

## “Veilig werken met ladders en trappen”

### In dit nummer:

1. Inleiding.
2. Opstellen van een ladder.
3. Leidraad “Veilig werken op hoogte”.
4. Onderhoud en keuring.
5. Algemene veiligheidsregels.



### 1. Inleiding

Ladders en trappen zijn vooral bedoeld om op de werkplek te komen, niet om als werkplek te gebruiken. Alleen bij kort durende werkzaamheden of als een veiliger alternatief bijvoorbeeld hoogwerker of rolsteiger niet mogelijk is, dan mag een ladder of trap onder bepaalde voorwaarden worden gebruikt (zie hoofdstuk 3). De meest toegepaste ladders die gebruikt worden zijn:

- Opsteekladders;
- Schuifladders;
- Reformladders.



### 2. Opstellen van en ladder

Voor het opstellen van een ladder ga je met je gezicht naar de ladder staan en met de voorkant van je schoenen tegen de onderkant van de ladderbomen. Als de ladder juist is opgesteld, kun je met uitgestrekte armen de sport op schouderhoogte aanraken.



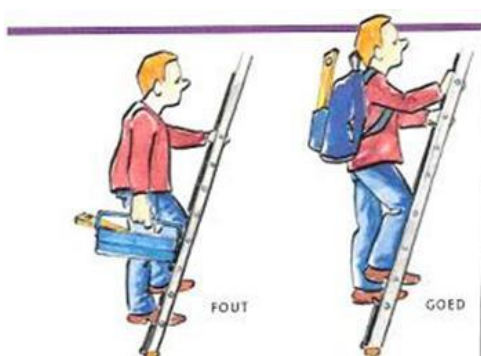
### “Veilig werken met ladders en trappen”

#### 3. Leidraad “Veilig werken op hoogte”

De centrale werkgevers- en werknemersorganisaties hebben de “Leidraad Veilig Werken op Hoogte” gemaakt. Dit is een hulpmiddel om vast te stellen of je een ladder als arbeidsmiddel mag gebruiken.

Als je werkgever heeft geconcludeerd dat het niet mogelijk is een ander arbeidsmiddel in te zetten, dan moet hij vervolgens nog naar een aantal punten kijken die betrekking hebben op het gebruik van de ladder. Hiervoor is kan men de onderstaande tabel voor gebruiken:

<b>Stahoogte</b> Hoe hoog sta je met je voeten vanaf de grond.	< 5mtr.	Ladder mag
	5-7.5 mtr.	Overleg tussen leidinggevende en werknemer
	>7.5 mtr.	Ladder mag <u>niet</u>
<b>Statijd</b> Hoeveel tijd moet je op de ladder staan om het werk af te maken.	<2uur	Ladder mag
	2-4 uur	Overleg tussen leidinggevende en werknemer
	>4 uur	Ladder mag <u>niet</u>
<b>Kracht</b> Hoe hard moet je duwen of trekken bijvoorbeeld met een moersleutel.	<50N	Ladder mag
	50-100	Overleg tussen leidinggevende en werknemer
	>100N	Ladder mag <u>niet</u>
<b>Reikwijdte</b> Hoe ver moet je met je arm reiken om je werk te doen.	<1 armlengte	Ladder mag
	<1 armlengte	Ladder mag <u>niet</u>



#### 4. Onderhoud en keuring

Ladders die in een slechte onderhoudsstaat verkeren, kunnen leiden tot ernstige ongevallen. Zorg dat de ladder schoon blijft van verf, modder, sneeuw of olie. Behandel houten ladders jaarlijks met een conserveringsmiddel of blanke lak (geen verf). Zorg er voor dat ladder tegen weersinvloeden en chemicaliën wordt beschermd. Ladders moet jaarlijks door een deskundige worden gekeurd en voorzien van een keuringsticker.



#### 5. Algemene veiligheidsregels

Voor het veilig werken op een ladder gelden de volgende regels:

- Een ladder moet altijd schuin worden neergezet, onder een hoek van 65° tot 75° t.o.v. de grond;
- Stel de ladder op een stevige ondergrond op en zodanig dat deze niet kan wegglijden of verschuiven of zet de ladder vast met een touw.
- Zet de ladder niet achterstevoren of ondersteboven neer wordt gezet;
- Bij een opsteekladder moet het schuivende deel naar het gezicht toe zitten;
- Beklim de ladder met het gezicht naar de ladder toe en gebruik twee handen; breng materiaal en gereedschap met een hijsmiddel omhoog.
- Zorg dat er altijd één hand vrij is om de ladder vast te houden;
- Beklim een ladder nooit hoger dan de vierde sport van bovenaf;
- De stahoogte (voeten boven vloerniveau) mag niet meer zijn dan 5 meter;
- De tijdsduur van de werkzaamheden op de ladder moet minder zijn dan 2 uur
- Alleen niet belastende werkzaamheden uitvoeren op een ladder (niet duwen, trekken, tillen);
- Het werkgebied (reikwijdte) op de ladder moet minder zijn dan 1 armlengte;
- Sluit een deur af of blokkeer de doorgang als de ladder voor deze deur moet staan;
- Reik niet te ver buiten de ladder dan maximaal één armlengte;
- Een ladder moet 1 meter boven de werkvloer uitsteken;
- Het werken op ladders > 7.5 meter is verboden.