



Tillen en dragen

Gezondheid ^[1] veiligheid ^[2]

Beschrijving van het risico

Het tillen van (zware) lasten is de bekendste vorm van lichamelijke belasting. Of een tilsituatie in het werk toelaatbaar is of niet, hangt van verschillende factoren af. Het gewicht is uiteraard een belangrijke factor, maar de afstand tot het lichaam, de tilhoogte, een eventuele rotatie en de frequentie van het tillen spelen ook een belangrijke rol.

Het maximum tilgewicht met twee armen is 23 kg onder ideale omstandigheden. Als de tilsituatie niet ideaal is, bijvoorbeeld tillen met één arm dan geldt een lager gewicht als maximum. Regelmatig zwaar tillen en dragen leidt tot overbelasting van rugspieren en tussenwervelgewrichten. Het verminderen van fysieke belasting als gevolg van tillen of dragen tot een veilige tilsituatie vraagt daarom om een actieve aanpak.

Wet- en regelgeving

Arbeidsomstandighedenwet

- Artikel 5 Arbowet inzake Risico-inventarisatie en -evaluatie
- Artikel 8 Arbowet inzake Voorlichting en onderricht

Arbeidsomstandighedenbesluit en -regeling

- Afdeling 1 van hoofdstuk 5 Arbobesluit inzake Fysieke belasting (art. 5.1 t/m 5.6)

Overige regelgeving, normen, richtlijnen en dergelijke

- NIOSH-methode ^[3] voor het berekenen van handmatig tillen

Meer informatie

- Analyse ^[4] van ongevallen in de afvalsector 1998-2009, RIVM
- Website van TNO over fysieke belasting met Wegwijzer fysieke belasting ^[5]
- Website van FNV Bondgenoten met rekentool ^[6] op basis van de NIOSH-methode
- De NIOSH-methode stamt uit 1994 en is voor deskundigen hier ^[7] terug te vinden in het engels, met informatie over de toepassing van de formules voor het handmatig tillen. 'NIOSH' staat overigens voor het National Institute for Occupational Safety and Health in de Vereniging Staten.

Selecteer in de tabel een maatregel om te bekijken, of maak een selectie voor een printervriendelijke versie of om als PDF op te slaan.

Risico	✔ Maatregel	Arbeidshygiënische Strategie
Tillen en dragen	☐ <u>Beschrijven fysieke belasting en maatregelen in RI&E</u> ^[8]	Wettelijke verplichting
	☐ <u>Geven werkinstructie</u> ^[9]	Wettelijke verplichting
	☐ <u>Voorlichten over tillen en dragen</u> ^[10]	Wettelijke verplichting
	☐ <u>Aanbieden PAGO fysieke belasting</u> ^[11]	Organisatorische maatregelen
	☐ <u>Gebruiken hulpmiddelen voor tillen en dragen</u> ^[12]	Organisatorische maatregelen
	☐ <u>Maken afspraken over aanbieden en verpakken afval</u> ^[13]	Organisatorische maatregelen

Source URL: <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/risico/tillen-en-dragen>

Links

- [1] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/tags/gezondheid>
[2] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/tags/veiligheid>
[3] <http://www.ergonomiesite.be/arbeid/niosh.htm>

- [4] https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/sites/default/files/afvalbedrijven/u24/Ongevalsanalyse_afvalsector_1998-2009.pdf
- [5] <https://www.fysiekebelasting.tno.nl/nl/wegwijzer-fysieke-belasting/>
- [6] <http://www.arbobondgenoten.nl/arbothem/lichblst/lifftest-light.htm>
- [7] <http://www.cdc.gov/niosh/docs/94-110/>
- [8] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/maatregel/beschrijven-fysieke-belasting-en-maatregelen-in-rie>
- [9] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/maatregel/geven-werkinstructie>
- [10] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/maatregel/voorlichten-over-tillen-en-dragen>
- [11] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/maatregel/aanbieden-pago-fysieke-belasting>
- [12] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/maatregel/gebruiken-hulpmiddelen-voor-tillen-en-dragen>
- [13] <https://kennismaking.dearbocatalogus.nl/maatregel/maken-afspraken-over-aanbieden-en-verpakken-afval>