

A photograph of a worker from behind, wearing a bright yellow high-visibility vest and dark blue pants, pushing a metal pallet truck. The truck is loaded with several cardboard boxes and green crates. One box has text that includes 'FRESH', 'FLOWERS', 'WATER', and 'CARE'. The worker is in a warehouse or industrial setting, with a large doorway or opening in the background. The lighting is bright, coming from the doorway.

Kaders en richtlijnen voor het werken met rolcontainers naar doelgroep

September 2024

STL WERKT. VOOR JOU!

Instream en duurzame inzetbaarheid

Inleiding

Het werken met rolcontainers is fysiek belastend. Bij duwen of trekken van rolcontainers bestaat het risico dat spieren en gewrichten worden overbelast. Door deze fysieke overbelasting kunnen gezondheidsklachten ontstaan, zoals pijn of schade aan spieren, pezen of gewrichten van met name de schouders. Hierdoor kunnen schouderklachten ontstaan. Het risico op lichamelijke klachten door duwen en trekken van rolcontainers hangt af van een combinatie van factoren.

Denk daarbij aan:

- Hoe ver je rolcontainers moet verplaatsen (afgelegde afstand);
- Hoe vaak je rolcontainers moet verplaatsen (frequentie);
- Hoe zwaar rolcontainers zijn beladen (gewicht);
- De staat van de rolcontainers (een goed onderhouden rolcontainer zonder vervuilde wielen rolt het beste);
- Over welke ondergrond de rolcontainers verplaatst moeten worden (een gladde vloer is optimaal);
- Of de rolcontainers over obstakels (helling, drempel, etc.) verplaatst moet worden.

Om de fysieke belasting bij het gebruik van rolcontainers terug te dringen, heeft STL richtlijnen ontwikkeld. Het doel van deze richtlijnen is om een optimale werkomgeving te creëren waarin de fysieke belasting van medewerkers tot een minimum wordt beperkt. Door deze kaders te volgen, streven we naar een situatie waarin het werken met rolcontainers niet alleen fysiek gezien verantwoord is, maar ook bijdraagt aan een veilige werkomgeving. Laten we samenwerken om een standaard te handhaven waarbij het welzijn van het personeel voorop staat.

De kaders en richtlijnen staan per doelgroep beschreven op de volgende pagina's. De toelichting wordt op de pagina's daaropvolgend beschreven.

De richtlijnen zijn zodanig geordend dat zij de TOP-strategie van het Ministerie van SZW volgen. De TOP-strategie geeft de volgorde aan waarin naar oplossingen gezocht zou moeten worden. De eerste technische en organisatorische maatregelen noemen we collectieve maatregelen. Maatregelen die de bron van het risico wegnemen hebben de voorkeur, gevolgd door andere collectieve maatregelen die, in tegenstelling tot persoonsgebonden maatregelen, gericht zijn op een aanpassing van de werksituatie. Ze vergen daardoor weinig aanpassingen van de medewerker en werken voor iedereen in die situatie. Zie voor meer informatie <https://fysiekebelasting.tno.nl/nl/top-strategie/>

Voor leveranciers

Kwaliteit rolcontainer

- Kies wielen van hoogwaardige materialen zoals polyurethaan, rubber of nylon, afhankelijk van de vereisten van de omgeving. Bepaal aan de hand van de omgeving en het gebruik ook de diameter van de wielen.
- Hoogwaardige lagers verminderen de wrijving en dragen bij aan de soepele beweging van de wielen.
- Zorg voor een stevige kernstructuur om de stabiliteit en draagkracht van de rolcontainer te waarborgen.
- Zorg voor handvaten en remmen op de rolcontainers.
- De rolcontainer moet minimaal over twee zwenkwielen beschikken.
- Nestbare rolcontainers moeten eenvoudig te nesten zijn, zonder hiervoor veel kracht te gebruiken.

Onderhoud rolcontainer

- Haal kapotte rolcontainers direct uit het proces door de rolcontainers duidelijk te markeren en voer correctief onderhoud uit.
- Toets of en in welke omstandigheden een rolcontainer voldoet of niet.
- Voer periodiek onderhoud uit aan de rolcontainers, volgens een vastgesteld onderhoudsplan.

