

OVEREENKOMSTIG DE ARBEIDSHYGIËNISCHE STRATEGIE, GELDEN DE VOLGENDE BEHEERSMAATREGELEN:

Gevaren moeten altijd bij de bron worden aangepakt (niveau 1). Pas als dat niet mogelijk of niet voldoende is, worden aanvullende maatregelen genomen gericht op collectieve bescherming, technische maatregelen (niveau 2) en organisatorische maatregelen (niveau 3). Als dat nog steeds niet voldoende bescherming biedt, volgen maatregelen gericht op individuele bescherming (niveau 4) met als laatste stap het verstrekken van doeltreffende en passende persoonlijke beschermingsmiddelen.

Aan wettelijke verplichtingen aangegeven met



Arbo-Wetgeving

moet altijd worden voldaan.

Niveau 1 Bronmaatregelen:

Voorkom dat handmatig getild moet worden. In plaats van het handmatig tillen of dragen van materialen, wordt gebruik gemaakt van machines, zoals: heftrucks, hefplatforms, kranen, vacuümhefapparatuur etc.

Niveau 2 Technische maatregelen:

Wanneer toch getild moet worden gebruik tilhulpmiddelen waarmee het te tillen materiaal makkelijker opgepakt kan worden zoals bijvoorbeeld zuignappen en vacuümsystemen.

Niveau 3 Organisatorische maatregelen:

Richt handmatige til en draagwerkzaamheden zodanig in dat:

- Bij tillen is het maximale gewicht voor één persoon 25 Kg, geadviseerd wordt om maximaal 23 kg te tillen.
- Met 2 personen mag maximaal 50 kg getild worden.
- Boven 50 kg tilgewicht moeten tilhulpmiddelen gebruikt worden.
- Voorkom tillen tijdens het zitten.
- Beperk de tilhoogte zoveel mogelijk.
- Beperk de verplaatsingsafstand.
- Let op gladde, oneffen vloeren, gaten en trappen.
- Organiseer het werk zo, zodat je regelmatig van houding kunt wisselen, zelf het tempo kunt bepalen en veel relatief korte pauzes kunt inlassen.

Niveau 4 Individuele maatregelen en PBM:

- Handschoenen dragen bij tillen van voorwerpen met scherpe randen.
- Regelmatig van houding wisselen.

Verplichte opleiding en instructie:

De werkgever geeft voorlichting over de juiste tilhouding:

- Een rechte rug en gebogen knieën.
- Houd, bij tillen, de last zo dicht mogelijk tegen u aan.

Wet- en regelgeving:

[Arbobesluit Artikel 5. 2 Voorkomen gevaren](#)[Arbobesluit Artikel 5. 3 Beperken gevaren en risico-inventarisatie en -evaluatie](#)[Arbobesluit Artikel 5. 4 Ergonomische inrichting werkplekken](#)[Arbobesluit Artikel 5. 5 Voorlichting](#)[Basisinspectiemodule Fysieke belasting - checklist fysieke belasting](#)[Basisinspectiemodule Fysieke belasting - Tillen](#)[Convenant Veilig repareren en onderhouden van tuinbouwkassen. \(2012\)](#)[EU Richtlijn 90/269/EG Betreffende de minimum veiligheids- en gezondheidsvoorschriften voor het manueel hanteren van lasten met gevaar voor met name rugletsel voor werknemers](#) [Bijlage 1 en 2](#)[Practice Note Tillen en dragen](#)[Tool: Bereken maximale tilgewicht](#)[Arbobondgenoten](#)
