



# Tillen en dragen

## Inhoudsopgave

- Wat is de gewenste situatie?
- Maatregelen
- Checklist
- Toelichting op de maatregelen



Goedgekeurd door Sociale Partners



Getoetst door Nederlandse Arbeidsinspectie

Ongeveer de helft van het verzuim en arbeidsongeschiktheid wordt veroorzaakt door klachten aan de rug en andere spieren en gewrichten. In de agrarijche sector worden frequent zakken en kratten getild. Dit gebeurt soms in gebogen en/of gedraaide houding en ook boven schouderhoogte, wat extra belastend is. Ook komt het lopen met zware gewichten regelmatig voor.

## Wat is de gewenste situatie?

- ✓ Tillen en dragen veroorzaakt geen klachten aan spieren en gewrichten van rug, benen en armen.
- ✓ Tilsituaties moeten voldoen aan de NIOSH-methode.
- ✓ In afwijking van de norm van 23 kg geldt de brancheafpraak dat incidenteel verpakkingen (bijvoorbeeld met kunstmest) tot 25 kg mogen worden getild.
- ✓ Extra aandacht wordt gegeven aan de risicogroepen jeugdigen (< 18 jaar), ouderen en zwangeren.

## Maatregelen

- ➔ Vermijd tillen en dragen door mechanisatie.
- ➔ Palletiseer (automatiseer) het aanvoeren en stapelen van zakken en kratten op pallets, zodat handmatig tillen en dragen wordt voorkomen.
- ➔ Maak waar kan gebruik van kuubkisten of big bags, zodat handmatig tillen wordt voorkomen.
- ➔ Hulpmiddelen om tillen te voorkomen of te verlichten: [heftrucks](#), handpallettrucks, stapelaars, klem- en hefsystemen (bijv. zakkenlift) of til met meerdere personen. Een voorbeeld van verlichten: Zet zakken met kunstmest met de heftruck op hoogte. Snijd ze daarna open en vul de kunstmeststrooier.
- ➔ Als handmatig tillen niet voorkomen kan worden: zorg voor een beperkte tilhoogte (onder schouderhoogte) en een beperkte reikwijdte (minder dan een armlengte) De inrichting en eventuele hulpmiddelen moeten zijn afgestemd op de frequentie en de omstandigheden waaronder getild moet worden.
- ➔ Beperk de frequentie door taakrotatie of inzetten van meerdere personen.
- ➔ Verplaats lasten die over een langere weg verplaatst moeten worden altijd met een hulpmiddel.
- ➔ Geef de werknemers een training over de juiste tilhouding en tiltechnieken.



## Checklist

- Til niet onnodig; maak gebruik van een zakkenlift of andere hulpmiddelen.
- Schat het gewicht of de taak goed in en til zonodig met meerdere personen.
- Zet zakken met kunstmest met de heftruck op hoogte. Snijd ze daarna open en vul de kunstmeststrooier.
- Til liever lichtere last wat vaker dan een zware last ineens.
- Houd de schouders laag.
- Houd de last dicht bij het lichaam.
- Til zo min mogelijk vanuit een gedraaide rug, maar vanuit de benen en stap met de voeten mee.
- Verplaats lasten die over een langere weg verplaatst moeten worden altijd met een hulpmiddel.

## Toelichting op de maatregelen

### Organisatie en voorbereiding

- Maak goede afspraken met leveranciers en afnemers over het maximale gewicht van een zak of krat en de hoogte van stapels.
- Zet in plaats van één hoge, twee halfhoge stapels of pallets op elkaar.
- Stapel tot schouderhoogte, maak gebruik van een opstapje, verstelbaar en/of verrijdbaar opstapbordes.



#### *Voorbeeld van een verplaatsbaar opstapbordes*

- Als meerdere keren per dag getild moet worden: ga na of dit acceptabel is. Dit kan worden berekend met behulp van de NIOSH-methode (zie onder andere de [Tiltest](#) van het FNV).
- Incidenteel tillen levert meestal geen problemen op, maar het frequent tillen ook van kleinere gewichten kan op termijn klachten veroorzaken.
- Houd rekening met de totale taakbelasting. Beperk de frequentie door taakrotatie of inzetten van meerdere personen.

### Opleiding en instructie

- Geef de werknemers een instructie over de juiste tilhouding en tiltechnieken.



Wat u verder moet weten

**NIOSH-methode: hoe belastend is het tillen van lasten?** Veel en vaak tillen kan belastend zijn voor het lichaam. Dit is zeker het geval als:

- er vaak zware lasten worden getild (*zorg dus voor een lager gewicht als er vaak getild moet worden*)
- lasten boven schouderhoogte worden getild (*voorkom dat medewerkers tillen boven schouderhoogte*)
- het tillen samen gaat met veel bukken (bijvoorbeeld bij het optillen van lasten die op de grond staan) (*laat medewerkers daarom gebruik maken van hulpmiddelen*)
- in onhandige houdingen (bijvoorbeeld gedraaid) wordt gewerkt (*zorg er voor dat mensen recht voor de te tillen last staan*)
- de last moeilijk vast te houden is (bijv. zakken met materialen die verschuiven of verzakken) (*gebruik hiervoor hulpmiddelen*)

Met de NIOSH-methode kunt u berekenen of veelvoorkomende tilsituaties bij u in het bedrijf lichamelijk té belastend zijn. U kunt bovendien nagaan waar dat door komt: is de last te zwaar? Zit het in de gedraaide houding, of omdat er gebukt of hoog getild moet worden? Na het invullen van het instrument krijgt u de zogenaamde tilindex te zien:

- is de tilindex 1 of lager: dan hoeft u geen maatregelen te nemen
- is de index tussen 1 en 2: dan zijn binnen afzienbare tijd maatregelen nodig
- als de index uitkomst boven 2: tref dan direct maatregelen.

[Bepaal het maximale tilgewicht voor uw eigen werksituatie](#)