



Tillen en dragen

Tillen is een van de meest voorkomende vormen van fysieke belasting. De belasting bij tillen is niet alleen afhankelijk van het gewicht van de last. Bij ongunstige tilhoudingen of een grote afstand tussen lichaam en last kan het gewicht van de lichaamsdelen (romp/armen) van grotere invloed zijn dan het te tillen gewicht. Het tillen van een licht voorwerp in een slechte houding (gedraaid of ver voor het lichaam) is vaak meer belastend dan het tillen van een zware last in een goede houding.

Dragen is de handeling waarbij een gewicht lopend wordt verplaatst. Het is tillen en lopen tegelijk. Het lichaam en in het bijzonder de rug kan bij dragen zwaar belast worden.

Ook het aantal keren dat je moet tillen of dragen is van invloed op de lichamelijke belasting. Verder vergroot werken met koude spieren de kans op overbelasting.

Risico

Gezondheidsklachten aan rug en armen.

Eisen

Algemene eisen zijn:

- Zorg voor regelmatig herhaalde instructie (liefst jaarlijks) voor de medewerkers over de manier waarop lichamelijke belasting kan worden voorkomen of verminderd
- Voor ongunstige til- en draagsituaties geldt dat deze nader in kaart gebracht moeten worden, als een verdiepende inventarisatie volgend op de RI&E.
- Na de RI&E en de verdiepende inventarisatie zal een plan van aanpak worden opgesteld (en ter instemming aan ondernemingsraad of personeelsvertegenwoordiging worden voorgelegd) waarin onder meer maatregelen zijn opgenomen om de fysieke belasting als gevolg van tillen en dragen te verminderen.

Eisen voor tillen zijn:

- Het maximale tilgewicht is 23 kilo. Dat geldt alléén in de ideale tilsituatie. Bij minder gunstige tilsituaties vermindert het maximale tilgewicht. Dat geldt als er niet dichtbij het lichaam wordt getild, of als er wordt gedraaid, veelvuldig, hoog of laag wordt getild.

Bijvoorbeeld: bij het tillen boven schouderhoogte is het maximale tilgewicht nog maar 4 kilo.

- Verstrek bij het tillen van gewichten vanaf 23 kg, en ook bij ongunstige tilsituatie met lagere gewichten, adequate tilhulpmiddelen, bijvoorbeeld een hefinstallatie.

Eisen voor dragen (lopen en tillen tegelijk) zijn:

- Het is niet toegestaan om een voorwerp te dragen dat zwaarder is dan 20 kilo (bij tweehandig dragen) en 10,5 kilo bij éénhandig dragen.
- Het maximale draaggewicht wordt verminderd bij grotere afstanden, bij ongunstige werkhouding en bij een hoge frequentie.

Wensen

Betrek een deskundige bij het zoeken naar oplossingen en het geven van instructies voor ergonomisch verantwoorde werkhoudingen. Bijvoorbeeld door periodiek de werkplekken te laten beoordelen.

Tips voor werknemers:

- Houd een last altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam en draai de voeten mee met de last, zodat de rug recht voor de last blijft.
- Maak geen plotselinge bewegingen, maar til rustig en gelijkmatig.
- Loop zo weinig mogelijk met een last; maak zo veel mogelijk gebruik van hulpmiddelen.