



Tillen en dragen

Door tillen en dragen kunnen klachten ontstaan aan de spieren en gewrichten van de rug, de benen en de armen.

Wat is de gewenste situatie?

- ✓ Tillen en dragen veroorzaken geen klachten aan spieren en gewrichten van rug, benen en armen.
- ✓ Tilsituaties moeten voldoen aan de NIOSH-methode.
- ✓ In afwijking van de norm van 23 kg geldt de brancheafpraak dat incidenteel verpakkingen (bijvoorbeeld met kunstmest) tot een gewicht van 25 kg mogen worden getild.
- ✓ Extra aandacht wordt gegeven aan de risicogroepen jongeren (onder de 18), ouderen en zwangeren.

Maatregelen

- Beoordeel veel voorkomende tilsituaties aan de hand van de NIOSH-methode.
- Til niet meer dan 23 kg. Incidenteel mogen verpakkingen tot een gewicht van 25 kg worden getild.
- Richt de werkplek zo in dat er zo min mogelijk hoeft te worden getild en gedragen.
- Vermijd tillen en dragen door mechanisatie, bijvoorbeeld een lopende band/tilhulpmiddelen.
- Geef voorlichting over de risico's. Leer medewerkers een goede tiltechniek aan met instructies en trainingen.
- Zorg voor [taakrotatie](#).

Checklist

- Gebruik een hulpmiddel.
- Til liever wat vaker een lichtere last dan een zware last ineens.
- Houd de schouders laag.
- Verdeel de last over beide armen voor gelijke belasting.



- Houd de last dicht bij het lichaam.
- Til zo min mogelijk boven schouderhoogte
- Vermijd bukken, buig de knien.
- Til niet met gedraaide rug.

Goed en fout

✓ GOED



Til met de bovenbenen

✗ FOUT



Til niet met gebogen rug

Toelichting op de maatregelen

Organisatie en voorbereiding

Werkplekinrichting

Creer werkhoogten waarbij de werkzaamheden tussen heup en schouderhoogte kunnen worden gedaan. Breng bijvoorbeeld de teelt op hoogte in goten of rekken.



- Maak gebruik van een monorail, oogstkar, lopende band of oogstdraad voor geoogst materiaal.
- Zorg voor een werkplateau, sorteertafel op ellebooghoogte, in hoogte verstelbare werktafel, inhoesstandaard of rollenbaan.
- Breng werktafels op hoogte. Stel het werkblad schuin op (lessenaarstand) en pas de tabelbreedte aan.

Op hoogte zetten

- Til niet boven schouderhoogte
- Laat medewerkers geen werkzaamheden verrichten waartoe zij gezien hun lengte niet in staat zijn. Of stel hulpmiddelen ter beschikking.
- Verminder zowel hoog- als laagtilten door de inzet van hulpmiddelen. Denk aan een [opstap](#) of een [heftafel](#). Denk aan verdiepte vloeren.

Veilingkarren en Deense karren

- Til legborden met twee personen.
- Verdeel de legborden zo dat onnodig hoog tillen wordt voorkomen.

Opleiding en instructie

- Houd extra rekening met oudere werknemers die lasten tillen en dragen. Hiervoor is een leeftijdspecifieke factor toegevoegd aan de NIOSH-methode. Deze wordt toegepast bij het beoordelen van tilsituaties bij groepen werknemers of functies.
- Hanteer bij zwangere vrouwen de onderstaande grenswaarden.

Periode van zwangerschap	Grenswaarde
Gedurende de gehele zwangerschap	<ul style="list-style-type: none">• De noodzaak om met de hand gewichten te tillen zoveel mogelijk beperken;• Het in één handeling te tillen gewicht mag niet hoger zijn dan 10 kilogram.
Vanaf de twintigste week van de zwangerschap	<ul style="list-style-type: none">• Gewichten van meer dan 5 kilogram mogen niet meer dan 10 keer per dag met de hand worden getild.



Vanaf de dertigste week van de zwangerschap

- Gewichten van meer dan 5 kilogram mogen niet meer dan 5 keer per dag met de hand worden getild

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 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 via de [Tiltest](#) van het FNV.