

## Toolbox - Werken met ladders en trappen - Aanvullende info bij de dia's

Dia 1



Dia 2

**Kies bewust als werkplek**

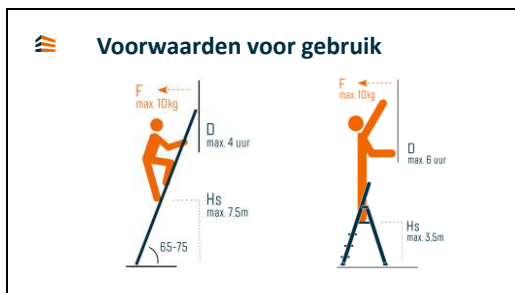
- ▶ Geschikt voor kortdurende onderhoud- en installatiewerkzaamheden in en om panden waar andere middelen zoals hoogwerkers en steigers niet geplaatst kunnen worden.
- ▶ Snel neer te zetten
- ▶ Lichtgewicht aluminium
- ▶ Weinig ruimte nodig voor opstellen



Wanneer een hoogwerker of rolsteiger niet geplaatst kan worden is een ladder of trap een goed alternatief voor kortdurende lichte onderhoudswerkzaamheden.

Een ladder en trap is makkelijk mee te nemen en snel op te stellen. Ze zijn echter niet geschikt om langere tijd op te staan. Daarom staan er in de Arbo-wet ook beperkingen in het gebruik.

Dia 3



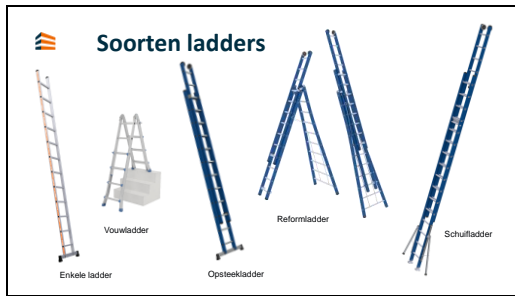
Het gebruik is beperkt in hoogte en tijdsduur. Op een ladder mag je minder lang staan dan op een trap. Dit komt omdat de sporten van een ladder een stuk minder stacomfort geven dan het bordes en de treden van een trap.

Voor beide geldt dat je niet meer kracht uitoefent tegen de muur dan 10 kg en je niet verder reikt dan een armlengte.

Houd je lichaam altijd tussen de bomen van de ladder en de stijlen van de trap.

## Toolbox - Werken met ladders en trappen - Aanvullende info bij de dia's

Dia 4



**Enkele ladder** : vaste lengte

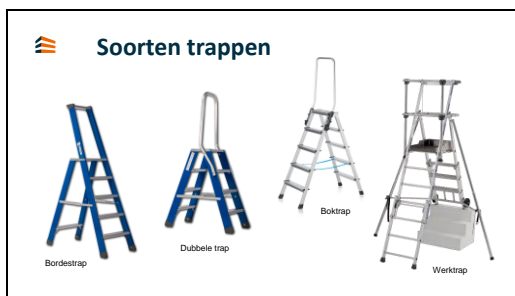
**Vouwladder** : combinatie ladder – steunt tegen muur en vrijstaand gebruik – compact op te vouwen

**Opsteekladder** : meerdelige ladder – steunt tegen muur – kortere transport lengte door inschuifbare delen

**Reformladder** : combinatie ladder – steunt tegen muur en vrijstaand gebruik – meerdelige ladder – kortere transport lengte

**Schuifladder** : meerdelige ladder – steunt tegen muur – makkelijk op te steken met touw

Dia 5



**Bordestrap** : ruim stabordes met opgang aan een zijde

**Dubbele trap** : ruim stabordes met opgang aan twee zijden

**Boktrap** : relatief klein stabordes met opgang aan twee zijden (in het buitenland wordt deze uitvoering geleverd zonder kniebeugel maar mag je niet hoger dan de derde trede van boven klimmen)

**Werktrap** : zeer ruim stabordes met leuning rondom voor 360 graden werkbereik. Dit is de nieuwe generatie trappen die meer stacomfort en veiligheid biedt.

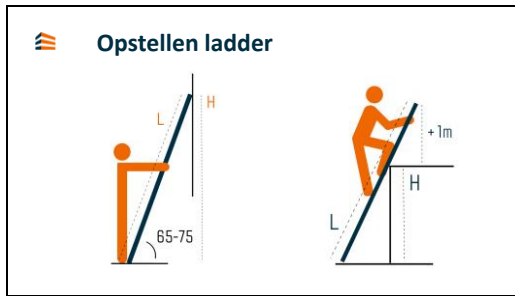
Dia 6



Helaas gebeuren er nog regelmatig ongelukken met ladders en trappen en ligt de oorzaak bijna altijd bij de gebruiker. De ladder is bijvoorbeeld te steil gezet of juist niet steil genoeg waardoor deze onderuit glijdt. Er wordt buiten de ladder gehangen. Bij de overstap steekt de ladder onvoldoende door. En bij de dubbele trap ontbreekt de beugel en wordt zijdelings gewerkt. Om ongevallen te voorkomen is het belangrijk om de gebruiksvorschriften te volgen.

## Toolbox - Werken met ladders en trappen - Aanvullende info bij de dia's

Dia 7



De veilige **opstelhoek** voor een ladder is tussen de **65-75 graden**. Dit kun je makkelijk zelf bepalen door je voeten aan de onderzijde tegen de bomen te zetten en met je handen recht vooruit de ladderbomen vast te pakken. Staat de ladder te steil dan is de kans groot dat je achterover valt. Staat de ladder niet steil genoeg dat is de kans groot dat de ladder onderuit glijdt.

