

FYSIEKE BELASTING TILLEN EN DRAGEN

Status: Overeenstemming tussen werknemers en werkgevers

Tillen is een handeling waarbij een persoon handmatig een last oppakt, omhoog of omlaag verplaatst zonder dat hij zichzelf verplaatst.

Dragen is een handeling waarbij een persoon handmatig een last ondersteunt en deze lopend verplaatst in horizontale richting.

Gevaar bij het tillen:

- Rugblessures.
- Bij onvoldoende grip kan de last op de voeten vallen.
- Bij het neerzetten van een last kunnen de vingers in de knel komen.
- Overbelasting van de spieren door te zwaar tillen.

Om een beoordeling te doen van de fysieke belasting als gevolg van tillen en dragen, kan gebruik gemaakt worden van de FNV rekentool tilgewicht gebaseerd op de NIOSH methode. (<https://www.arbobondgenoten.nl/arbothem/lichblst/lift.htm>)

Het maximale tilgewicht volgens de algemeen geaccepteerde NIOSH-methode is 23 kg. Wanneer het gewicht hoger is, til dan met 2 personen tot een maximum van 50 kg.
