



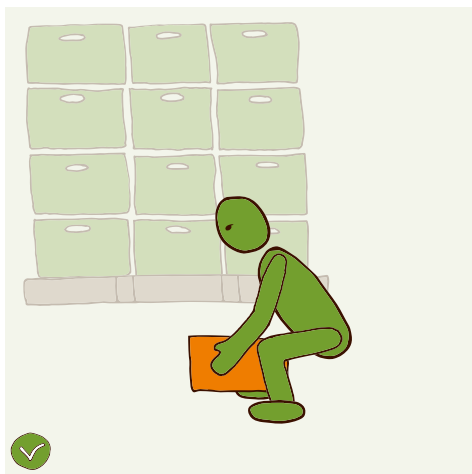
TILLEN? WAT IS BELANGRIJK?

*NIOSH norm: Check de arbocatalogus agroarbo.nl van de sector waarin je werkt of ga naar: <http://www.arbobotgenoten.nl/arbothem/lichbst/lift.htm>



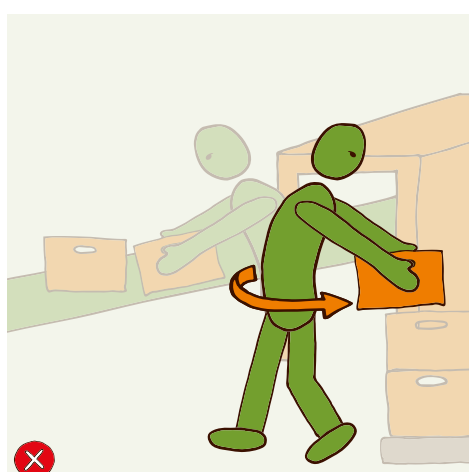
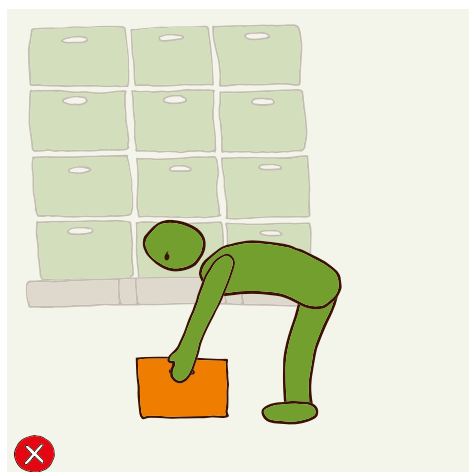
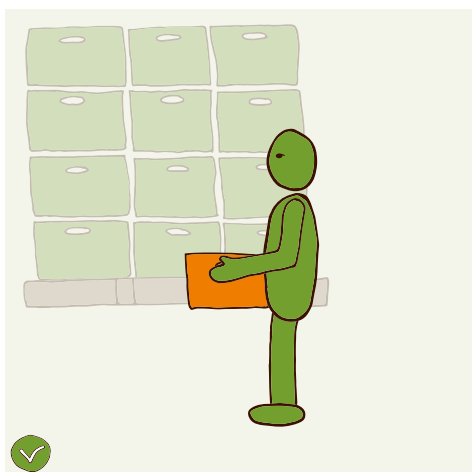
1

Voorbereiding: Til niet onnodig, gebruik als het kan tilmiddelen zoals een lift of heftruck. Moet je toch tillen? Weet hoe zwaar je tilt en wat je aankunt. Voor vrouwen is dit vaak minder dan voor mannen. Ook bij minder ideale omstandigheden is het minder. Tip: check de NIOSH-norm*.



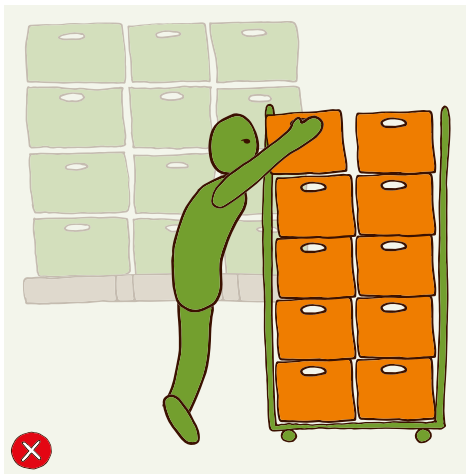
2

Basis tillen - laag: Moet je tillen? Zorg voor voldoende ruimte. Start het tillen vanuit een goede houding met je voeten: dit is in "een ruime en stabiele (voeten)stand", zo dicht mogelijk om de last. Buig vooral in je heupen, maar niet te diep in je knieën. Til de last in de ruimte tussen je benen, zo dicht mogelijk bij je lichaam.



