



# Werken op hoogte met ladders en trappen

## Inhoudsopgave

- Wat is de gewenste situatie?
- Maatregelen
- Checklist



Goedgekeurd door Sociale Partners



Getoetst door Nederlandse Arbeidsinspectie

Een val van een ladder of trap geeft ernstige verwondingen. Daarom is het zaak dit te voorkomen. Onder een ladder verstaan we draagbaar klimmaterieel, bestaande uit ladderbomen, sporten en beslag. Onder trappen verstaan we draagbaar klimmaterieel met een vaste lengte, bestaande uit stijlen (bomen) en (platte) treden. De trap kan zijn voorzien van een platform (bordestrap).





## Wat is de gewenste situatie?

- ✓ Medewerkers werken veilig op een ladder of trap.

## Maatregelen

- Beoordeel of het werk veilig en verantwoord met een ladder of trap kan worden uitgevoerd.
- Werk alleen met veilige ladders, trappen en andere arbeidsmiddelen.
- Stel vast of extra beschermende middelen nodig zijn. (Denk hierbij aan valbeveiliging en/of het borgen van de ladder).
- Zorg dat de risico's en veiligheidsvoorschriften bij de medewerkers bekend zijn.

## Checklist

- Meld hoogtevrees bij je werkgever.
- Check of het werk veilig met de ladder kan worden uitgevoerd. Het stroomschema Stabiele werkplek op hoogte kan hierbij helpen.
- Zorg rondom de werkplek voor een schoon en opgeruimd vloeroppervlak.
- Zorg bij gebruik van een ladder of trap dat de ondergrond vlak is en dat de bovenkant stabiel kan worden geplaatst. Zet eventueel de ladder bovenaan vast.
- Zorg dat de ladder of trap niet omver gereden of gelopen kan worden. Spreek met collega's af dat er in de directe omgeving niet wordt gereden met machines.
- Controleer een ladder en trap 'op het oog', voor elk gebruik.
- Bestaat de ladder uit meer delen: vergrendel de ladderdelen goed (minstens 3 treden overlap).
- Breng gereedschap of materiaal veilig naar boven en houdt je handen zo veel mogelijk vrij.



- Zet de plaats waar voorwerpen van hoogte kunnen vallen af.
- Stel de ladder op in een helling van ongeveer 75 graden. Hierbij is de afstand van de voet van de ladder tot de muur gelijk aan een kwart van de lengte van de ladder. (zie afbeelding 1)
- Zorg dat de ladder minstens een meter uitsteekt boven de toegangsplek die betreden moet worden en klim / werk niet voorbij de vierde trede van boven.
- Borg de ladder tegen wegglijden.
- Gebruik werkschoenen die in goede staat verkeren met een stevige en ruwe zool met profiel.
- Reik nooit verder dan armlengte.