



INSTRUCTIE

Werken met een ladder

Besproken onderwerpen: (aanvinken wat besproken is)

- Ga na wanneer een ladder wel en niet gebruikt mag worden. Zie schema volgende blz.
- Check of de ladder goedgekeurd (sticker) en veilig is.
- Zorg voor voldoende vrije ruimte voor het plaatsen van de ladder.
- Gebruik de ladder niet bij windkracht zes of hoger.
- Stel de ladder op onder een hoek van ongeveer 75 graden. Zet je tenen tegen de onderkant van de ladder en pak de ladder met gestrekte armen recht vooruit.
- Voorkom wegzakken of wegglijden; voorzie de ladder zo nodig van een ladderstopper. Borg de ladder aan de bovenzijde tegen zijdelings wegglijden of zet de ladder vast met een touw.
- Plaats de ladder niet op een hellend vlak, een zachte of oneffen of gladde ondergrond, op een tafel of een kist, achterstevoren of ondersteboven.
- Houd de sporten schoon en klim niet omhoog met gladde of vervuilde zolen.
- Beklim de ladder met je gezicht naar de ladder toe en gebruik twee handen; breng materiaal en gereedschap met een hijsmiddel omhoog of gebruik een gereedschapsgordel.
- Houd de toegang van een ladder steeds vrij van obstakels.
- Sluit een deur af of blokkeer de doorgang als de ladder voor een deur staat.
- Reik niet te ver buiten de ladder (maximaal één armlengte) en steun nooit met een voet op bijvoorbeeld een raamkozijn of dorpel; de ladder kan gaan schuiven.
- Plaats een ladder niet direct tegen een raam; gebruik dan dwarssteunen.
- Beklim de ladder of trap nooit hoger dan de vierde tree van boven.
- Laat ladders niet onbeheerd achter.

Instructie gegeven door: **Datum:** - -

Aan:

☐ Wanneer wel en wanneer niet:

Veilig op de ladder		
handeling	de maat waarin	ladder wel of niet
Stahoogte Hoe hoog staan je voeten?	< 5 m	Ladder mag
	5-7,5 m	Overleg tussen leidinggevende en werknemer
	> 7,5 m	Ladder mag niet
Statijd per project Dit is de optelsom van alle tijd dat er op een ladder wordt gewerkt voor het totale project.	< 2 uur	Ladder mag
	2-4 uur	Overleg tussen leidinggevende en werknemer
	> 4 uur	Ladder mag niet
Statijd per persoon Hoeveel uur moet je opgeteld op de ladder staan om de klus te klaren?	> 1 uur	Ladder mag niet
Kracht Hoe hard moet je duwen of trekken, bijvoorbeeld met boren?	< 50 N	Ladder mag
	50 - 100 N	Overleg tussen leidinggevende en werknemer
	> 100 N	Ladder mag niet
Reikwijdte Hoe ver moet je reiken om je werk te doen?	< 1 armlengte	Ladder mag
	> 1 armlengte	Ladder mag niet