



Toolbox Fysieke Belasting

Tillen van zware voorwerpen



De Fysieke Belasting Quiz!

✓ Hoe zwaar mag je tillen?



15kg



23kg



30kg

De Fysieke Belasting Quiz!

- ✓ Wat is de beste manier om een zak met grid van een pallet te tillen?



Foto 1



Foto 2



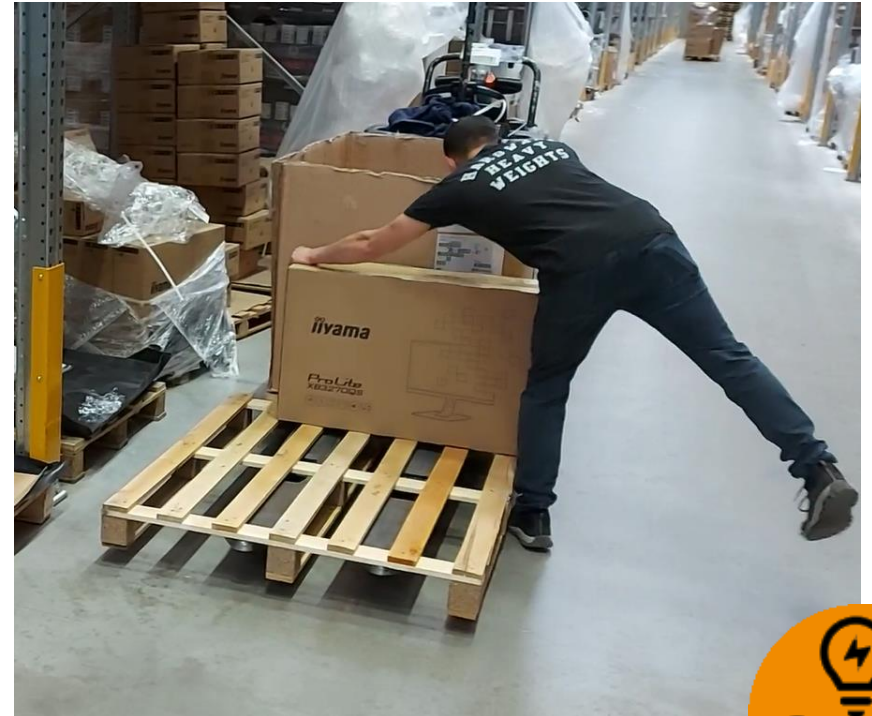
Foto 3

Wat maakt het tillen van (zware) voorwerpen belastend?

We zijn geneigd om ons lichaam even snel te uit te strekken en dan te pakken.

Onze handen zijn leidend i.p.v. de voeten. Het gevolg is:

- Je staat op 1 been
- Je werkt vaak gedraaid
- Je staat ver van de last af



Zo tillen we vaak onbewust



Wat maakt het tillen van (zware) voorwerpen belastend?

HET SOORT WERK:

- ✓ Wat het gewicht is
- ✓ Hoe vaak het voorkomt
- ✓ Welke hulpmiddelen je hebt
- ✓ Hoeveel tijd je neemt of krijgt

HOE JE HET UITVOERT:

- ✓ Je houding en bewegingen
- ✓ Gebruik maken van hulpmiddelen
- ✓ Afwisselen van werkzaamheden
- ✓ Aangeven als je last hebt





orsima Blessures en het tillen van (zware) voorwerpen

- Blessures kunnen ontstaan wanneer:
 - ✓ je werkzaamheden te lang of te vaak achtereen doet
 - ✓ je beschikbare hulpmiddelen niet gebruikt
 - ✓ je vanuit een gedraaide houding tilt
 - ✓ je te ver van je af tilt
 - ✓ je teveel gewicht in één keer wilt tillen
 - ✓ Je geen hulp van collega's vraagt
- Wat kan je hieraan doen?
 - ✓ Zorg voor afwisseling
 - ✓ Maak slimme keuzes met hulpmiddelen en samenwerken
 - ✓ Gebruik goede technieken om te tillen
 - ✓ Geef jouw lichaam kans om te herstellen



Aanpak fysieke belasting: start bij de bron



© 2020 TNO



Gebruik een lier



Grid niet handmatig aanvoeren,
maar met stortkoker



Werk met twee personen als het kan

Wat speelt er bij ons?

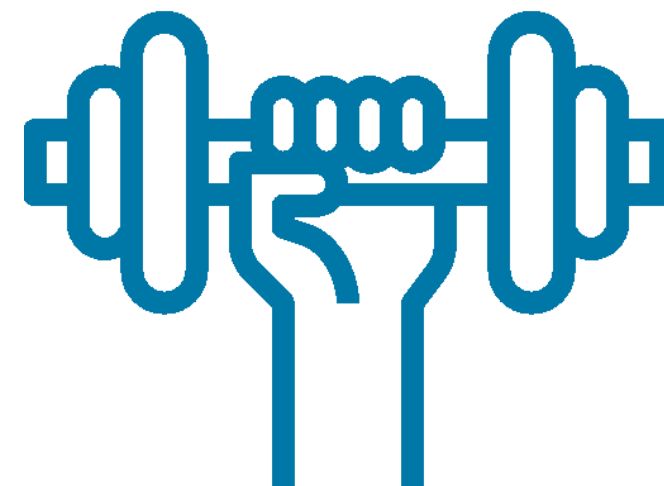
- Maak samen een overzicht:
 - ✓ Welke belastende situaties zijn er bij het tillen van zware voorwerpen?
 - ✓ Wat maakt het werk belastend?
 - ✓ Hoe kunnen we dat verminderen?



