

# Werkinstructie

## Juiste gebruik van ladders en trappen



Opgesteld door de afdeling: Verbeteren & Vernieuwen

## Inhoudsopgave

|  |          |
|--|----------|
| <b>1. Inleiding</b> .....                              | <b>2</b> |
| <b>2. Beoordeling gebruik ladders en trappen</b> ..... | <b>1</b> |
| 2.1 Beoordeling gebruik ladder .....                   | 1        |
| 2.2 Beoordeling gebruik trap .....                     | 2        |
| <b>3. Werkinstructie</b> .....                         | <b>1</b> |
| 3.1 Werkomstandigheden .....                           | 1        |
| 3.2 Het veilig plaatsen van de ladder en trap .....    | 1        |
| 3.2.1 De ondergrond.....                               | 1        |
| 3.2.2 De locatie.....                                  | 2        |
| 3.3 Het veilig gebruiken .....                         | 2        |

## 1. Inleiding

In deze werkinstructie bespreken we de aandachtspunten waar je op moet letten bij het gebruik van ladders en trappen.

Binnen Saman Groep hebben we verschillende soorten ladders en trappen. Zo hebben we onder andere de Altrex uitschuifladder, een Waku telescoopladder en de bordestrap. Deze ladders en trappen worden regelmatig ingezet voor toegang van de monteur tot het dak, ook wordt de ladder of trap als werkplek gebruikt.

Er wordt in dit document onderscheid gemaakt tussen een ladder en trap. Eerst zal gekeken worden naar de voorwaarden om gebruik te mogen maken van een ladder of trap (wet- en regelgeving), vervolgens de werkinstructie en de veiligheidsvoorschriften.

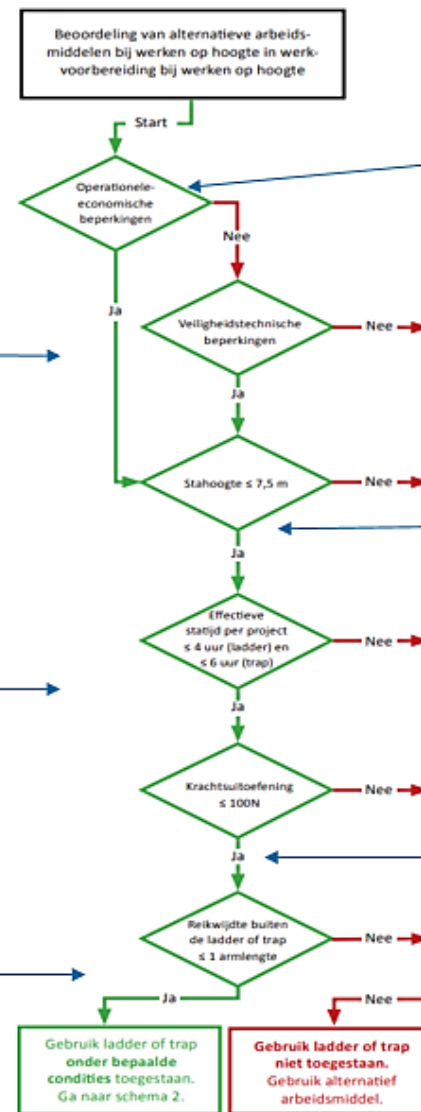


## 2. Beoordeling gebruik ladders en trappen

Soms is de inzet van alternatieve middelen onveiliger. Denk aan een hoogwerker die voor onveilige verkeerssituaties kan zorgen of risico's niet opwegen tegen **kortstondig** gebruik van de ladder of trap (bijv. kabeltraject). Wel wordt dit altijd via de arbeidshygiënische strategie benaderd.

Optelsom van alle tijd dat er op een ladder of trap gewerkt wordt voor het hele project

Navel altijd binnen de stijlen van ladder of trap. De te bereiken plek moet dan binnen een armlengte zijn.



De economische afweging in samenhang met operationele afwegingen, zoals de kwalificatie van de werkzaamheden (activiteiten), opstel mogelijkheden of bereikbaarheid.

Maximale niveau waarop de voeten staan t.o.v. de vloer.

Alleen licht fysieke werkzaamheden. Gebruik van gereedschap of materialen van **meer dan 10 kg is niet toegestaan**.

## 2.1 Beoordeling gebruik ladder



Keuze van de ladder moet onderbouwd worden vanaf een bepaalde stahoogte en –tijd en krachtoefening. Voorafgaand aan de werkzaamheden dient dit overlegd te worden met de betrokken monteurs.

## 2.2 Beoordeling gebruik trap

Trappen worden ingezet bij werkzaamheden op een lagere hoogte t.o.v. de ladder.



De effectieve statijd mag langer zijn t.o.v. de ladder.

