



Tillen en dragen



Goedgekeurd door Sociale Partners

Werkzaamheden waarbij medewerkers zich lichamelijk moeten inspannen komen op verschillende plekken voor binnen de tuinzaadsector. Bijvoorbeeld bij het tillen en dragen van zakken met potgrond, meststoffen, dozen, kratten gevuld met pootgoed, geogste gewassen, petri schaaltes, e.d. Lichamelijke klachten kunnen o.a. ontstaan door het tillen en/of dragen van zware lasten. Om het risico te verkleinen kunnen verschillende maatregelen worden getroffen. Denk hierbij aan het voorkomen van zware lasten tillen en dragen, werkprocessen of taakhoud anders organiseren, het op de juiste wijze inrichten van de werkplek, verstrekken en gebruiken van hulpmiddelen en goede praktische voorlichting en instructie. Dit Arboblade gaat in op de risico's en maatregelen bij tillen en dragen.

Wat is de gewenste situatie?

- ✓ Tillen en dragen wordt zoveel mogelijk beperkt of voorkomen.
- ✓ De werkgever beoordeelt of tillen en dragen een risico is voor de gezondheid door lichamelijke belasting.
- ✓ Til niet meer dan 23 kg per persoon. Dit is het maximale aanbevolen tilgewicht onder ideale omstandigheden, anders is het maximale aanbevolen tilgewicht lager. Til en draag zware lasten met niet meer dan twee personen.
- ✓ Het werk en de werkplek is zo ingericht dat tillen en dragen niet tot lichamelijke klachten leidt.
- ✓ Medewerkers ontvangen een duidelijke en begrijpelijke instructie over de wijze waarop voorkomen wordt dat klachten ontstaan door tillen en dragen.
- ✓ Er is toezicht georganiseerd op veilig en gezond werken.

Maatregelen

- Beoordeel veel voorkomende til- en draagsituatie aan de hand van de [NIOSH](#) methode of de [KIM](#) tool tillen.
- Geef medewerkers bij het inwerken aantoonbaar voorlichting over de risico's en preventieve maatregelen die getroffen worden. Leer medewerkers goede til- en draagtechnieken aan met instructies en training. Zorg dat dit altijd een praktijkgedeelte bevat en geef de instructie bij voorkeur op de werkplek. Herhaal de voorlichting en instructie minimaal eens per 3 jaar.
- De leidinggevende houdt toezicht op veilig tillen en dragen door medewerkers aan te spreken op al dan niet veilig werken.

Daarnaast verlangt de Arboret dat de maatregelen in bepaalde volgorde worden genomen, waarbij eerst naar de bron van het probleem wordt gekeken. Dit wordt de arbeidshygiënische strategie genoemd. Het is alleen toegestaan een niveau te verlagen als daar goede redenen voor zijn (technisch, uitvoerende en economische redenen). Die afweging geldt voor elk niveau opnieuw. Als de maatregelen binnen een beheersingsniveau de risico's niet voldoende wegnemen, kunnen maatregelen uit verschillende niveaus gecombineerd worden. Na het treffen van maatregelen moet de werkgever aantonen dat de belasting hiermee onder de grenswaarde blijft (tenzij volledige bronaanpak wordt toegepast).



- (bron) Voorkom dat medewerkers zwaar tillen en dragen en maak waar kan gebruik van kuubskisten of bigbags zodat handmatig tillen en dragen wordt voorkomen. Of door het inzetten van mechanische hulpmiddelen. Gebruik bijvoorbeeld een heftruck, lopende band, rolcontainer, elektrische stapelaar, balancer, oogstkarren en andere til- en/of transporthulpmiddelen. Zorg dat deze materialen regelmatig worden onderhouden zodat ze hun werking niet verliezen.
- (collectief) Overleg met leveranciers en klanten over de vorm van aanleveren: hoe hoog gestapeld (stapelen tot schouderhoogte), het gewicht van de bakken, dozen, zakken, etc. **OF:**
 - Richt de werkplek zo in dat er zo min mogelijk hoeft te worden getild en gedragen. Bijvoorbeeld door materialen op de juiste plek en hoogte te laten zetten en de werkplek in te stellen/in te richten op de lengte van de medewerker. Voorkom tillen boven schouderhoogte. Denk naast afspraken met leveranciers en klanten aan de mogelijkheid van verdiepte vloeren. **EN:**
 - Zorg voor een opgeruimde werkplek zodat deze voldoende ruimte biedt om de til- en draaghandeling uit te voeren.
- (individueel) Zorg dat het werk afgewisseld kan worden met minder fysiek belastende werkzaamheden.
- (pbm) Verstrek aan medewerkers veiligheidsschoeisel met anti-slipzolen.