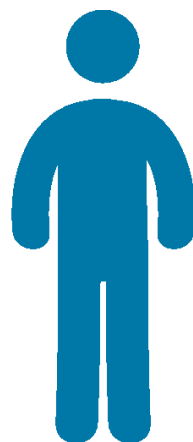


orsima Tips voor in de praktijk

- ✓ Kijk hoe je het tillen kan voorkomen door hulpmiddelen te gebruiken
- ✓ Probeer zoveel mogelijk vanuit je heuphoogte te tillen
- ✓ Gebruik hulpmiddelen om dit te realiseren
- ✓ Til gewichten boven de 23 kg met een hulpmiddel of met 2 personen
- ✓ Werk stabiel, niet gedraaid en met een korte afstand
- ✓ Zorg voor afwisseling en neem op tijd pauze
- ✓ Zorg voor een zo optimaal ingerichte werkplek met voldoende ruimte voor een goede houding

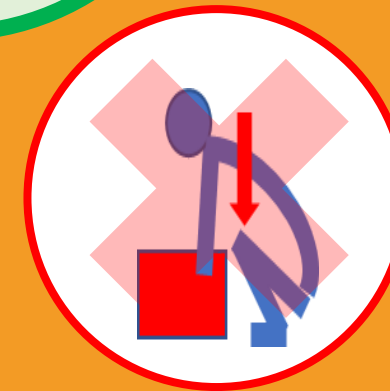
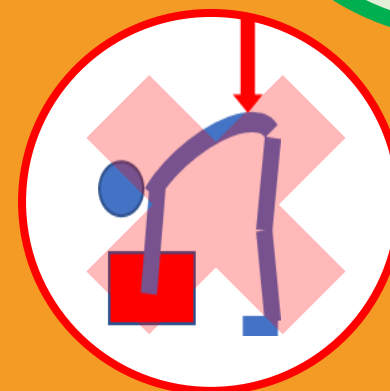
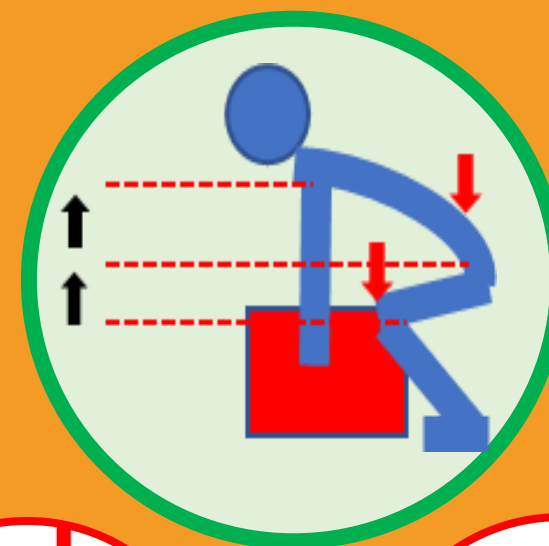


- ✓ Basis houding en beweging:
 - ✓ Sta recht ervoor, niet draaien
 - ✓ Zorg dat je stabiel staat
 - ✓ Goed scharnieren
 - ✓ Korte afstand

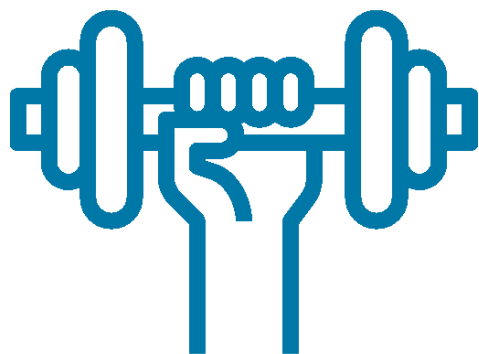


Het tillen van (zware) materialen

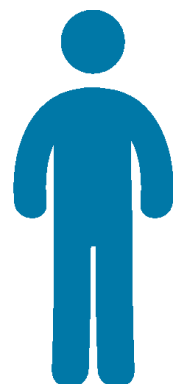
- ✓ Op de juiste manier scharnieren
- ✓ Schouders boven de heupen
- ✓ Heupen boven de knieën



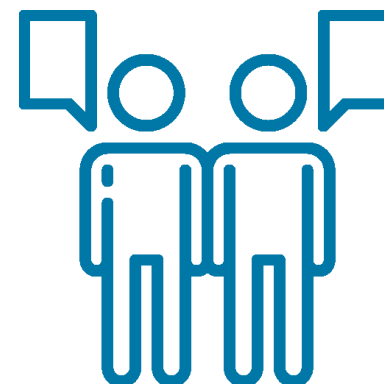
Oefenen in de praktijk



Pas toe wat je
gehoord hebt



Let op je
motoriek en tactiek



Deel je ideeën over
de bedrijfsstrategie

- ✓ Wees bewust van de risico's op overbelasting bij het tillen van (zware) voorwerpen
- ✓ Neem tijd voor de voorbereiding en gebruik hulpmiddelen
- ✓ Wissel af in werkzaamheden
- ✓ Oefen de juiste uitgangshouding, werk recht voor je en dichtbij
- ✓ Krijg je klachten? Bespreek dit z.s.m. met je leidinggevende of bedrijfsarts
- ✓ Heb je ideeën voor verbeteringen? Geef dit door aan je leidinggevende



**Bedankt
voor je
aandacht!**

Toolbox Fysieke Belasting

Tillen van zware voorwerpen

