

RISICO: TILLEN EN DRAGEN

Beschrijving: Niet goed en te zwaar tillen en dragen kunnen (blijvende) aandoeningen veroorzaken aan de rug, schouders, nek en heupen. Dit kan leiden tot 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

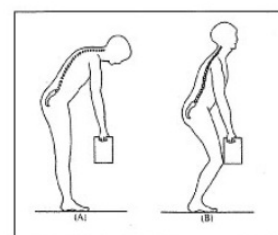
- Draag veiligheidsschoeisel
- Til of draag geen objecten zwaarder dan 25 kilo per persoon (onder ideale omstandigheden). Zijn er twijfels over het werkelijke gewicht, laat het object dan wegen.
- Til nooit meer dan 23 kg alleen en maximaal 46 kg met z'n tweeën. Vraag collega's zwaar tilwerk samen te doen.
- Ga altijd na of u het te tillen object met hulpmiddelen kunt verplaatsen. Gebruik hulpmiddelen zoals een trolley (rolkoffer), steekwagen, palletwagen, vorkheftruck, takel, e.d. bij het verplaatsen van objecten zwaarder dan 23 kilo en waar mogelijk ook bij lichtere objecten.
- Maximale tilgewichten bij een ideale situatie waarbij het object niet te groot is, goede grip mogelijk is en met rechte romp getild kan worden:

Tilsituatie	Maximaal tilgewicht
Met twee handen tillen	23 kg
Zittend, geknield of gehurkt tillen	9 kg
Met een hand tillen	13 kg

- Denk bij het tillen van het gewicht ook aan:
 - o hoe vaak u tilt. Bij herhaaldelijke tillen wordt een lager maximaal gewicht geadviseerd;
 - o de horizontale afstand tot het object dat u tilt. Het object zo dicht mogelijk tegen het lichaam houden;
 - o de tilhoogte: til tussen knie en ellebooghoogte;
 - o zo min mogelijk tillen met een gedraaide rug (naar opzij of naar achteren);
 - o zorg voor goede grip. Gebruik eventueel handschoenen voor betere grip.

Tijdens het werk

- Voorkom onnodig tillen. Gebruik hulpmiddelen ook bij gewichten lager dan 23 kg.
- Gebruik hulpmiddelen op de juiste manier.
- Til recht voor het lichaam.
- Til zo weinig mogelijk boven schouderhoogte en onder kniehoogte.
- Draai zo min mogelijk de rug tijdens het tillen en dragen (houdt de neus in dezelfde richting als de voeten).
- Zorg voor goede grip, zodat u het te tillen object goed kunt beetpakken (handschoenen).
- Til met rechte rug
- Til vanuit de benen en zo min mogelijk vanuit de armen.
- Houd het te tillen object dicht bij het lichaam



Fout tillen (A) en goed tillen (B)

Maatregel voor: Medewerker

Maatregel status: Overeenstemming tussen werknemers en werkgevers



Datum: 18 juni
2024

Revisie informatie: 1e revisie 04-11-2014, 2e revisie 15-11-2018, 3e revisie 18-06-
2024

