

Maatregelen medewerker bij tillen en dragen

Risico: Tillen en dragen

Beschrijving: Tillen en dragen kunnen (blijvende) aandoeningen geven aan de rug, spieren en gewrichten zoals lage rugpijn, hernia, artrose van de heup of knie. Dit is afhankelijk van het gewicht, de vorm van het object, de frequentie en de houding. Tijdens het dragen is er kans op struikelen of vallen.

Maatregelen medewerker bij tillen en dragen

Voor u begint

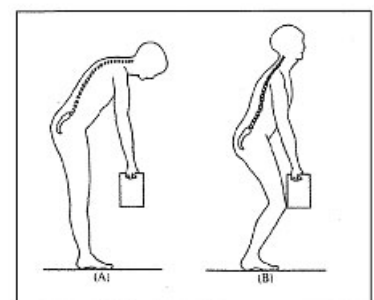
- Draag veiligheidsschoeisel
- Til of draag geen objecten zwaarder dan 25 kilo per persoon (onder ideale omstandigheden).
- Ga na of u het te tillen object met hulpmiddelen kunt verplaatsen.
- Gebruik hulpmiddelen, zoals een palletwagen, vorkheftruck, takel, e.d. bij het verplaatsen van objecten zwaarder dan 25 kilo en waar mogelijk ook bij lichtere objecten.
- Maximale tilgewichten voor veel voorkomende tilsituaties:

Tilsituatie	Maximaal tilgewicht
Met twee handen tillen	25 kg
Zittend, geknield of gehurkt tillen	10 kg
Met een hand tillen	17 kg

- Denk bij het tillen van het gewicht ook aan:
 - o hoe vaak u tilt;
 - o de horizontale afstand tot het object dat u tilt;
 - o de tilhoogte: hoog (boven schouderhoogte) of laag (onder kniehoogte);
 - o tillen met een gedraaide rug (naar opzij of naar achteren);
 - o objecten tillen die niet goed vastgepakt kunnen worden (slechte grip).

Tijdens het werk

- Voorkom onnodig tillen.
- Gebruik hulpmiddelen op de juiste manier.
- Til recht voor het lichaam.
- Til met rechte rug.
- Houd het te tillen object dicht bij het lichaam.
- Til zo weinig mogelijk boven schouderhoogte en onder kniehoogte.
- Draai zo min mogelijk de rug tijdens het tillen en dragen (houd de neus in dezelfde richting als de voeten).
- Zorg voor goede grip, zodat u het te tillen object goed kunt beetpakken (handschoenen).
- Til vanuit de benen en zo min mogelijk vanuit de armen.



Fout tillen (A) en goed tillen

Maatregel voor: Medewerker

Maatregel status: Goedgekeurd door de Nederlandse Arbeidsinspectie 

Datum: 25 augustus 2011

Revisie informatie: 1e revisie 04-11-2014, 2e revisie 15-11-2018

