

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 organisatie bij tillen en dragen

- Kies voor alternatieve werkmethodes en hulpmiddelen waardoor tillen en dragen minder vaak of helemaal niet meer nodig zijn.
- Zorg ervoor dat er zo min mogelijk getild hoeft te worden, bijvoorbeeld door de logistieke stroom aan te passen.
- Vervang zware objecten door lichtere varianten.
- Pas zware objecten aan zodat ze niet gedragen hoeven te worden.
- Zorg voor zo min mogelijk piekbelastingen.
- Zorg voor voorlichting en instructie over de risico's en maatregelen van tillen en dragen en het gebruik van hulpmiddelen.
- Maximale tilgewichten voor veel voorkomende tilsituaties:

Tilsituatie	Actie Limiet (AL-waarde) Waarden onder deze limiet zijn acceptabel en geven weinig risico op gezondheidsklachten door het werk.	Maximale Actie Limiet (MAL-waarde) Waarden tussen AL en MAL-waarde zijn acceptabel onder voorwaarden, er moeten maatregelen zijn opgenomen in het plan van aanpak. Waarden boven de MAL-waarde zijn onacceptabel.
Met twee handen tillen	Te berekenen met NIOSH-formule, vraag hiernaar bij de arbo- of HSE-afdeling	25 kg
Zittend, geknield of gehurkt tillen	4,5 kg	10 kg
Met een hand tillen	7,5 kg	17 kg

Maatregel voor:

Organisatie

Maatregel status:

Goedgekeurd door de Nederlandse Arbeidsinspectie



Datum: 25 augustus
2011

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