Gebruik je de ladder om op een **verdieping** te komen dan moet de ladder minimaal **1m doorsteken**. Hierdoor heb je een goede houvast bij het op- en afstappen.

Dia 8



Zorg voor een voldoende stevige ondergrond en voorkom dat de ladder kan wegglijden. Gebruik bijvoorbeeld een laddermat. Die zorgt voor voldoende stevigheid en door de rand die er in zit voorkomt hij dat de ladder kan wegglijden.

Nieuwe ladders worden sinds begin 2019 standaard voorzien van een stabiliteitsbalk wanneer de lengte van de ladder meer dan 3m is. Dit zorgt ervoor dat de ladder minder makkelijk opzij kan vallen.

Dit betekent echter niet dat je nu zomaar buiten de ladder kan gaan hangen. Houd je lichaam altijd binnen de ladderbomen en reik nooit verder dan een armlengte.

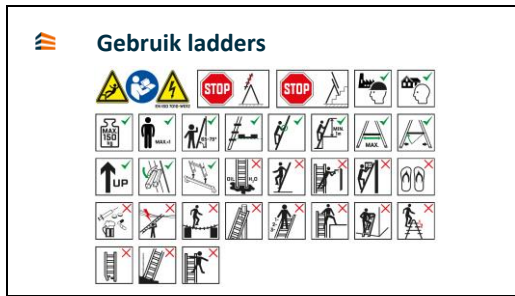
Dia 9



Bij een 3-delige ladder steek je altijd eerst het voorste deel op en daarna pas het middelste deel. Dit is niet alleen praktisch omdat je door de ladder hoger kan opsteken, maar hierdoor voorkom je ook dat je over 2 delen moet terug stappen en je per ongeluk een misstap maakt.

## Toolbox - Werken met ladders en trappen - Aanvullende info bij de dia's

Dia 10



Zoals eerder gezegd is het gebruik van een ladder niet zonder risico.

- Zorg er daarom voor dat je ladder goed neerzet. Gebruik een vlakke horizontale ondergrond en een vlakke muur om met beide bomen op af te steunen.
- Klim niet te hoog op de ladder. Houd in de regel minimaal 1m ladderlengte voor je.
- Houd bij het beklimmen altijd op 3 punten contact met de ladder.
- Doe geen zware werkzaamheden op een ladder. Gebruik daarvoor een rolsteiger of hoogwerker.
- Houd je lichaam altijd tussen de ladderbomen.
- Gebruik de ladder nooit als loopplank.
- Gebruik de nooit als er onderdelen stuk zijn.

Dia 11



Een reformladder kan op 2 manieren gebruikt worden; als opsteekladder en vrijstaand. Bij vrijstaand gebruik zet je de ladder in de zogenaamde A-stand. Let erop dat je daarbij de reformpen, die boven aan de ladderboom zit, goed in de reformhaak laat vallen.

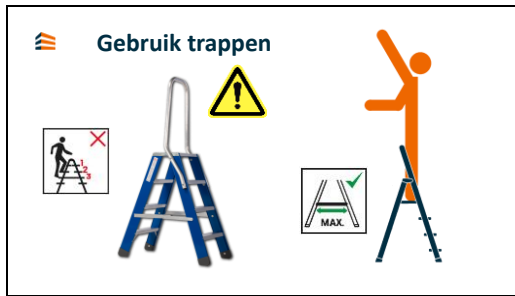
Gebruik ook de spreidbeveiliging. Deze voorkomt dat er te veel kracht op het scharnier bovenin komt te staan en de ladder onverwacht uit elkaar kan scharnieren. Soms moet je die zelf met de hand uitzetten.

Beklim een 2-delige reformladder die in de A-stand staat nooit verder dan de 4<sup>e</sup> sport van boven.

Beklim een 3-delige reformladder die in de A-stand staat nooit verder dan het scharnier.

## Toolbox - Werken met ladders en trappen - Aanvullende info bij de dia's

Dia 12



Een trap is een betere werkplek dan een ladder vanwege het stabordes en de diepere treden waar je beter op staat. Hierdoor kun je ook langer op een trap werken dan op een ladder.

Zorg dat je de trap volledig uitzet en het bordes goed op het achterrek rust. Een trap heeft een kniebeugel die je steun geeft bij het staan. Bij een bordestrap zit hier vaak ook een materiaalbakje in zodat je makkelijk even je gereedschap neer kunt leggen.

Gaan nooit op de kniebeugel staan. De trap wordt hierdoor instabiel en vaak is deze steun ook niet sterk genoeg om het gewicht van een persoon te dragen.

Ook bij een dubbele trap hoort een kniebeugel te worden gebruikt. De regelgeving in Nederland is hier strenger in dan de ons omringende landen. De Warenwet zegt dat er altijd een kniebeugel aanwezig moet zijn wanneer het bovenste deel van trap als stavlak gebruikt kan worden. Als er geen beugel op zit mag je niet hoger klimmen dan de 4<sup>e</sup> trede van boven (houd altijd 1m voor je).

Dia 13



Ladders en trappen moet minimaal 1x per jaar geïnspecteerd worden door een deskundig persoon. Daarbij wordt gekeken naar onderdelen die zijn versleten of verbogen. Scherpe deuken, gaten en verbuiging is reden om de trap of ladder af te keuren.

Sloffen kunnen vervangen worden. Zorg er ook voor dat dit op tijd wordt gedaan. Hierdoor heb je beter grip op de ondergrond en gaat je trap en ladder langer mee.

Contoleer ook altijd zelf voor gebruik of de ladder of trap nog in orde is. Gebruik nooit spullen die kapot zijn.

## Toolbox - Werken met ladders en trappen - Aanvullende info bij de dia's

Dia 14



Dia 15

