

# TILLEN? WAT IS BELANGRIJK?

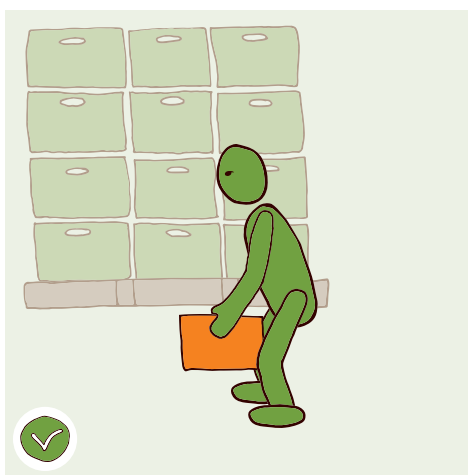
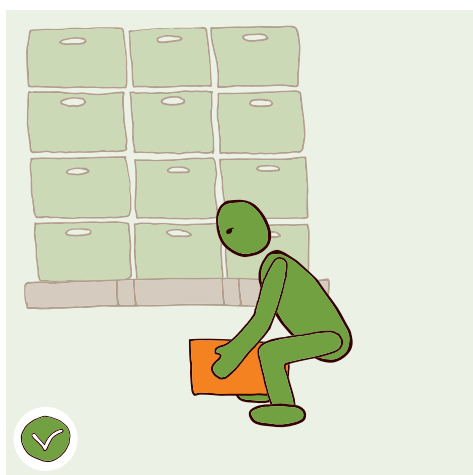


## 1

### Vorbereitung:

Gebruik hulpmiddelen zoals liften, heftrucks of stapelaars om onnodig tillen te vermijden.

Moet je toch tillen? Weet hoe zwaar de last is dat je moet tillen. Het aanvaardbare tilgewicht hangt af van factoren zoals frequentie, duur en de manier van tillen. Gebruik de juiste tiltechniek en neem pauzes om overbelasting te voorkomen.



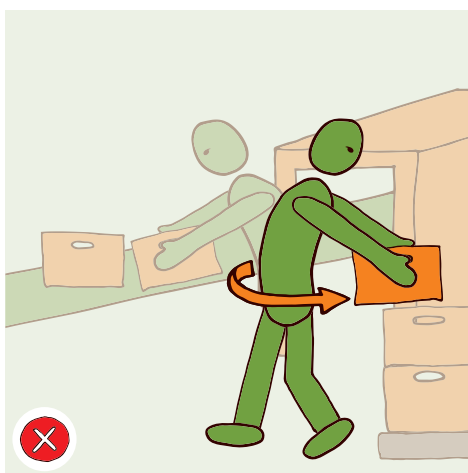
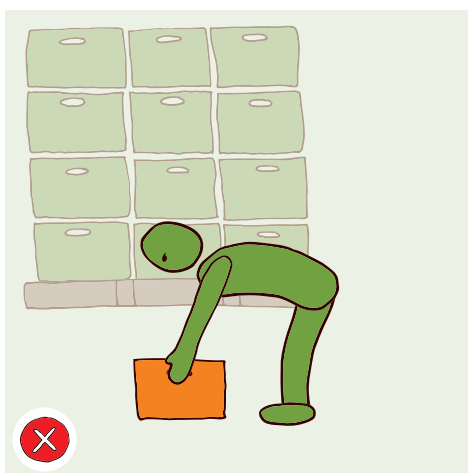
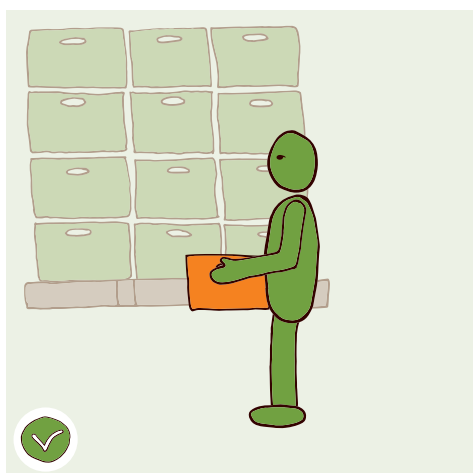
## 2

### Basis tillen - laag:

Creëer voldoende bewegruimte voordat je gaat tillen.

Zorg voor een breed steunvlak en til de last zoveel mogelijk in de ruimte tussen je benen. Til vanuit de benen en houd je rug recht.

Voorkom dat je gaat hurken. Dit is belastend voor de knieën en zorgt voor een instabiele houding.

