

Inleiding

Heftruckchauffeurs worden tijdens het gebruik van de heftruck blootgesteld aan lichaamstrillingen. De lichaamstrillingen ontstaan door trillingen van de heftruck en worden door de stoel overgebracht op de chauffeur. Ze kunnen afhankelijk van de duur en intensiteit gezondheidsklachten veroorzaken, zoals rugklachten. Lichaamstrillingen worden uitgedrukt in een getal aangegeven in meter per seconde kwadraat (m/s^2). Het volgende overzicht geeft aan wanneer maatregelen gewenst of noodzakelijk zijn:

Duur (uur)	Geen maatregelen gewenst (m/s^2)	Maatregelen gewenst (m/s^2)	Maatregelen noodzakelijk (m/s^2)
8	< 0,50	0,50 – 1,15	> 1,15
4	< 0,71	0,71 – 1,63	> 1,63
2	< 1,00	1,00 – 2,30	> 2,30
1	< 1,41	1,41 – 3,25	> 3,25
0,5	< 2,00	2,00 – 4,60	> 4,60

Factoren

Onderstaande factoren beïnvloeden de blootstelling aan lichaamstrillingen bij het rijden met een heftruck:

1. De trillingen van de heftruck
Dit wordt bepaald door de combinatie van gewicht, constructie en het veer- en dempingsysteem van banden en heftruck. Bij de leverancier van de heftruck is het trillingsniveau op te vragen of het staat in de gebruikershandleiding. Van belang is om door onderhoud de voorzieningen in goede staat te houden.
2. De trillingsdempende eigenschappen van de stoel
De stoel en de 'ophanging' van de stoel bepalen in hoeverre de stoel de trillingen van de heftruck dempt. Voor een goede demping is niet alleen de stoel van belang maar ook het periodieke onderhoud en de afstemming van de stoel op de gebruiker.
3. De omgevingsfactoren (bv de vloer, obstakels e.d.)
Door het rijden over een oneffen vloer of over een vloer met stelconplaten of over een vloer met drempels, obstakels e.d. nemen de trillingen toe.
4. Het rijgedrag.
Door de snelheid van het rijden en bv het snel optrekken en abrupt stoppen nemen de trillingen toe.

Blootstelling bepalen

De leverancier kan aangeven wat het niveau van trillingen is van de heftruck. Of het staat in de gebruikershandleiding. Een indicatie is dat de lichaamstrillingen van de chauffeur bij het gebruik van de heftruck niet onder dit niveau zal komen.

Het rijden met verschillende heftrucks

Wanneer een heftruckchauffeur gedurende een werkdag op verschillende heftrucks rijdt met een verschillend trillingssterkte, dan moeten deze bij elkaar worden opgeteld. Deze optelling gebeurt met een bepaalde rekenformule. Dit is een onderdeel van de Risico Inventarisatie en Evaluatie (RIE).

Checklist lichaamstrillingen voor de heftruckchauffeur

Vraag		In orde	Opmerkingen
1	Het trillingsniveau van de heftruck is bekend. Dit kan opgevraagd worden bij de leverancier of het staat in de gebruikershandleiding. Op basis van deze gegevens wordt nagegaan of aanvullende maatregelen gewenst of noodzakelijk zijn.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	
2	De heftruck rijdt op een gladde ondergrond. Een ondergrond van bv Stelconplaten of klinkers vergroten de blootstelling aan lichaamstrillingen.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	
3	Er zijn geen drempels en obstakels waar de heftruck over heen rijdt.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	
4	De overgang van laaddock naar laadklep of vrachtwagen is zo egaal mogelijk.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	
5	Er zijn afspraken over het rijgedrag. Plots remmen, hard rijden en snel optrekken vergroten de blootstelling aan lichaamstrillingen.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	
6	De stoel van de heftruck kan afgesteld worden op de chauffeur.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	
7	De bekleding van de stoel en het zit- en rugschuim zijn in goede staat (niet beschadigd en niet overmatig versleten).	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	
8	De heftruck wordt preventief onderhouden.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	
9	De banden van de heftruck zijn in goede staat en afgestemd op de ondergrond.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	
10	De bandenspanning is in orde.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	
11	Het rijden met de heftruck wordt afgewisseld met andere werkzaamheden.	<input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	