

Maatregelen organisatie bij tillen en dragen

Risico: Tillen en dragen

Beschrijving: Tillen en dragen kunnen (blijvende) aandoeningen veroorzaken aan de rug, spieren en gewrichten zoals lage rugpijn, hernia, artrose van de heup of knie. Dit is afhankelijk van het gewicht, de vorm van het object, de frequentie en de houding. Tijdens het dragen is er kans op struikelen of vallen.

Maatregelen organisatie bij tillen en dragen

- Als de tilhandelingen buiten de RI&E vallen maak dan een TRA.
- Kies voor alternatieve werkmethodes en hulpmiddelen die de noodzaak van tillen en dragen voorkomen of verminderen.
- Zorg ervoor dat er zo min mogelijk getild hoeft te worden door bijvoorbeeld de logistieke stroom aan te passen.
- Vervang zware objecten door lichtere varianten.
- Pas zware objecten aan zodat ze niet gedragen hoeven te worden.
- Zorg voor zo min mogelijk piekbelastingen.
- Zorg voor voorlichting en instructie over de risico's en maatregelen van tillen en dragen en het gebruik van hulpmiddelen.
- Maximale tilgewichten voor veel voorkomende tilsituaties

Tilsituatie	Actie Limiet (AL-waarde)	Maximale Actie Limiet (MAL-waarde)
	Waarden onder deze limiet zijn acceptabel en geven weinig risico op gezondheidsklachten door het werk.	Waarden tussen AL en MAL-waarde zijn acceptabel onder voorwaarden, er moeten maatregelen zijn opgenomen in het plan van aanpak. Waarden boven de MAL-waarde zijn onacceptabel.
Met twee handen tillen	Te berekenen met NIOSH-formule, vraag hiernaar bij de arbo-/HSE-afdeling	25 kg
Zittend, geknield of gehurkt tillen	4,5 kg	10 kg
Met een hand tillen	7,5 kg	17 kg

Maatregel voor: Werkgever

Maatregel status: Goedgekeurd door Inspectie SZW 

Datum: 3 november 2010

Revisie informatie: 14-04-2015

Bron-URL: <https://productieleveringsbedrijven.dearbocatalogus.nl/maatregel/maatregelen-organisatie-bij-tillen-en-dragen>