De laad- en losplek:

- In een optimale situatie is er een laaddock, dat vergroot het gemak bij het laden en lossen door een naadloze overgang tussen het laadperron en het voertuig te garanderen.
- Stel elektrische containertrekkers of andere hulpmiddelen beschikbaar om het laden en lossen te vergemakkelijken.
- Een goede laad-en losplek heeft een vlakke, schone en obstakelvrije vloer. Voorkom duwen en trekken over drempels, richeltjes of door kuilen. Zorg er daarnaast voor dat de vrachtwagen nagenoeg vlak kan staan.
- Rijplaten zijn verplicht bij het laden en lossen over drempels en stoepranden.
- Beperk de loopafstand die wordt afgelegd met de rolcontainer zo veel als mogelijk. Gebruik bij langere afstanden een hulpmiddel.

Belading

- Maximaal beladingsgewicht is afhankelijk van de ondergrond en beschikbare hulpmiddelen. Richtlijnen hiervoor worden in onderstaande tabel weergegeven en zijn van toepassing als de rolcontainer goed onderhouden is.
- Plaats zware spullen onderop en verdeel ze over de bodem van de rolcontainer.
- Belaad de rolcontainer niet hoger dan de kooiconstructie. Voorkom een instabiele belading en de mogelijkheid dat de belading uit de rolcontainer valt.
- Bij het transporteren van meerdere rolcontainers dienen zware en lichte ladingen evenwichtig te worden verdeeld over de verschillende rolcontainers.

	< 250 kg	250-350 kg	350 - 450 kg
Egale ondergrond (dc)	Acceptabel	Acceptabel	Ongewenst
Asfalt	Acceptabel	Ongewenst	Hulpmiddel verplicht
Klinkers	Ongewenst	Hulpmiddel verplicht	Hulpmiddel verplicht
Helling	Ongewenst	Hulpmiddel verplicht	Hulpmiddel verplicht
Stoeprand/drempel	Gebruik drempel- en stoeplaten		

Voor transporteurs

De laad- en losplek:

- In een optimale situatie is er een laaddock, dat vergroot het gemak bij het laden en lossen door een naadloze overgang tussen het laadperron en het voertuig te garanderen.
- Stel elektrische containertrekkers of andere hulpmiddelen beschikbaar om het laden en lossen te vergemakkelijken.
- Een goede laad- en losplek heeft een vlakke, schone en obstakelvrije vloer. Voorkom duwen en trekken over drempels, richeltjes of door kuilen. Zorg er daarnaast voor dat de vrachtwagen nagenoeg vlak kan staan.
- Rijplaten zijn verplicht bij het laden en lossen over drempels en stoepranden.
- Beperk de loopafstand die wordt afgelegd met de rolcontainer zoveel als mogelijk. Gebruik bij langere afstanden een hulpmiddel.

Belading:

- Het maximale beladingsgewicht is afhankelijk van de ondergrond en beschikbare hulpmiddelen. Richtlijnen hiervoor worden in onderstaande tabel weergegeven en zijn van toepassing als de rolcontainer goed onderhouden is.
- In een goed geladen rolcontainer zijn zware ladingen onderin geplaatst, is de lading stabiel en is de rolcontainer niet hoger dan de kooiconstructie beladen. Plaats zware spullen onderop en verdeel ze over de bodem van de rolcontainer. Als je meerdere rolcontainers laadt en lost, dienen de zware en lichte ladingen evenwichtig te worden verdeeld over de verschillende rolcontainers.

	< 250 kg	250-350 kg	350 - 450 kg
Egale ondergrond (dc)	Acceptabel	Acceptabel	Ongewenst
Asfalt	Acceptabel	Ongewenst	Hulpmiddel verplicht
Klinkers	Ongewenst	Hulpmiddel verplicht	Hulpmiddel verplicht
Helling	Ongewenst	Hulpmiddel verplicht	Hulpmiddel verplicht
Stoeprand/drempel	Gebruik drempel- en stoeplaten		

Afspraken met leveranciers en klanten: leidraad voor gesprek

- Definieer duidelijk de verantwoordelijkheden van zowel de transporteur als de klant/leverancier. Onder andere over het leveren van hulpmiddelen en gewenste los-en laadcondities.
- Maak duidelijke afspraken over wat te doen met rolcontainers die gebreken hebben / niet goed rollen.
- Bespreek de mogelijkheid van ondersteuning vanuit de leverancier/klant aan de transporteur bij het lossen en laden en/of het nesten van rolcontainers.
- Stel heldere laad-en lostijden vast, hierbij rekening houdend met de chauffeurs en onvoorziene omstandigheden.

