

Veilig tillen van de PrimaPower



PrimaPower: De lichtgewicht gasfles voor LPG-heftrucks

Fysieke belasting – oftewel zwaar lichamelijk werk – staat momenteel zeer in de belangstelling. Terecht, want het is één van de meest voorkomende oorzaken van arbeidsongeschiktheid.

Het optillen en verplaatsen van gasflessen is ook een vorm van fysieke belasting. Het is dan ook belangrijk dat u en uw medewerkers hier zorgvuldig mee omgaan. En voortdurend te streven naar vermindering van de fysieke belasting. Gelukkig vinden in de markt telkens weer ontwikkelingen en innovaties plaats, die u daarbij helpen. Zoals PrimaPower, de lichtgewicht gasfles voor LPG-heftrucks.

Goede voorlichting en instructie is hierbij onmisbaar. Daarom hebben we in deze brochure alle informatie over verantwoord omgaan met Primagaz flessen voor u op een rij gezet.

Wat is veilig tillen?

Primagaz doet er alles aan om de fysieke belasting bij het tillen en verplaatsen van gasflessen zo klein mogelijk te maken. Hier hoort ook bij dat we u goed informeren over de juiste manier om gasflessen te behandelen. Als u deze procedures en instructies volgt, verkleint u de kans op fysieke overbelasting aanzienlijk.

Hoeveel kilo is nog gezond om te tillen? Om dit te bepalen, wordt over de hele wereld de NIOSH methodiek gebruikt (zie kader). Maar de NIOSH-beoordeling gaat uit van handelingen die vaak worden herhaald, de zogenaamde repeterende bewegingen. Voor eenmalige of incidentele handelingen is de NIOSH-methode niet geschikt.

Tillen: de NIOSH methodiek

Het handmatig verplaatsen van zware voorwerpen kan leiden tot gezondheidsschade en klachten. Dit zijn voornamelijk klachten en aandoeningen aan rug, schouders, nek en heupen. Wanneer is tillen nu te zwaar? Het Amerikaanse onderzoeksbureau National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) heeft een speciale formule bedacht om iedere tilsituatie te beoordelen. Deze NIOSH-formule gaat uit van een ideale tilsituatie. Onder deze omstandigheden mag een te tillen voorwerp maximaal 23 kg wegen. Voor minder ideale tilsituaties wordt deze gewichtslimiet (de RWL oftewel Recommended Weight Limit) verlaagd door 23 kg te vermenigvuldigen met een zestal reductiefactoren. Als de RWL wordt overschreden, is er sprake van een gezondheidsbedreigende situatie.



Waarom is zwaar tillen zo slecht?

Iedere keer dat u een zwaar voorwerp optilt, moeten de spieren aan de achterkant van uw lichaam krachten leveren. Vooral in de onderrug, want daar zit het draaipunt van deze spieren. De spieren in de rug houden het lichaam in evenwicht. Dus als de armen kracht leveren, moeten de spieren in de onderrug dit compenseren. Het gevolg is een zeer grote druk in de wervelkolom. En deze druk kan beschadigingen opleveren.

Verantwoord tillen

In deze brochure gaan we uit van het af en toe verplaatsen van een gasfles. Als dan de til- en draaghandeling op de juiste manier wordt uitgevoerd, is er geen risico op fysieke overbelasting. We gaan er natuurlijk wel van uit dat degene die de tilinstructies uitvoert fysiek gezond is. In de praktijk mag u onder ideale omstandigheden maximaal 23 kilogram tillen. Wat zijn nu precies ideale omstandigheden en waarmee moet u rekening houden?

- Is de last tijdens het tillen dicht bij het lichaam?
- Ligt de last op een hoogte van ongeveer 75 cm?
- Wordt de last meer zijn dan 25 cm opgetild?
- Wordt het lichaam tijdens het tillen gedraaid?
- Hoe vaak wordt de last opgetild?
- Wordt de last met twee handen opgepakt?



De gasfles op de afbeelding hiernaast weegt tussen de 8 en 8,5 kg als hij leeg is. Compleet met vulling weegt hij maximaal 21 kg. Deze gasfles wordt veel gebruikt bij vorkheftrucks die op gas rijden. In dat geval moet de gasfles horizontaal in de vorkheftruck geplaatst en aangesloten worden.

Een gasfles tillen

1. Til deze gasfles met één hand op tot een hoogte van ongeveer 60 tot 70 cm. Zorg hierbij dat de fles dicht bij het lichaam blijft.



De arm is de afstand draaipunt tot oppakpunt.

De kracht is het gewicht waar de zwaartekracht op werkt.

Met momentum wordt bedoeld de kracht maal de arm.

Blijkt dus dat de kracht in beide situaties hetzelfde is (zelfde fles), maar de arm in de eerste situatie is groter (gewicht is verder van het lichaam af).



2. Pak met de andere hand de onderkant van de gasfles, zodat u deze met twee handen kunt optillen en dragen. Hou de gasfles ook nu dicht bij het lichaam.



Tip

Staan de gasflessen in een kooi? Maak dan gebruik van de kooi bij het optillen. Dit gaat zo:

- Til de gasfles met één hand op.
- Zet de gasfles op de kooi.
- Draai de gasfles op z'n zijkant.
- Pak met de andere hand de onderrand beet.
- Til de gasfles met beide handen op, zodat deze in liggende stand dicht bij of tegen het lichaam aan rust.

3. Loop vervolgens naar de plek waar de fles geplaatst dient te worden. Zorg dat deze afstand niet te groot is (zet de vorkheftruck dicht bij de gasflesopslag). Draag de fles dicht bij het lichaam.



4. Hef de gasfles tot de juiste hoogte en plaats hem in de vorkheftruck. Hierna kunt u de gasfles aansluiten.

Tip

Zorg bij het tillen en horizontaal dragen van de gasfles dat de opening van de afsluiter van naar beneden is gericht. Zo kunt u de koppeling van de vorkheftruck eenvoudig vastmaken.



Gebruiksaanwijzing PrimaPower

De PrimaPower is bestemd voor de aandrijving van heftrucks. De gasfles is voorzien van een gaskraan met dippijp. *Dit maakt de PrimaPower alleen geschikt voor vloeistofafname!*

Gebruiksaanwijzing:

1. Zorg dat de motor van de heftruck uit is voordat u de PrimaPower op de heftruck bevestigt. Rook nooit tijdens het aansluiten of wisselen van gasflessen en zorg dat er geen open vuur in de buurt is.
2. Verwijder de seal die om de kraan zit. Leg de PrimaPower met de sticker (die op de zijkant van de gasfles zit) naar boven. De kraanopening dient dus onder te zitten!
3. Bevestig de PrimaPower zo aan de bevestigingsbeugel van de heftruck dat de gasfles niet kan gaan schuiven of losschieten wanneer u met de heftruck gaat rijden.
4. Om de PrimaPower aan te sluiten, bevestigt u de adapter die aan de brandstofslang zit aan de kraan van de gasfles (zie foto 1).
5. Draai het zwarte hendeltje aan de adapter een halve slag naar rechts (zie foto 2).



6. Draai de gaskraan van de PrimaPower open.
7. De PrimaPower is nu klaar voor gebruik.
8. Draai bij het omwisselen van de (lege) PrimaPower eerst de gaskraan dicht! Draai daarna het zwarte hendeltje aan de adapter een halve slag naar links. U kunt nu de PrimaPower verwijderen.