

HANDOUT

KABELTREKKEN DOOR SCHACHTEN



Kabeltrekken is zwaar werk. Soms zelfs zeer zwaar.
Waarom is dit:

- Door de lengte, is de kabel zwaar.
- Er is altijd veel weerstand.

DIT BETEKENT

- Dat jullie veel kracht moeten zetten.
- Dat jullie vaak in een slechte houding staan (gedraaid, voorovergebogen).
- Dat er veel kans is dat jullie pijn en klachten krijgen aan rug, schouders, enzovoorts.
- Dan is de kans ook groot dat dit leidt tot ziekteverzuim.

TIPS VOOR HULPMIDDELEN

- Het is beter om van boven naar beneden te werken, laat de kabel zakken.
- Indien dit niet mogelijk is, gebruik dan een lier of katrol.
- Gebruik rollers om weerstand zoveel mogelijk tegen te gaan plaats deze rollers op hoekpunten.
- Gebruik een trekkoord (pursiktouw) voor dikkere kabels en een power disc voor

dunnere kabels, hiermee heb je veel beter grip en kun je veel meer kracht zetten.

- Gebruik zoveel mogelijk de verbeterde, soepelere kabel.

TIPS VOOR TREKKEN/DUWEN

- Duwen is beter dan trekken.
- Vermijd het duwen en trekken met 1 hand.
- Plaats je handen zoveel mogelijk in het gebied tussen heup en schouders, dit is het meest ideaal bij trekken en duwen.
- Probeer zoveel mogelijk gebruik te maken van je lichaamsgewicht.
- Trek en duw met een gestrekte rug, gestrekte armen en een beetje gebogen knieën.

Wilt u meer weten over veilig en gezond werken?
Meld u dan aan op www.ii-mensenwerk.nl.