Werkwijze

- Indien beschikbaar, maak correct gebruik van de aanwezige hulpmiddelen.
- Wanneer mogelijk, zorg ervoor dat zwenkwielen in de rijrichting staan als begonnen wordt met duwen en/of trekken.
- Kies bij voorkeur voor duwen in plaats van trekken van de rolcontainer.
- Duw (of trek als het niet anders kan) de rolcontainer met beide handen.

Voor klanten

De laad- en losplek:

- In een optimale situatie is er een laaddock, dat vergroot het gemak bij het laden en lossen door een naadloze overgang tussen het laadperron en het voertuig te garanderen.
- Zorg voor een vlakke, schone en obstakelvrije vloer. Voorkom duwen en trekken over drempels, richeltjes of door kuilen. Zorg er daarnaast voor dat de vrachtwagen nagenoeg vlak kan staan.
- Rijplaten zijn verplicht bij het laden en lossen over drempels en stoepranden.

Afspraken met leveranciers en klanten: leidraad voor gesprek

- Definieer duidelijk de verantwoordelijkheden van zowel de transporteur als de klant/leverancier. Onder andere over het leveren van hulpmiddelen en gewenste los-en laadcondities.
- Maak duidelijke afspraken over wat te doen met rolcontainers die gebreken hebben / niet goed rollen.
- Bespreek de mogelijkheid van ondersteuning vanuit de leverancier/klant aan de transporteur bij het lossen en laden en/of het nesten van rolcontainers.
- Stel reële laad-en lostijden vast, hierbij rekening houdend met de chauffeurs en onvoorziene omstandigheden.

A photograph of a worker in a high-visibility yellow vest and dark blue shirt pushing a metal cart loaded with cardboard boxes. The worker is seen from behind, walking away from the camera. The cart has several boxes, some with text like 'FRESH FLOWERS WATER CARE'. The setting is a warehouse or industrial area with concrete floors and walls. A bright light source from the right creates a strong shadow on the floor.

Toelichting kaders en richtlijnen

Richtlijnen rondom de laad- en losplek

1. Ideale situatie, een laaddock: Het ultieme scenario voor logistieke operaties met rolcontainers omvat de aanwezigheid van een laaddock. Een laaddock biedt verhoogde efficiëntie en gemak bij het laden en lossen door een naadloze overgang tussen het laadperron en het voertuig te garanderen. Het optimaliseert niet alleen het gebruik van rolcontainers maar draagt ook positief bij aan de fysieke belasting die nodig is om rolcontainers te verplaatsen.

2. Beschikbaarheid van elektrische containertrekkers of hulpmiddelen: In een ideale situatie zijn elektrische containertrekkers of vergelijkbare hulpmiddelen beschikbaar tijdens het laden en lossen. Deze apparatuur vermindert de fysieke belasting van medewerker.

3. Vlakke, schone en obstakelvrije vloer: Een vlakke, schone en obstakelvrije vloer is essentieel om duwen en trekken van rolcontainers veilig te maken. Een glad oppervlak minimaliseert de wrijving en vergemakkelijkt de verplaatsing van de rolcontainers. Obstakels zoals losliggende voorwerpen vergroten het risico op ongelukken en zorgen voor extra fysieke belasting. Daarnaast dient de vrachtwagen nagenoeg vlak te staan om extra fysieke belasting (door een schuin aflopende laadvloer) te voorkomen.

4. Rijplaten bij drempels en stoepanden: Bij het laden en lossen op locaties met drempels en stoepanden zijn rijplaten verplicht. Deze platen bieden een geleidelijke overgang tussen verschillende hoogtes. Het gebruik van rijplaten minimaliseert de piekbelasting die nodig is om de rolcontainer een drempel of stoep op te verplaatsen.

