

Toolbox Fysieke belasting

Tillen van zware voorwerpen.

Max gewicht is 23 kg per persoon.

Voor zwaardere gewicht gebruik een hulpmiddel of til met meerdere personen.

Let op een goede tilhouding bij het tillen van zware lasten.

Probeer om het werk af te wisselen en niet een hele dag te tillen.

Gebruik zoveel mogelijk hulpmiddelen om dingen te tillen en te verplaatsen,

Zoals bijv. een heftruck een pallet wagen een hondje.

Let op elkaar en help je collega als je ziet dat hij iets zwaars aan het tillen is.

Vele handen maken licht werk.

Blessures kunnen ontstaan door:

Werkzaamheden te lang en te vaak achtereen doen.

De beschikbare hulpmiddelen niet gebruiken.

Vanuit een gedraaide houding tillen.

Te veel gewicht in 1 keer tillen.

Geen hulp vragen aan collega's.

Oplossingen zijn:

Zorg voor afwisseling.

Maak slimme keuzes met hulpmiddelen en samenwerken.

Gebruik goede technieken met tillen.

Tips voor in de praktijk:

Gebruik hulpmiddelen die beschikbaar zijn.

Probeer zoveel mogelijk vanuit je heupen te tillen.

Til gewicht met meer dan 23kg met een hulpmiddel of met twee of meer personen.

Werk stabiel dus niet gedraaid en met een kort afstand.

Zorg voor een zo optimaal ingericht werkplek met voldoende ruimte voor een goede houding.

Zorg voor afwisseling en neem op tijd pauze.

