Tillen en dragen, duwen en trekken

Inhoudsopgave

↗ Wat is de gewenste situatie?
↗ Maatregelen
↗ Checklist
↗ Toelichting op de maatregelen

Goedgekeurd door Sociale Partners

Getoetst door Nederlandse Arbeidsinspectie

Fysieke belasting als gevolg van tillen, dragen, duwen en trekken komt in het werk voor bij werkzaamheden zoals:

- Tillen en dragen materialen bij renovatie, aanleg en onderhoud van tuinen en tuinobjecten;
- Trekken en duwen aan te verplaatsen takken, kruiwagens en andere arbeidsmiddelen;
- Dragen van en werken met accu- of motoraangedreven apparatuur, zoals een heggeschaar, kettingzaag, bladblazer en bosmaaier;
- Interieurbeplanting;
- Bestraten.

Het beheersen van fysiek werk kan er voor zorgen dat mensen door minder klachten en minder slijtage beter inzetbaar blijven.

Wat is de gewenste situatie?

- ✓ Lichamelijke belasting leidt niet tot gezondheidsklachten.
- ✓ Het werk wordt zo georganiseerd dat de juiste hulpmiddelen op de werkplek aanwezig zijn en gebruikt worden.

Maatregelen

- → Stel vooraf vast welke hulpmiddelen bij een klus moeten worden ingezet en zorg

  dat die middelen ook op de werkplek aanwezig zijn;
- → Zorg er voor dat deze ook gebruikt worden;
- → Voorkom eenzijdige belasting door afwisseling van werkzaamheden met meerdere personen;
- → Geef voorlichting en praktijkinstructie over hoe het lichaam vakkundig te gebruiken en overbelasting te voorkomen en herhaal deze instructies regelmatig;
- → Besteed aandacht aan bijzondere groepen, zoals ouderen, jongeren, zwangere vrouwen en mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt.

Checklist

- [ ] Check of al het gereedschap en de benodigde hulpmiddelen aanwezig zijn.
- [ ] Check of het gereedschap op maat is voor jouw lichaamslengte.
- [ ] Check of het gereedschap scherp en onderhouden is.
- [ ] Verdeel het werk goed over de dag en zorg voor afwisseling in het werk, ontspan regelmatig even of doe een oefening.
- [ ] Is een klus te zwaar, vraag hulp of gebruik een hulpmiddel.
- [ ] Houd rekening met je eigen mogelijkheden.
- [ ] Zaag hout in hanteerbare eenheden.
- [ ] Houd bij tillen de last dicht bij je lichaam. Wat je moet weten over tillen.
- [ ] Til geen gewichten zwaarder dan 23 kg.
- [ ] Beperk de lading van een steekkar tot 100 kg en van een kruiwagen tot 60 kg.
- [ ] Verminder de lading bij zware omstandigheden.
- [ ] Gebruik handschoenen voor een goede grip.
- [ ] Houd je lichaam warm bij koud weer om (rug)klachten te voorkomen..

Toelichting op de maatregelen

Organisatie en voorbereiding

- Beoordeel vooraf de aard van het werk, de ondergrond en de omgeving waar het werk uitgevoerd wordt en stem de techniek en het materieel daarop af.
- Zorg voor hulpmiddelen bij het verplaatsen van zware objecten (meer dan 23 kilo). Voorkom duwen en trekken van meer dan 30 kilo (zie toelichting in checklijst).
- Overleg met opdrachtgever over alternatieven als de noodzakelijke hulpmiddelen niet inzetbaar zijn.
- Zorg dat materieel en materiaal tijdig op de werkplek aanwezig is.
- Bespreek met medewerkers hoe het zware werk bij veel voorkomende werkzaamheden lichter gemaakt kan worden.
- Zorg bij werkzaamheden die niet lichter gemaakt kunnen worden, dat medewerkers geen tijdsdruk ervaren, regelmatig met elkaar rouleren.
- Zorg dat er bij zware werkzaamheden minimaal twee mensen aanwezig zijn, zodat men elkaar kan helpen.
- Houd rekening met de belastbaarheid van medewerkers uit de bijzonder groepen.

Opleiding en instructie

- Geef voorlichting over;
  - Werkhoudingen en werktechnieken die toegespitst zijn op de werkzaamheden.
  - Tillen: bijlage "Wat je moet weten over tillen" en bijlage "Hoe belastend is het tillen".
- Zorg voor een training "on the job" bij moeilijke en zware klussen.
- Check of de medewerker de instructie heeft begrepen.
- Zorg er voor dat medewerkers blijven nadenken over het voorkomen van zware fysieke belasting, door goede werkwijzen uit te wisselen, periodiek voorlichting te herhalen en medewerkers aan te moedigen elkaar te helpen met zware klussen. Elke inspanning voor een betere werkhouding heeft zin. Overbelasting is een optelsom van steeds dezelfde (foute) belasting. Minder momenten van deze belasting kan het verschil maken tussen het wel of niet krijgen van klachten.

Persoonlijke beschermingsmiddelen

- Draag schoeisel dat is afgestemd op de werkomstandigheden, waarbij het profiel een optimale grip geeft.
- Draag handschoenen voor betere grip en ter voorkoming van wonden.
- Draag de juiste werkkleding afgestemd op de werksituatie en weersomstandigheden.
- Houd bij aanschaf rekening met het draagcomfort.
- Zorg dat (hand)schoenen en werkkleding goed onderhouden worden en tijdig worden vervangen (Zie ookpersoonlijke beschermingsmiddelenen).

Meer informatie

- Bijlage: Wat je moet weten over tillen.
- Bijlage: Hoe belastend is het tillen van lasten?
- Bijlage: Werkhoudingen - Basiswerkzaamheden
- Extra informatie over lichamelijke belasting:
  - Bosmaaier (Lichamelijke belasting)
  - Motorkettingzaag (Lichamelijke belasting)
  - Motoraangedreven handgereedschap
  - Bestraten
  - Rooien en planten
- Raadpleeg op de Stigas website de arbeidsvriendelijke producten voor diverse middelen die het werk lichter maken, zoals de elektrische minidumper, elephants trunk, tegeldonkey of watergeefkar.
- Handreiking arbomaatregelen Zwangerschap & Werk