

Veilig tillen, duwen en trekken

Status: 

Overeenstemming tussen werknemers en werkgevers

Bij het werken in de productie, het magazijn en op locatie is er kans op fysieke belasting als gevolg van tillen, duwen en trekken van onderdelen, machines, vaten, etc. Ook kan er sprake zijn van fysieke overbelasting bij het werken in een verkeerde werkhouding:

De juiste houding bij het tillen, duwen en trekken is:

- Een rechte rug en gebogen knieën.
- Houd, bij tillen, de last zo dicht mogelijk tegen u aan.

Gevaar bij het tillen, duwen en trekken:

- Rugblessures.
- Bij onvoldoende grip kan de last op de voeten vallen.
- Bij het neerzetten van een last kunnen de vingers in de knel komen.
- Overbelasting van de spieren door te zwaar tillen, duwen of trekken.

Regels voor het veilig tillen en verplaatsen:

- Bij tillen is het geadviseerde maximale gewicht 23 Kg.
- Til met 2 of meer personen maximaal 50kg.
- Voorkom tillen tijdens het zitten.
- Voorkomen duw- of trekkracht van > 250N.
- Beperk de tilhoogte zoveel mogelijk.
- Beperk de verplaatsingsafstand.
- Let op gladde, oneffen vloeren, gaten en trappen.
- Organiseer het werk zo, zodat je regelmatig van houding kunt wisselen, zelf het tempo kunt bepalen en veel relatief korte pauzes kunt inlassen.
- Til rustig.
- Handschoenen dragen bij tillen, trekken of duwen van voorwerpen met scherpe randen.
- Regelmatig van houding wisselen.
- Staande werkzaamheden voldoende afwisselen met lopen en/of zitten.

Raadpleeg de volgende

Gevaren en Beheersmaatregelen

- [Fysieke belasting duwen en trekken](#) ^[1]
- [Fysieke belasting tillen en dragen](#) ^[2]

Source URL: <https://avagarbocatalogus.nl/werkvoorschriften/veilig-tillen-duwen-en-trekken>

Links

[1] <https://avagarbocatalogus.nl/gevaar/fysieke-belasting-duwen-en-trekken>

[2] <https://avagarbocatalogus.nl/gevaar/fysieke-belasting-tillen-en-dragen>