### 3. Werkinstructie

De werkinstructie is verdeeld in drie onderdelen:

- Werkomstandigheden
- Het veilig plaatsen van een ladder of trap
- Het veilig gebruik van een ladder of trap

#### 3.1 Werkomstandigheden

- Gebruik geen ladder of trap voor het werken op hoogte als er andere veiliger arbeidsmiddelen mogelijk zijn.
- Werk nooit op een stahoogte van meer dan 7,5 meter.
- 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.
- Zorg dat de individuele opgetelde statijd op een ladder per persoon niet meer dan 1 uur per dag bedraagt, en maximaal 2 uur voor een trap.
- Er gelden ook beperkingen voor de maximale opgetelde statijd per project

#### 3.2 Het veilig plaatsen van de ladder en trap

Dit hoofdstuk is onderverdeeld in de ondergrond en de locatie:

##### 3.2.1 De ondergrond

- Plaats op een onbeweeglijke, harde en vlakke ondergrond. Neem zo nodig maatregelen om wegzakken te voorkomen, bijvoorbeeld door een brede stabiliteitsbalk onder de ladder, geborgd tegen verschuiven met ladderschoenen of prikpaaltjes.
- Om wegglijden aan de onderzijde te voorkomen, moet de ladder op een stroeve en draagkrachtige ondergrond staan. Er zijn hulpstukken beschikbaar zoals een ladderstopper of laddermat.
- De trap of ladder mag, bijvoorbeeld door wegzakken in de grond, niet op de sporten of treden rusten.
- Plaats een ladder nooit bovenop een steiger, op losse materialen zoals pallets, balken, planken, stenen of platen, of op een niet draagkrachtige ondergrond. Het materieel
- Zet de ladder niet ondersteboven of achterstevoren op.



- De ladder en/of trap moet ook onderaan de stijlen zijn voorzien van een deugdelijk van antislipmat.
- Meerdere ladders en schuifladders moeten zodanig worden geborgd dat de verschillende delen niet ten opzichte van elkaar kunnen bewegen.
- Vrijstaande ladders moeten aan de onderzijde zijn voorzien van een verbrede basis door middel van uitgebogen bomen en/ of stabiliteitsbalk.
- De ladder kan zijdelings wegglijden, en moet daarom bij meermalig gebruik altijd aan de bovenkant zijn geborgd. Hiervoor zijn deugdelijke hulpmiddelen verkrijgbaar, zoals klemmen of borgriemen. Als deze niet voorhanden zijn, dan kan een deugdelijk bevestigd en stevig touw ook voldoen. .
- De ladder moet minimaal 1 meter doorsteken boven het te betreden oppervlak. Er zijn hulpmiddelen verkrijgbaar om veilig te kunnen afstappen, zoals de ladderuitstap.
- De opstelhoek van de ladder is 75°. Hierbij is de afstand van de voet van de ladder tot de muur gelijk aan een kwart van de lengte van de ladder.
- Let bij de opstelling van een ladder op automatisch bewegende geveldelen of zonwering. Laat deze uitschakelen alvorens de ladder op te stellen.

### 3.2.2 De locatie

- De ladder moet over de gehele lengte en bij de toegang en afstap vrij zijn van obstakels.
- De ladder niet opstellen op een locatie met gevaar op aanstoting, contact met vallende voorwerpen, rollend of schuivend materieel of hangende lasten.
- Als een ladder of trap in een deuropening, doorgang of op de weg moet worden opgesteld, wordt de ruimte afgezet zodat deze niet omver wordt gelopen of aangereden.
- Zorg dat de opstelplaats met de ladder, ook op afstand, goed opvalt. Als de ladder of trap niet meteen wordt gebruikt, legt deze dan plat op de grond.
- Laat ladders en trappen niet onbeheerd achter.
- Op de bouwplaats moeten ladders en trappen vóór het gebruik en daarna dagelijks worden gecontroleerd.
- Verplaats een ladder of trap van meer dan 23 kg met z'n tweeën. Draag een ladder niet met de arm en schouder tussen de bomen.

### 3.3 Het veilig gebruiken

- Strek de armen en houdt met uw handen de bomen vast. Uw lichaam is verticaal, en uw gezicht is naar de gevel toe.
- Klim nu, met telkens één sport of trede, omhoog. Beweeg afwisselend het linkerbeen met de linkerarm gelijktijdig, en het rechterbeen met de rechterarm.
- Het buigen van de armen, waardoor het bovenlichaam bijna tegen de sporten aan wordt getrokken, is niet verstandig omdat dan het ondereinde van de rug te ver van de ladder of trap afkomt, en het bewegen van de benen niet goed gaat.
- Kijk niet naar beneden met het hoofd opzij.
- Tijdens de klim- en daalbeweging moeten beide handen vrij zijn. Alleen dan is er altijd op drie punten contact met de ladder of trap. Dat betekent dat er dan geen objecten zoals gereedschap of materialen met de handen mogen worden vastgehouden.
- Klein gereedschap wordt bij voorkeur aan de riem bevestigd. Een andere optie is het meenemen in de zakken van werkkleding, het gebruik van een gereedschapsschort of speciale werkkleding. Let op, dat er geen gevaar ontstaat doordat voorwerpen uit de zakken kunnen vallen. Scherpe delen moeten deugdelijk zijn afgeschermd.



- Gebruik voor verticaal transport van zware voorwerpen (> 10 kg), of voorwerpen met afmetingen groter dan 1 meter, een lift, kraan of hoogwerker.
- Niet toegestaan is het hanteren van zware voorwerpen (> 10 kg)
- Voorkom een gedraaide werkhouding, en blijf altijd met de navel tussen de stijlen. Dit beperkt de reikwijdte tot maximaal 1 armlengte vanaf de stijlen.
- De ladder als werkplek nooit hoger gebruiken dan tot en met de vierde sport onder het hoogste steunpunt.
- Een trap zonder platform nooit hoger dan de derde trede van boven gebruiken.
- Een trap met platform nooit hoger dan 60 cm onder het hoogste punt gebruiken.
- Bij krachten boven de 50 N, gewichten boven de 5 kg of bij werken boven de 5 meter, moeten de risico's per project zijn geïnventariseerd en geëvalueerd (project RI&E). Tijdens het vooroverleg voorafgaande aan een project, moet aandacht worden besteed aan deze risico's en de toe te passen maatregelen.