Handpalletwagen

Inhoudsopgave

↗ Maatregelen
↗ Checklist
↗ Toelichting op de maatregelen

Goedgekeurd door Sociale Partners

Goedgekeurd door Sociale Partners en gepubliceerd als informatief.

Geactualiseerd september 2026

De handpalletwagen is een veelgebruikt intern transportmiddel voor het verplaatsen van goederen. Het gebruiken van een handpalletwagen kan echter leiden tot een lichamelijke overbelasting, vooral op de schouders en rug. Bij intensief gebruik en zware ladingen neemt de kans op overbelasting sterk toe.

Deze tekst gaat alleen over de handpalletwagen (met aanzetkracht of elektromotor). Voor heftrucks is een aparte arbocatalogustekst beschikbaar.
Zie voor het opladen van een elektrische handpalletwagen de arbocatalogustekst voor het Veilig werken met lood-accu's of Veilig werken met Li-ion accu's {*volgt*}

Maatregelen

- Beperk handmatig duwen en trekken door de inzet van heftrucks, elektrische palletwagens of handpallettrucks met een extra aanzetkracht of elektromotor.
- Voorkom verzwarende omstandigheden bij duwen en trekken.
- Zorg voor jaarlijkse keuring en onderhoud.
- Instrueer medewerkers.
- Zorg voor de juiste persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM's).

Checklist

- [ ] Controleer regelmatig de handpalletwagen (vooral de wielen). Meldt gebreken bij je leidinggevende.
- [ ] Zorg ervoor dat de last niet te zwaar wordt. Vuistregel: gewicht van de handpalletwagen inclusief belading is lager dan 400 kg of doorgaans 1.500 kg bij een handpalletwagen met aanzetkracht of elektromotor.
- [ ] Breng de handpalletwagen rustig in beweging. Dat scheelt letterlijk de helft van de kracht die je nodig hebt.
- [ ] Haal de kracht uit de benen en niet uit een gebogen rug.

- [ ] Gebruik altijd twee handen.
- [ ] Draag veiligheidsschoenen met slipvrij profiel.
- [ ] Draag werkhandschoenen voor extra grip.

Toelichting op de maatregelen

1. Beperk handmatig duwen en trekken

- Gebruik bij het verplaatsen van goederen bij voorkeur een heftruck of elektrische palletwagen, waarbij er geen lichamelijke kracht nodig is voor de verplaatsing.
- Kan dat niet, kies dan een handpallettrucks met een extra aanzetkracht of elektromotor waarbij de kracht gedeeltelijk uit het lichaam komt.
- Kan dat niet, gebruik dan een niet aangedreven handpalletwagen. Daarbij komt de kracht volledig uit het lichaam wat vooral op de schouders, maar ook de rug een grote belasting geeft.
- Let bij het maken van de keuze voor het interne transportmiddel op mogelijke andere risico's dan fysieke belasting. Aangedreven machines kunnen in kleine ruimtes makkelijker beknellingsgevaar opleveren. Daarnaast moet een medewerker voldoende deskundig zijn om een ander transportmiddel te bedienen.
- Bepaal op basis van de DUTCH-methode van TNO of de belasting door duwen en trekken beheerst is. Neem op basis van de uitkomsten van de meting waar nodig maatregelen.

2. Voorkom verzwarende omstandigheden

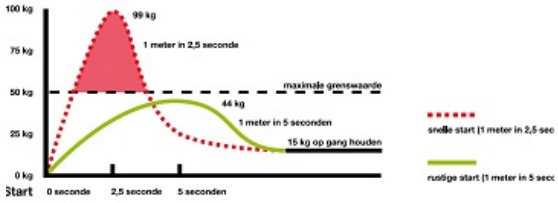
- Zorg voor een gladde, vlakke vloer met zo min mogelijk hellingen.
- Verwijder obstakels van de vloer zoveel mogelijk (opritten, drempels, etc.)
- Zorg dat wielen soepel blijven lopen.
- Zorg ervoor dat de last niet te zwaar wordt. Maak duidelijke afspraken over het maximale beladingsgewicht. Overschrijd de maximale belasting van de handpalletwagen daarbij niet.In ideale omstandigheden weegt de handpalletwagen incl. belading maximaal 400 kg. In niet ideale omstandigheden (bijvoorbeeld hellingen of ruwe ondergrond) is dat minder.Het laadvermogen van een handpalletwagen met aanzetkracht of elektromotor is doorgaans 1.500 kg. Kies bij het verplaatsen van zwaardere lasten of slechte omstandigheden voor een ander hulpmiddel (zoals een heftruck) of verplaats de last samen met een collega.

3. Zorg voor jaarlijkse keuring en onderhoud

- Onderhoud de handpalletwagens regelmatig. Let daarbij speciaal op de wielen; die moeten soepel lopen.
- Keur de handpalletwagen minimaal jaarlijks aan de hand van deze keuringslijst**.** Een medewerker die bekend is met het werken met de handpalletwagen mag de keuring uitvoeren. Voor een handpalletwagen met aanzetkracht of elektromotor moet aanvullend ook het elektrische gedeelte gekeurd worden (Zie de arbocatalogustekst voor het Veilig werken met lood-accu's of Veilig werken met Li-ion accu's[*volgt*]).
- Keur een handpalletwagen ook als er een incident mee heeft plaatsgevonden.

4. Instrueer medewerkers

- Instrueer medewerkers over het gebruik van de handpalletwagen en de risico's daarbij. Besteed daarbij in ieder geval aandacht aan de volgende punten:
  - Onderhoud: laat gebreken melden bij de leidinggevende.
  - Maximale belasting.
  - Juiste manier van gebruik:
    - Zorg dat het op gang duwen en trekken op een rustige manier gebeurt. Onderzoek heeft aangetoond dat het snel op gang willen brengen van een rolcontainer of handpallettruck leidt tot een 2x zo hoge fysieke belasting in vergelijking met het rustig op gang brengen.
    - Haal de kracht uit de benen en trek niet met een gebogen rug.
    - Gebruik altijd 2 handen, zodat er geen scheve belasting op het lichaam ontstaat.
    - Voorkom manoeuvreren en steken zoveel mogelijk, omdat dan de last telkens weer op gang gebracht moet worden.
    - Aanvullend voor een handpalletwagen met aanzetkracht of elektromotor: geef ook instructie over de elektrische bediening van het apparaat incl. de noodstop.



Bron: Handboek Fysieke belasting 2005, Sdu Uitgevers

- Gebruik van PBM's.

5. Zorg voor de juiste PBM's

- Zorg voor goede veiligheidsschoenen (S3) met een slipvrijprofiel.
- Bied werkhandschoenen aan voor extra grip.