



VLR Lift- en Roltraptechniek



## ARBOCOMMISSIE

### **Onderwerp: De juiste houding bij tilwerkzaamheden**

Het optillen en dragen van voorwerpen hoort tot de dagelijkse routine van veel werknemers. Toch is het gevaarlijker dan het lijkt, want als u bij het verrichten van tilwerkzaamheden niet de juiste houding aanneemt, is de kans op rugklachten of spierverrekking groot.

Rug en ledematen worden het minst belast wanneer het te tillen voorwerp zich boven de romp bevindt, op het hoofd of de schouders, zodat de rug recht kan blijven. Maar meestal is dat onmogelijk en zult u het gewicht vóór het lichaam moeten tillen. Hierdoor krijgen uw spieren grote krachten te verwerken. Het is daarom van groot belang dat u probeert op de werkvloer zo min mogelijk eigenhandig te tillen. Dat kan op verschillende manieren:

- Til en draag nooit zelf wanneer mechanische en andere hulpmiddelen voorhanden zijn. Vorkheftrucks, hefboomen, takelapparatuur of steekkarren, uw werkgever heeft ze niet voor niets aangeschaft. Het is in het belang van uw eigen gezondheid dat u er gebruik van maakt.
- Verdeel de te tillen voorwerpen bij voorkeur over meerdere personen en til grotere hoeveelheden samen met uw collega's.
- Organiseer uw werkzaamheden zo dat u vaak van houding kunt wisselen. Voorkom al te gehaast werken. Wanneer u veel voorwerpen achter elkaar moet tillen, neem dan regelmatig korte pauzes.

Houd het voorwerp dat u gaat tillen zo klein en zo licht mogelijk. Verdeel grote hoeveelheden zo mogelijk in kleinere delen. Het is beter om enkele keren een lichter voorwerp te tillen dan een (te) groot gewicht in één keer. Het voorwerp dat u optilt mag voor een goede balans niet groter zijn dan 75 centimeter. Welk gewicht u maximaal veilig kunt tillen, hangt af van uw leeftijd en uw bouw, en ook maakt het verschil hoe goed u bent getraind. Een algemene regel is dus moeilijk te geven. Toch bestaan er wel een aantal algemene richtlijnen voor veilig tillen.

- Controleer vooraf of u een goede greep op het te tillen voorwerp hebt. Pas op dat het bijvoorbeeld niet te glad, te scherp of te heet is: dat voorkomt wegglijpen en onverwachte en onnatuurlijke bewegingen.
- Gebruik beide handen tijdens het tillen en houdt het voorwerp recht voor uw lichaam.
- Til nooit zittend, omdat dit een onnatuurlijke belasting geeft. Ga dus altijd staan.

- Neem de tijd om naar de prettigste houding te zoeken voordat u gaat tillen en til rustig, met regelmatige bewegingen. Wanneer u door de knieën gaat om het voorwerp van de grond op te tillen, zorg er dan altijd voor dat uw rug recht blijft. Zet uw voeten daarbij iets uit elkaar in een spreidstand van ongeveer 45 graden.
  
- Wanneer u het voorwerp moet verplaatsen, begin dan pas met lopen zodra u helemaal overeind bent gekomen en rechtop staat.
- Beperk zo mogelijk de afstand die u al tillend moet overbruggen. Als dat niet mogelijk is, zet u het voorwerp onderweg dan liever even neer in plaats van in één keer door te lopen.
- Controleer vooraf of de werkvloer niet glad of oneffen is. Pas op voor gaten en beweeg rustig en voorzichtig op trappen.

Zoals u ziet zijn deze til-instructies niet ingewikkeld. Als u ze maar nauwkeurig opvolgt, beperkt u de kans op overbelasting van uw lichaam aanzienlijk.