



Tillen van jerrycans en zakgoed

In de varkenshouderij worden regelmatig zakken en jerrycans getild. Afhankelijk van de frequentie en de omstandigheden waaronder wordt getild kan dit op termijn rugklachten veroorzaken.

Wat is de gewenste situatie?

- ✓ Het tillen van jerrycans en zakgoed levert geen rugklachten op.
- ✓ De hulpmiddelen zijn afgestemd op de frequentie en de omstandigheden waaronder getild wordt.

Maatregelen

- Mechaniseer het voeren.
- Gebruik zoveel mogelijk voer uit een silo.
- Gebruik zakken van maximaal 25 kg.
- Zet de zakken op hoogte weg zodat ze weer op hoogte opgenomen kunnen worden.
- Voorkom handmatig tillen en dragen zoveel mogelijk door de inzet van hulpmiddelen zoals een steekwagen, kruitwagen of shovel.
- Til met meerdere personen.
- Gebruik een kantelaar bij het schenken uit jerrycans.
- Geef de werknemers een training over de juiste tilhouding en tiltechnieken.

Checklist

- Zet de zakken op hoogte weg zodat ze weer op hoogte opgenomen kunnen worden.
- Voorkom handmatig tillen en dragen zoveel mogelijk door de inzet van hulpmiddelen zoals een steekwagen, kruitwagen of shovel.
- Til met meerdere personen.



Gebruik een kantelaar bij het schenken uit jerrycans.

Toelichting op de maatregelen

- Geef de werknemers een training over de juiste tilhouding en tiltechnieken. Til in een vloeiende en niet te snelle beweging. Voorkom tillen en dragen met een gedraaide rug. Beperk de reikafstand (afstand tussen de last en het lichaam). Zorg voor een stabiele houding.
- Incidenteel tillen levert meestal geen problemen op. Bedenk dat frequent tillen van kleinere gewichten op termijn klachten kan veroorzaken. Ga als er meerdere malen per week en meerdere malen per dag getild moet worden na of de tilsituatie acceptabel is (of laat dit nagaan).

Wat u verder moet weten

NIOSH-methode

Voor de beoordeling van tilsituaties is de NIOSH-methode de meest toegepaste en volledige methode. Er wordt een maximaal tilgewicht gehanteerd van 23 kg per persoon. Dit betekent dat niet meer dan 23 kg per persoon getild mag worden en niet meer dan 46 kg met twee personen. Het gewicht van 23 kg geeft aan dat tillen veilig is, als onder ideale omstandigheden (niet te ver reiken, niet te vaak en te lang tillen, niet te hoog tillen en te hoog stapelen, niet te veel met de rug draaien en de last goed beet kunnen pakken) aan deze norm voldaan wordt. Als de omstandigheden niet ideaal zijn, dan is het maximaal toegestane tilgewicht veel lager. Dit gewicht wordt vermenigvuldigd met 6 factoren waaruit de tilindex wordt berekend. Bij een tilindex van:

- 1 of lager zijn geen maatregelen nodig.
- tussen 1 en 2 zijn maatregelen nodig binnen afzienbare tijd.
- hoger dan 2 zijn direct maatregelen noodzakelijk.

[Bepaal het maximale tilgewicht voor uw eigen werksituatie](#)