5. Beperk de loopafstand die wordt afgelegd met de rolcontainer: Minimaliseer de loopafstand om de fysieke belastingen te verminderen. Dit kan worden bereikt door afspraken te maken met klanten over de locatie waar chauffeurs de trailer kunnen plaatsen of waar rolcontainers met een elektrische containertrekker worden neergezet voor het laden van de trailer. Stel hulpmiddelen ter beschikking indien de loopafstand vanaf de laadklep meer dan 25m bedraagt.

Kwaliteit en onderhoud van rolcontainers

Kwaliteit

1. Wielen: Kies wielen van hoogwaardige materialen zoals polyurethaan, rubber of nylon, afhankelijk van de vereisten van de omgeving. Voor harde ondergronden (zoals de vloer van een DC of asfalt) zijn wielen met een glad oppervlak en een hogere mate van hardheid vaak geschikt, zoals wielen van polyurethaan, rubber of hard plastic. Luchtbanden zijn vaak geschikt voor oneffen terrein (zoals grind) vanwege hun vermogen om schokken op te vangen en zich aan te passen aan de ondergrond. De keuze van de diameter van de wielen hangt af van een combinatie van factoren zoals de ondergrond, de belasting, de manoeuvreerbaarheid en de stabiliteit die vereist zijn voor de specifieke omgeving waarin de rolcontainer wordt gebruikt.

2. Lagere: Hoogwaardige lagere verminderen de wrijving en dragen bij aan de soepele beweging van de wielen.

3. Kern: Zorg voor een stevige kernstructuur om de stabiliteit en draagkracht van de rolcontainer te waarborgen.

4. Handvaten en remmen: Handvaten zorgen ervoor dat gebruikers de rolcontainers gemakkelijker kunnen hanteren en manoeuvreren. Met verticale handgrepen van voldoende lengte kunnen gebruikers van alle lengtes een gunstige duw-of trekhouding aannemen.

5. Minimaal twee zwenkwielen: Om optimale manoeuvreerbaarheid te garanderen, moet elke rolcontainer minimaal over twee zwenkwielen beschikken. Deze zwenkwielen maken het mogelijk om eenvoudig van richting te veranderen en dragen bij aan de algehele wendbaarheid van de rolcontainer.

6. Nestbaarheid. Indien rolcontainers nestbaar zijn, zorg er voor dat deze eenvoudig in te klappen zijn, zonder dat hierbij veel kracht geleverd hoeft te worden.

Onderhoud

1. Verwijderen van kapotte rolcontainers uit het proces: Rolcontainers die beschadigd zijn, moeten onmiddellijk uit het proces worden gehaald. Het gebruik van defecte rolcontainers verhoogt de fysieke belasting.

2. Toetsing van geschiktheid: Voer een toetsing uit om te bepalen of een rolcontainer voldoet aan de gestelde normen en geschikt is voor de verschillende omstandigheden. Deze toetsing bestaat uit manoeuvreerbaarheid van de rolcontainer, werking en rolbaarheid.

3. Periodiek onderhoud: Periodiek onderhoud van rolcontainers is van groot belang. Rolcontainers die zwaar beladen zijn of die in natte ruimte gebruikt worden hebben vaker onderhoud nodig. Het onderhoud omvat een grondige inspectie van alle componenten, reparatie van eventuele schade, verwijderen van vuil tussen de wielen en smering van bewegende delen om een optimale werking te behouden. Door preventief onderhoud gaan de rolcontainers langer mee en hoeft er minder kracht geleverd te worden om de rolcontainer te verplaatsen.

Belading

1. Maximaal beladingsgewicht afhankelijk van ondergrond en hulpmiddelen: Het maximaal beladingsgewicht van een rolcontainer is afhankelijk van verschillende factoren, waaronder de ondergrond waarop deze wordt gebruikt en de beschikbare hulpmiddelen elektrische containertrekkers. Bij het bepalen van het beladingsgewicht moeten de specifieke eisen van de situatie in overweging worden genomen.

