

Maatregelen medewerker bij fysieke belasting door tillen en dragen

Maatregelen medewerker bij fysieke belasting door tillen en dragen

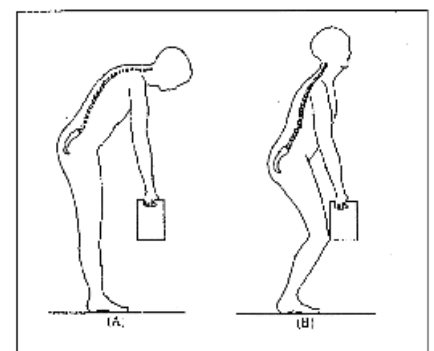
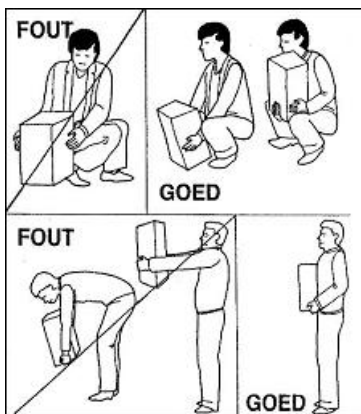
Voor je begint

- Voorkom klachten en gebruik hulpmiddelen op de juiste manier (bijvoorbeeld een takel, krik, graafmachine of steekwagentje).
- Draag veiligheidsschoenen en, indien nodig, werkhandschoenen.
- Doe een Laatste Minuut Risico Analyse (LMRA).

Tijdens het werk

Toch handmatig tillen of dragen?

- Til niet meer dan 25 kg per keer (in ideale omstandigheden).
- Met z'n tweeën mag je niet meer dan 50 kg tillen.
- Zorg ervoor dat je tiltaken zoveel mogelijk afwisselt met andere taken.
- Ga recht voor de last staan
 - til of draag met 2 handen
 - houd de last zo dicht mogelijk tegen je lichaam
 - til of draag de last tussen knie- en schouderhoogte.
- Til of draag met rechte rug en draai zo min mogelijk de rug tijdens het tillen en dragen (houd de neus in dezelfde richting als de voeten).
- Zorg voor goede grip, zodat u het te tillen object goed kunt beetpakken.
- Til vanuit de benen en zo min mogelijk vanuit de armen.



Fout tillen (A) en goed tillen B (B)

Oplossing voor: Werknemer

Source URL: <https://test.dearbocatalogus.nl/maatregel/maatregelen-medewerker-bij-fysieke-belasting-door-tillen-en-dragen>