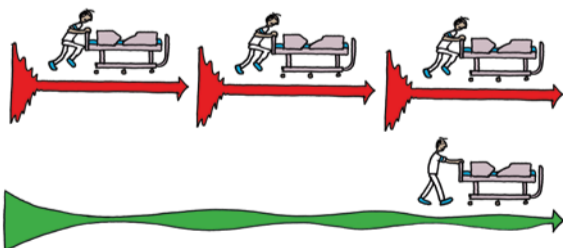


### Gebruik de zes rijregels

1. Maak gebruik van je lichaamsgewicht bij duwen en trekken.
2. Duw en draai nooit tegelijk.
3. Als je draait, loop dan om het object heen.
4. Plaats één voet op het onderstel en zet de beweging in.



5. Beweeg gelijkmatig en rustig. Gebruik de 3-secondenregel om de beweging met beleid in te zetten.



6. Probeer te blijven rijden en niet onnodig te stoppen.

### Let op je houding

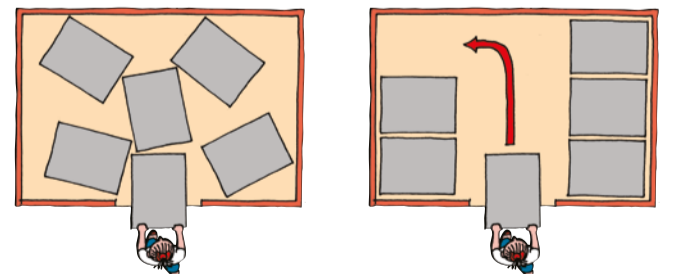
Je weet dat duwen beter is dan trekken, maar je hebt ook duwen en duwen. Zorg ervoor dat je je lichaamsgewicht rustig het werk laat doen en duw dus niet met de kracht uit een holle of bolle rug of je gebogen armen.



Elektrisch aangedreven hulpmiddelen (eventueel bevestigd aan het plafond) zijn een alternatief.



Plan je route en werk netjes: dat scheelt een hoop zwaar gedoe.



**Veilig, energiek en gezond werken met de Praktijkrichtlijnen!**