Toelichting op de maatregelen

- Voor de beoordeling van tilsituaties is de [NIOSH-methode](#) de meest toegepaste en volledige methode. De NIOSH-methode kijkt niet naast het gewicht van het voorwerp, ook naar de omstandigheden waaronder de last wordt verplaatst. Zoals de frequentie, de afstand van de verplaatsing, de hoogte tot de vloer en de draaiing van het lichaam. Op basis van deze gegevens berekent de NIOSH-methode het maximale tilgewicht. Maximaal is dat 23 kilo, maar bij niet-optimale omstandigheden zal dat dus nog lager zijn. Voor het beoordelen van tilsituaties kan ook de KIM tool tillen worden gebruikt. Deze tool ook worden toegepast voor het vasthouden en dragen van lasten. (zie voor een toelichting het document bij Meer info)
- Voer periodiek een herbeoordeling van de til- en draagsituatie uit. Zorg bij veranderingen in het werkproces en/of de werkplekinrichting altijd voor een herbeoordeling.
- Beperk de til- en draagafstand zo veel mogelijk;
 - Creëer werkhoogten waarbij het werk tussen heup- en schouderhoogte gedaan kan worden.
 - Werk met instelbare werkhoogten/werktafels/rollerbanen, een heftafel of denk aan de mogelijkheid van verdiepte vloeren,
 - Plaats te tillen voorwerpen binnen handbereik, voorkom te ver reiken (meer dan 1 armlengte)
- Zorg dat objecten goed vastgepakt kunnen worden (ergonomische handvatten).
- Geef bij voorkeur het tilgewicht aan op het object (in kg of met een kleur rood/oranje/groen).

Periodiek Medisch Onderzoek

Bij wet is bepaald dat de werkgever periodiek (1x in de 4 jaar) een medisch onderzoek aanbiedt aan werknemers die te maken hebben met fysieke belasting. Indien uit de (verdiepende) Risico-Inventarisatie en –Evaluatie knelpunten op het gebied van fysieke belasting naar voren komen, wordt het PMO aangevuld. Hierin wordt aandacht besteed aan de fysieke belasting op de werkplekken in relatie tot betreffende werkzaamheden en aangegeven welke onderzoeken voor welke functiegroepen relevant zijn.

Wanneer men te maken heeft met risico's door tillen en dragen, kan dit nader worden uitgevraagd via een vragenlijstonderzoek of een lichamenlijk (belastbaarheids)onderzoek. Aan de hand van de PMO bevindingen kunnen op maat gemaakte groeps- en/of individuele interventies worden ingezet. Dit om zowel de werk-als de niet werkgerelateerde gezondheid van werknemers duurzaam te



beschermen of verbeteren. Afspraken over de frequentie van het PMO zijn opgenomen in de CAO.

Aandachtspunten voor medewerkers

- Til geen lasten van meer dan 23 kg. per persoon.
- Til de last met twee handen in plaats van één
- Houd bij tillen de last dicht bij het lichaam
- Til liever wat vaker een lichtere last dan een zware last ineens
- Gebruik de beschikbare hulpmiddelen
- Voorkom tillen boven schouderhoogte
- Zorg voor een brede en stabiele voetenstand
- Voorkom draaien van de romp tijdens het tillen (tijdens het omhoog tillen mag de rug licht gebogen zijn).
- Vermijd bukken, buig de knieën
- Til zware lasten samen met een collega (wanneer geen tilhulpmiddelen beschikbaar zijn)
- Gebruik veiligheidsschoeisel met anti-slipzolen
- Spreek elkaar aan op onveilig gedrag

Aandachtspunten met betrekking tot bijzondere groepen



Zwangeren

Voor zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven is het verboden om:

- dagelijks meer dan eenmaal per uur te hurken, knielen, bukken of staande voetpedalen te bedienen tijdens de laatste drie maanden van de zwangerschap;
- meer te tillen dan 10 kilogram in één handeling gedurende de hele zwangerschap en in de periode tot drie maanden na de bevalling;
- meer dan 10 keer per dag gewichten van meer dan 5 kilogram te tillen vanaf de twintigste week van de zwangerschap; of
- meer dan 5 keer per dag gewichten van meer dan 5 kilogram te tillen vanaf de dertigste week van de zwangerschap.

Anderstaligen

Bied instructie en voorlichting in meerdere talen aan. Pictogrammen kunnen hierbij een visuele ondersteuning geven.

Jongeren

Jongeren onder de 18 jaar mogen geen lasten tillen die zwaarder zijn dan 10 kilogram.

Relevante wetgeving

1. Fysieke belasting ([Arbobesluit artikel 5.1 t/m 5.6](#)).
2. Aanvullende maatregelen voor zwangere werknemers en/of medewerkers die borstvoeding geven ([Arbobesluit artikel 5.13a](#)).
3. Persoonlijke beschermingsmiddelen ([Arbobesluit artikel 8.1. t/m 8.3](#))

Meer info / gebruikte documenten

- Arbo Informatieblad 29: Fysieke belasting
- [Beoordelen van tilsituatie met de NIOSH methode](#)
- Voorbeeld toepassing NIOSH methode
- [Beoordelen van til- en draagsituatie KIM tool tillen](#)
- [Arbeidsvriendelijke producten](#)
- Praktijkids Arbeidsveiligheid
- Basisinspectiemodule Arbeidstijdenwet Arbeid door jeugdigen en kinderen