	< 250 kg	250-350 kg	350 -450 kg
Egale ondergrond (dc)	Acceptabel	Acceptabel	Ongewenst
Asfalt	Acceptabel	Ongewenst	Hulpmiddel verplicht
Klinkers	Ongewenst	Hulpmiddel verplicht	Hulpmiddel verplicht
Helling	Ongewenst	Hulpmiddel verplicht	Hulpmiddel verplicht
Stoeprand/ drempel	Gebruik drempel-en stoeplaten		

2. Plaats zware spullen onderop en verdeel over de bodem: Zware ladingen dienen altijd onderop de rolcontainer te worden geplaatst en gelijkmatig over de bodem te worden verdeeld. Dit bevordert een lager zwaartepunt, verhoogt de stabiliteit van de rolcontainer en minimaliseert het risico op kantelen tijdens het transport.

3. Beperk de hoogte tot de kooiconstructie: Houd de hoogte van producten in de rolcontainer onder de rand van de kooiconstructie van de rolcontainer. Deze richtlijn voorkomt niet alleen instabiliteit van de lading, maar vergemakkelijkt ook het veilig laden en lossen van de goederen.

4. Evenwichtige verdeling bij transport van meerdere rolcontainers: Bij het transporteren van meerdere rolcontainers is het van groot belang om zware en lichte ladingen evenwichtig te verdelen over de verschillende karren. Deze evenwichtige verdeling minimaliseert piekbelasting voor chauffeurs.

Richtlijnen rondom werkwijze

- 1. Hulpmiddelen:** Maak gebruik van de beschikbare hulpmiddelen om de fysieke belasting te verminderen.
- 2. Zorg voor zwenkwielen in de rijrichting:** Als de zwenkwielen van de rolcontainer in de rijrichting staan wanneer je begint met duwen of trekken, is er minderwrijving tussen de wielen en de ondergrond, waardoor de inspanning die nodig is om de rolcontainer te verplaatsen, wordt verminderd. Als chauffeur heb je helaas niet altijd invloed op de stand van de wielen.
- 3. Voorkeur voor duwen boven trekken:** Duwen is over het gunstiger voor het lichaam dan trekken. Bij duwen wordt het lichaamsgewicht gebruikt om de rolcontainer in beweging te krijgen. Daarnaast worden de spieren in een meer natuurlijke houding gebruikt, waardoor het risico op letsel vermindert.
- 4. Gebruik beide handen:** Door de rolcontainer met beide handen te duwen of te trekken, wordt de belasting gelijkmatig verdeeld over beide zijden van het lichaam, waardoor de kans op overbelasting van spieren wordt verminderd. Voorkom extreme standen van gewrichten door bijvoorbeeld de rolcontainer met een arm terekken.

Afspraken met klanten; leidraad voor gesprek

1. Verantwoordelijkheden van de transporteur en klant/leverancier: Definieer duidelijk de verantwoordelijkheden van zowel de transporteur als de klant/leverancier. Dit omvat onder andere het aanduiden van de partij die verantwoordelijk is voor het laden en lossen, overdrachtsmoment chauffeur en klant, de condities op de locatie en het beschikbaar stellen van hulpmiddelen en het gereed zetten van emballage.

2. Afspraken over kwaliteit rolcontainer: Het kan gebeuren dat tijdens het werken rolcontainers kapot gaan of niet naar behoren werken. Maak duidelijke afspraken over wat te doen met rolcontainers die defecten vertonen of niet goed rollen. Dit voorkomt hoge fysieke belasting doordat rolcontainers niet goed functioneren.

3. Hulp van leverancier/klant aan transporteur: Bespreek de mogelijkheid van ondersteuning vanuit de leverancier/klant aan de transporteur bij het laden en lossen, bijvoorbeeld het beschikbaar stellen van hulpmiddelen als er vanaf de laadklep meer dan 25m gelopen moet worden.

4. Laad-en lostijden: Stel reële laad- en lostijden vast, definieer tijdvensters waarbinnen de laad- en losactiviteiten moeten plaatsvinden en communiceer deze duidelijk met alle betrokken partijen. Overweeg een flexibiliteitsclausule in geval van onvoorziene omstandigheden, zoals files of andere verkeersomstandigheden. Bij krappe laad-en lostijden zijn chauffeurs geneigd om snel te werken, dit gaat vaak ten koste van de fysieke belasting. Hou daarom rekening met haalbare tijden voor de chauffeurs.

Wat kunnen we voor je doen?

Bel of mail ons, we spreken je graag!