

Thema's

Fysieke Belasting

Tillen en dragen



Introductie

- Tillen en dragen gebeurt veel in de ArboTechniek branche, bijvoorbeeld bij het:
- Dragen van gereedschappen, materialen, machines en ladders
- Ophangen van CV ketels en radiatoren
- Ophangen van schakelkasten, kabelgoten en luchtkanalen

Vuistregels

- Uitgangspunt is altijd dat tillen en dragen niet tot gezondheidsschade mogen leiden.
- Let op de volgende factoren: tijdsduur (hoe lang), frequentie (hoe vaak), afstand, houding, gewicht, de werkomstandigheden en de (fysieke) belastbaarheid van medewerker zelf.
- Gebruik hulpmiddelen – probeer te voorkomen dat je zware spullen met de hand moet tillen.
- Bij twijfel eerst de tilsituatie op fysieke belasting beoordelen.
- Neem in de voorbereiding de risico's van tillen en dragen zoveel mogelijk mee.
- Let op: het alom bekende maximale tilgewicht voor mannen (= 25 kg) geldt alleen onder ideale omstandigheden. Vaak is dat niet het geval. diverse factoren hebben invloed op het

maximaal te tillen gewicht, bijv. het aantal keren tillen, met 1 of 2 handen, lichaamshouding, ongunstige omstandigheden, etc.



Maatregelen & Tips - Bij de Bron

- Gebruik als het mogelijk is lichtere materialen.
- Plaats/monteer zware voorwerpen op een plek waar je zo min mogelijk hoeft te tillen of te dragen.
- Kijk of je zware voorwerpen in delen kan vervoeren.

Maatregelen & Tips - Collectief

- Gebruik hulpmiddelen bij het verplaatsen van zware spullen ook als het meer tijd kost.
Voorbeelden zijn onder meer:
 - Bedrijfswagen voorzien van een laadlift
 - Palletwagen
 - Steekwagen
 - Elektrische trappen-steekwagen
 - Het "hondje" (verrijdbaar onderstel)
 - Mobiele montagelift
- Organiseer het werk slim: Probeer de afstand en het aantal keer bij het dragen zo klein mogelijk te houden.
- Verminder de fysieke belasting door afwisseling van taken bij langdurig til- en draagwerk.



Maatregelen & Tips - Individueel

- Lukt het niet alleen? Vraag dan een collega om hulp.
- Til op de juiste manier, dus met een rechte rug.
- Gebruik stroeve handschoenen en stevige schoenen met stroeve zolen.