

# Tillen van trays

## Inhoudsopgave

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



Goedgekeurd door Sociale Partners



Getoetst door Nederlandse Arbeidsinspectie

Bij het plaatsen van stapels eiertrays in een containerkar is sprake van bukkend tillen (bij het vullen van het laagste schap) en tillen boven schouderhoogte (bij het vullen van het bovenste schap). Hoe vaker er getild wordt, hoe groter de kans op gezondheidsklachten.



## Wat is de gewenste situatie?

- ✓ Het tillen van trays veroorzaakt geen rugklachten.

## Maatregelen

- ➔ Mechaniseer het stapelen en laden van trays, bijvoorbeeld met een traystapelaar of palletstapelaar.
- ➔ Werk niet boven schouderhoogte. Gebruik een verhoging voor hogere schappen of zorg voor een heftafel die in de grond zakt.
- ➔ Houd de tray zo dicht mogelijk bij het lichaam tijdens het tillen. Til met een rechte rug en laat de benen het werk doen. Til niet gehaast.
- ➔ Geef de medewerkers een tilinstructie.



- Doe dit werk met meerdere personen en zorg voor voldoende afwisseling binnen het werk (taakroulatie).
- Zorg voor voldoende rust en pauzes.
- Zorg voor veiligheidsschoenen bij het opzetten van containerkarren, het werken met of bij heftrucks of elektrische palletheffers.

## Checklist

- Werk niet boven schouderhoogte.
- Houd de tray zo dicht mogelijk bij het lichaam tijdens het tillen.
- Til met een rechte rug en laat de benen het werk doen.
- Til niet gehaast.
- Neem voldoende rust en pauzes.
- Draag veiligheidsschoenen bij het opzetten van containerkarren, het werken met of bij heftrucks of elektrische palletheffers.

## Toelichting op de maatregelen

### Wat u verder moet weten

#### **NIOSH-methode**

Voor de beoordeling van tilsituaties is de NIOSH-methode de meest toegepaste en volledige methode. Er wordt een maximaal tilgewicht gehanteerd van 23 kg per persoon. Dit betekent dat niet meer dan 23 kg per persoon getild mag worden en niet meer dan 46 kg met twee personen. Het gewicht van 23 kg geeft aan dat tillen veilig is, als onder ideale omstandigheden (niet te ver reiken, niet te vaak en te lang tillen, niet te hoog tillen en te hoog stapelen, niet te veel met de rug draaien en de last goed beet kunnen pakken) aan deze norm voldaan wordt. Als de omstandigheden niet ideaal zijn, dan is het maximaal toegestane tilgewicht veel lager.

Dit gewicht wordt vermenigvuldigd met 6 factoren waaruit de tilindex wordt berekend. Bij een tilindex van:

- 1 of lager zijn geen maatregelen nodig.
- tussen 1 en 2 zijn maatregelen nodig binnen afzienbare tijd.
- hoger dan 2 zijn direct maatregelen noodzakelijk.

### Meer informatie

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

