

## Bijlage 2. 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 u in een gedraaide houding? Of moet u bukken of juist hoog tillen?

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 met de NIOSH methode het maximale tilgewicht voor uw eigen werksituatie](#)