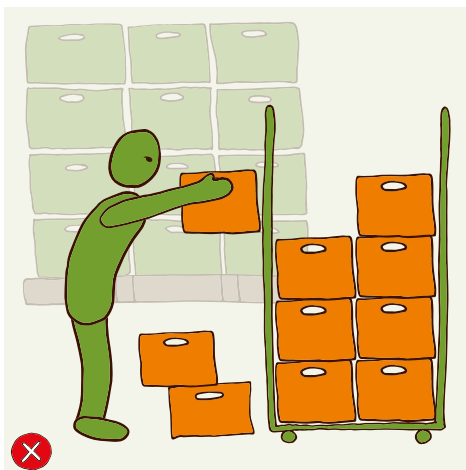
3

Basis tillen - onder een hoek: Werk steeds in de goede werkrichting: stap met je voeten mee en voorkom draaien in rug en knieën.



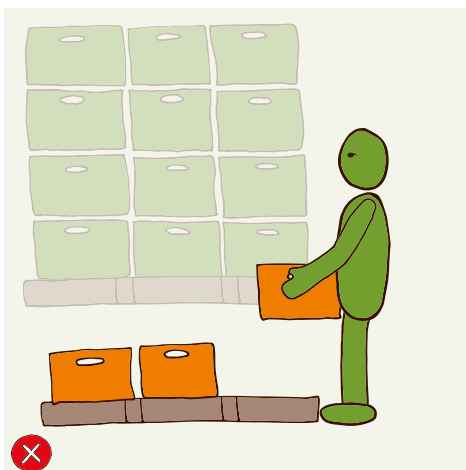
4

Basis tillen - hoog: Houd bij hoog tillen de last zo dicht mogelijk bij je lichaam, voorkom reiken en til niet hoger dan schouderhoogte. Gebruik indien nodig een opstapje. Moet je toch zo hoog tillen? Sta met de voeten achter elkaar zodat het lichaam naar voren en achteren kan bewegen (gewicht verplaatsen). Pak de last onderhands (zo laag mogelijk) en steun het gewicht zo snel mogelijk af op de kar.



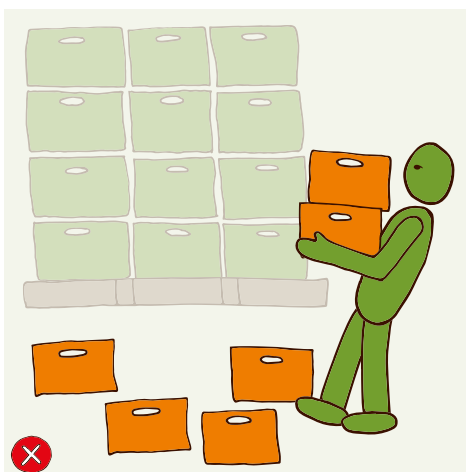
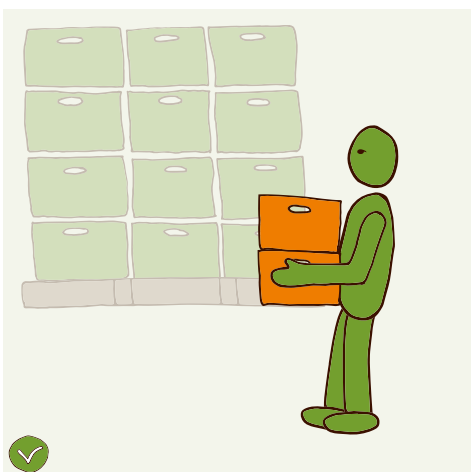
5

Basis tillen - ver: Voorkom ver tillen, maak eerst ruimte. Moet je toch ver tillen? Steun de krat zo snel mogelijk af.



6

Verplaatsen: Draag niet onnodig. Gebruik als het kan transportmiddelen, zoals een palletwagen.



7

Verplaatsen - dragen: Zorg voor een vrije veilige loopweg, een stabiele stapeling en houd zicht op waar je loopt. Houd je rug recht, je kunt dit doen door je buikspieren aan te spannen.



Stigas

www.stigas.nl | Volg ons ook op:

