



## Toolbox: Veilig werken met de ladder of trap

Gemiddeld worden jaarlijks 6.300 mensen op de spoedeisende hulp behandeld na een val van hoogte tijdens het werk. Hiervan worden 1.200 slachtoffers (20%) in het ziekenhuis opgenomen en gemiddeld 18 mensen komen te overlijden.

Voorkom een val door onderstaande instructies nauwkeurig op te volgen.

**Overweeg zorgvuldig of een ladder wel het meest veilige arbeidsmiddels is dat gebruikt kan worden. Een ladder is namelijk alleen toegestaan voor lichtere, kortdurende werkzaamheden!**

### Vorbereidingen

- Bepaal vooraf de gevaren van het werk op hoogte en beoordeel hoe het werk zo veilig mogelijk kan worden uitgevoerd. Denk aan de omgeving (bebouwing en verkeer), weersomstandigheden, duur en zwaarte van het werk. Geeft de weersverwachting aan dat er 's middags storm komt, voer het werk 's ochtends of de volgende dag uit, rijdt 's ochtend iedereen bij het bedrijf weg, zoek dan een rustig moment uit, etc.
- Werk altijd met goede, gekeurde materialen.
- Controleer, 'op het oog', véér ieder gebruik de ladder of trap.



### Werken op een ladder

- Werk alleen op een ladder indien de werkzaamheden korter dan 2 uur zijn en met een gering risico (niet werken met gevaarlijke machines, zoals kettingzaag!).
- Voer vanaf een trap alleen licht lichamelijke werkzaamheden uit. Het gebruik van gereedschap of materialen van meer dan 10 kg. is niet toegestaan, evenmin als gereedschap waarmee op de gebruiker een momentkracht kan worden uitgeoefend van meer dan 100 N, zoals bijvoorbeeld hogedrukreiniger of een slijptol.
- Werk niet op een ladder boven een stahoogte van 5 m.



- Reik nooit verder dan 1 armlengte bij werkzaamheden op een ladder.



- Gebruik valbeveiliging als dat nodig is. Zorg voor een goed ankerpunt en werk altijd onder het ankerpunt.
- Gebruik een ladder van voldoende lengte.

## Werken op de trap

- Controleer vooraf of het bordes volledig is uitgeklast en geborgd.
- De maximale stahoogte is het bordes.
- Werk op een trap niet hoger dan 2½ m.



- De beugel dient als knie- of handsteun, Sta niet op de beugel of het achterrek.



- Verplaats een trap liever wat vaker dan verder dan 1 armlengte te reiken: de kans op omvallen van de trap wordt groter als je, jouw gewicht opzij brengt.

## Plaatsen van de ladder

- Zorg voor een opgeruimde werkvloer, vrij van obstakels.
- Bescherm de ladder tegen aanstoten of aanrijden.
- Blokkeer een deur als de ladder voor een deur geplaatst staat.
- Zet de plaats af waar voorwerpen van hoogte kunnen vallen.
- 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).



- Laat een ladder één meter uitsteken boven het te betreden vlak.



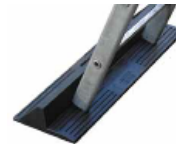
- Borg de ladder tegen wegglijden door:

-Controle op goede ladderschoenen

-Verbrede laddervoet

- Gebruik van een laddermat

- Vastzetten boven aan de ladder (niet bij tweedelige ladder) - Collega aan de voet van de ladder.



- Zorg dat er mensen in de buurt zijn als je op een ladder gaat werken. Zo kan er meteen hulp worden verleend als het toch mis gaat.
- Werk niet buiten op een trap of ladder bij ongeschikte weersomstandigheden, zoals windkracht 6 Bf of hoger, vorst, sneeuw, ijzel, hagel of bij zware regenval.

### **Gebruik van de ladder bij klimmen en dalen**

- Houdt bij het klimmen en dalen altijd twee handen aan de bomen vast
- Breng gereedschappen op een veilige manier naar boven door bijvoorbeeld gebruik te maken van een heupgordel of hijsmiddelen.
- Houd de navel binnen de stijlen van de ladder.
- Klim nooit hoger dan de vierde sport van boven.