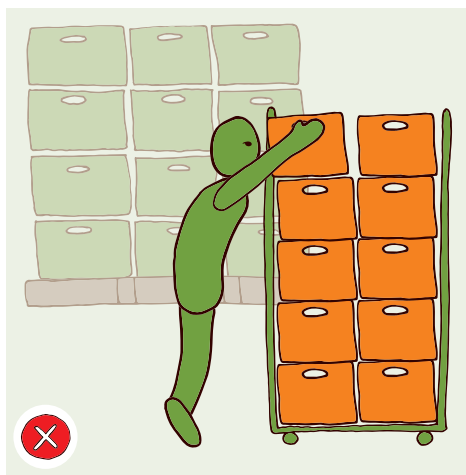


## 3

### Basis tillen - verplaatsen:

Voorkom het tillen met een gedraaide rug!

Sta altijd recht voor de last en creëer voldoende afstand zodat je een stap dient te maken om de last te verplaatsen. Dit verkleint de kans dat je tilt met een gedraaide rug.



# 4

## Basis tillen - hoog:

Houd de last zo dicht mogelijk bij je lichaam, voorkom reiken en til niet hoger dan schouderhoogte.

Moet je toch boven schouderhoogte tillen, maak dan gebruik van hulpmiddelen, zoals een bordes of brede opstap.

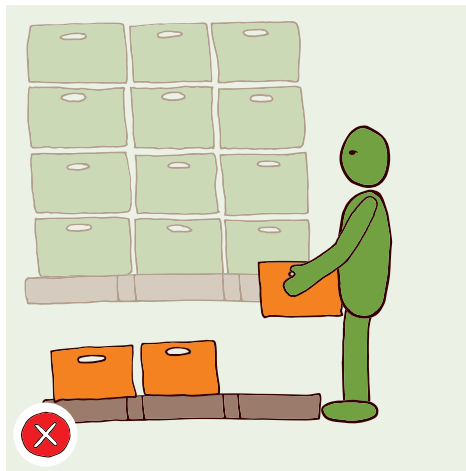


# 5

## Basis tillen - ver:

Vermijd obstakels, creëer voldoende werkruimte. Moet je een last achterop plaatsen, zet de last dan vooraan neer en schuif de last dan door naar achteren.

Sta daarbij in een stand, waarbij je een voet voor de andere voet hebt staan.

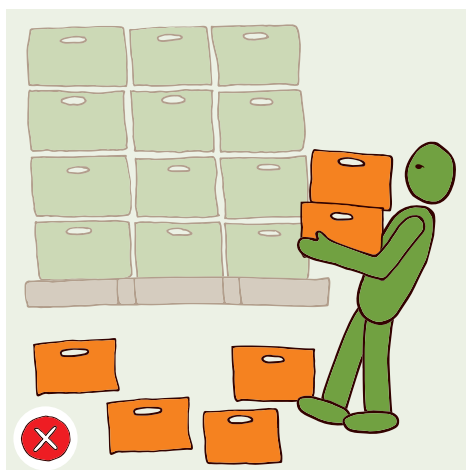
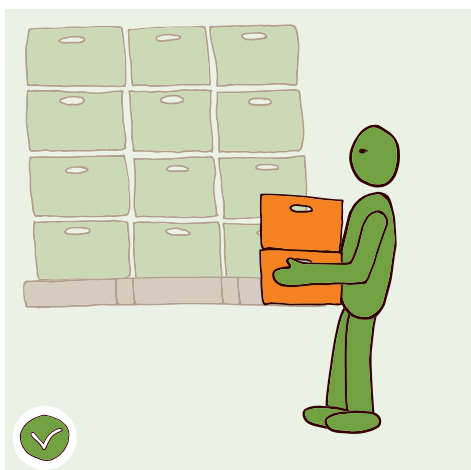


# 6

## Verplaatsen:

Draag niet onnodig. Gebruik als het kan transportmiddelen, zoals een palletwagen. De voorkeur gaat uit naar een elektrische palletwagen.

Heb je een handmatige palletwagen, zorg dan dat je duwt en breng de wagen met beleid in beweging.



# 7

## Dragen:

Zorg voor een vrije loopweg zonder obstakels en houd vrij zicht op waar je loopt.

Draag de last zo dicht mogelijk tegen je aan en til met 2 handen.

Houd je rug recht door je buikspieren aan te spannen.



Volg ons ook op:

Facebook | LinkedIn | X | [info@stigas.nl](mailto:info@stigas.nl) | [www.stigas.nl](http://www.stigas.nl)