

00068 Geven van tiltraining

Tijdens het tillen dient goed te worden opgelet dat dit op een verantwoorde wijze gebeurt en dat niet te zware lasten worden getild.

Oplossing status: Getoetst door de Nederlandse Arbeidsinspectie 

Onderdeel van de Arbeidshygiënische Strategie: Individuele bescherming  [1]

Type aanpassing: Organisatie

Oplossing voor Risicogroep: Lichamelijke belasting

Dit is een oplossing voor het risico:

Tillen is een activiteit waarbij het lichaam zwaar belast wordt. Door dit op de juiste wijze te doen kan voorkomen worden dat klachten aan rug, schouders, armen e.d. ontstaan. Training in een juiste werktechniek dient gegeven te worden waar dit van toepassing is. Dit kan door een mondelinge toelichting, maar nog beter door middel van instructiekaarten waarvan hieronder een voorbeeld is weergegeven.

Toepasbaar voor:

Alle tilwerkzaamheden.

Voorbeelden:



[2]

Randvoorwaarden:

Zorg dat de tiltraining past bij de aard van de voorwerpen die getild moeten worden. Herhaal de training regelmatig. Advies: maak aantoonbaar dat de training gegeven is. Het streven is dat bij gewichten hoger dan 25 kg. hulpmiddelen worden ingezet.

Wet- en regelgeving:

Arbobesluit, hoofdstuk 5, artikel 5.2 Voorkomen van gevaren (op gebied fysieke belasting).
Arbowet, artikel 8 Voorlichting en Onderricht.

Klik [hier](#) [3] voor het volledige Arbeidsomstandighedenbesluit.

Specificaties:

De juiste manier van tillen wordt op een duidelijke manier naar het personeel gecommuniceerd.

Alternatieve oplossingen (geordend naar arbeidshygiënische strategie):

B = Bronmaatregelen, C = Collectieve bescherming, I = Individuele bescherming, P = PBM

- Units met een kleiner gewicht verplaatsen (B)
- Toepassen van hulpmiddelen (tilhulpen, karren, heftafels etc.), daar waar dat kan (C)

Bron-URL: <https://zuivel.dearbocatalogus.nl/oplossing/00068-geven-van-tiltraining>

Links

[1] <https://zuivel.dearbocatalogus.nl/uitleg-arbeidshygienische-strategie>

[2] https://zuivel.dearbocatalogus.nl/sites/default/files/zuivel/oplossing/37-356682_1.jpg

[3] <http://wetten.overheid.nl/BWBR0008498>