

Fysieke belasting tillen en dragen

Status: 

Overeenstemming tussen werknemers en werkgevers

Tillen is een handeling waarbij een persoon handmatig een last oppakt, omhoog of omlaag verplaatst zonder dat hij zichzelf verplaatst.

Dragen is een handeling waarbij een persoon handmatig een last ondersteunt en deze lopend verplaatst in horizontale richting.

Gevaar bij het tillen:

- 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.

Om een beoordeling te doen van de fysieke belasting als gevolg van tillen en dragen, kan gebruik gemaakt worden van de FNV rekentool tilgewicht gebaseerd op de NIOSH methode.
(<https://www.arbobondgenoten.nl/arbothem/lichblst/lift.htm> ^[1])

Het maximale tilgewicht volgens de algemeen geaccepteerde NIOSH-methode is 23 kg. Wanneer het gewicht hoger is, til dan met 2 personen tot een maximum van 50 kg.

Overeenkomstig de arbeidshygiënische strategie, gelden de volgende beheersmaatregelen:

Gevaren moeten altijd bij de bron worden aangepakt (niveau 1). Pas als dat niet mogelijk of niet voldoende is, worden aanvullende maatregelen genomen gericht op collectieve bescherming, technische maatregelen (niveau 2) en organisatorische maatregelen (niveau 3). Als dat nog steeds niet voldoende bescherming biedt, volgen maatregelen gericht op individuele bescherming (niveau 4) met als laatste stap het verstrekken van doeltreffende en passende persoonlijke beschermingsmiddelen.

Aan wettelijke verplichtingen aangegeven met



Arbo-Wetgeving

voldaan.

moet altijd worden

Niveau 1 Bronmaatregelen:

Voorkom dat handmatig getild moet worden. In plaats van het handmatig tillen of dragen van materialen, wordt gebruik gemaakt van machines, zoals: heftrucks, hefplatforms, kranen, vacuümhefapparatuur etc.

Niveau 2 Technische maatregelen:

Wanneer toch getild moet worden gebruik tilhulpmiddelen waarmee het te tillen materiaal makkelijker opgepakt kan worden zoals bijvoorbeeld zuignappen en vacuümsystemen.

Niveau 3 Organisatorische maatregelen:

Richt handmatige til en draagwerkzaamheden zodanig in dat:

- Bij tillen is het maximale gewicht voor één persoon 25 Kg, geadviseerd wordt om maximaal 23 kg te tillen.
- Met 2 personen mag maximaal 50 kg getilt worden.
- Boven 50 kg tilgewicht moeten tilhulpmiddelen gebruikt worden.
- Voorkom tillen tijdens het zitten.
- 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.

Niveau 4 Individuele maatregelen en PBM:

- Handschoenen dragen bij tillen van voorwerpen met scherpe randen.
- Regelmatig van houding wisselen.

Verplichte opleiding en instructie:

De werkgever geeft voorlichting over de juiste tilhouding:

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

Wet- en regelgeving:

[Arbobesluit Artikel 5. 2 Voorkomen gevaren](#) ^[2]

[Arbobesluit Artikel 5. 3 Beperken gevaren en risico-inventarisatie en -evaluatie](#) ^[3]

[Arbobesluit Artikel 5. 4 Ergonomische inrichting werkplekken](#) ^[4]

[Arbobesluit Artikel 5. 5 Voorlichting](#) ^[5]

[Basisinspectiemodule Fysieke belasting - checklist fysieke belasting](#) ^[6]

[Basisinspectiemodule Fysieke belasting - Tillen](#) ^[7]

[Convenant Veilig repareren en onderhouden van tuinbouwkassen. \(2012\)](#) ^[8]

[EU Richtlijn 90/269/EG Betreffende de minimum veiligheids- en gezondheidsvoorschriften voor het manueel hanteren van lasten met gevaar voor met name rugletsel voor werknemers Bijlage 1 en 2](#) ^[9]

[Practice Note Tillen en dragen](#) ^[10]

[Tool: Bereken maximale tilgewicht Arbobondgenoten](#) ^[11]

[Lees verder](#) ^[12]

Source URL: <https://avagarbocatalogus.nl/gevaar/fysieke-belasting-tillen-en-dragen>

Links

[1] <https://www.arbobondgenoten.nl/arbothem/lichblst/lift.htm>

[2] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/arbobesluit-artikel-5-2-voorkomen-gevaren>

[3] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/arbobesluit-artikel-5-3-beperken-gevaren-en-risico-inventarisatie-en-evaluatie>

[4] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/arbobesluit-artikel-5-4-ergonomische-inrichting-werkplekken>

[5] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/arbobesluit-artikel-5-5-voorlichting>

[6] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/basisinspectiemodule-fysieke-belasting-checklist-fysieke-belasting>

[7] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/basisinspectiemodule-fysieke-belasting-tillen>

[8] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/convenant-veilig-repareren-en-onderhouden-van-tuinbouwkassen-2012>

[9] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/eu-richtlijn-90269eg-betreffende-de-minimum-veiligheids-en-gezondheidsvoorschriften-voor-het-manueel>

[10] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/practice-note-tillen-en-dragen>

[11] <https://avagarbocatalogus.nl/wet-en-regelgeving/tool-bereken-maximale-tilgewicht-arbobondgenoten>

[12] <https://avagarbocatalogus.nl/beheersmaatregel/tillen-en-dragen>