

## Til wijzer met de tilwijzer

Veel medewerkers in de akkerbouw- en diervoedersectoren belasten hun lichaam door het werk dat zij dagelijks doen. Te grote of te langdurige lichamelijke belasting kan slecht zijn voor je gezondheid. Het kan zelfs tot arbeidsongeschiktheid leiden. Met het verplaatsen van lasten moet je dus oppassen; vooral met je ruggenwervels, spieren en pezen. Om klachtenvrij te blijven, moet je altijd op de juiste manier lasten verplaatsen. Deze folder gaat over hoe je in je werk beter kunt tillen. Je kunt deze folder ook als flyer ophangen op jouw werkplek.

### Als verplaatsen van lasten een dagelijks onderdeel van je werk is

In het Arbobesluit, artikel 5.2, staat dat je je werk zo moeten kunnen doen dat lichamelijke belasting geen gevaar voor je gezondheid en veiligheid oplevert. Dat wil zeggen dat je werkplek goed is ingericht, je een goede manier van werken kunt toepassen en dat je waar nodig hulpmiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen (PBM's) kunt gebruiken. Je werkgever moet ervoor zorgen dat je veilig kunt werken. Voor jou en je werkgever is het belangrijk dat je geen klachten krijgt door je werk.

Daarnaast zijn ziekte en het vervangen van arbeidsongeschikte werknemers kostenposten die iedereen graag vermijdt. Vaak sluipen verkeerde gewoonten erin. Bedenk dat je het niet gelijk hoeft te merken als je lasten op een verkeerde manier verplaatst. Maar beginnende klachten kunnen snel erger worden. En dan kan het te laat zijn om er nog iets aan te doen. Zorg er dus voor dat het niet zover komt! Luister naar je lichaam: neem signalen serieus. Je voelt zelf het beste wat je rug wel en niet kan hebben. Ga bij klachten naar je leidinggevende of de arbo-arts.

### Tilhulpmiddelen

De productschappen maken een overzicht met bruikbare tilhulpmiddelen voor de specifieke sectoren. Zodra dit gereed is, wordt dit op hun websites vermeld. Ook willen ze bedrijven ondersteuning bieden bij het vinden van een geschikte tilcursus. Neem daarvoor contact op met de afdeling arbeid van Productschap Akkerbouw en Productschap Diervoeder, tel: 070-3708432 of mail naar [arbeid@hpa.agro.nl](mailto:arbeid@hpa.agro.nl).

*Deze publicatie heeft slechts een adviserende functie.  
Er kunnen geen rechten aan ontleend worden.*

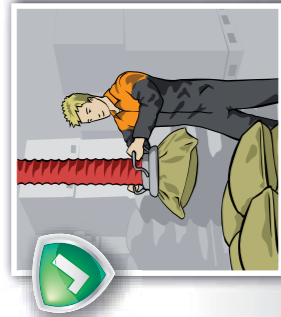
# TILWIJZER





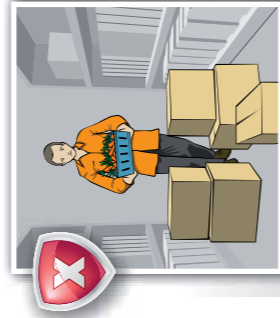
1

Buk en til niet onnodig. Gebruik waar mogelijk tilhulpmiddelen.



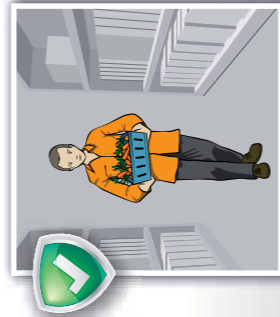
2

Bepaal altijd vooraf het gewicht van de last. Til niet te veel ineens. Gebruik de beschikbaar gestelde tilhulpmiddelen.



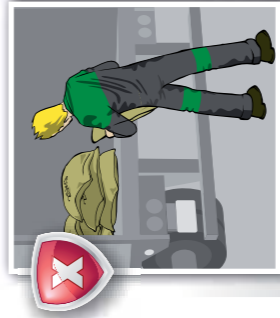
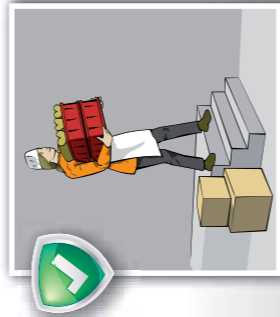
3

Zorg dat de weg vrij is van obstakels als je moet lopen met de last.



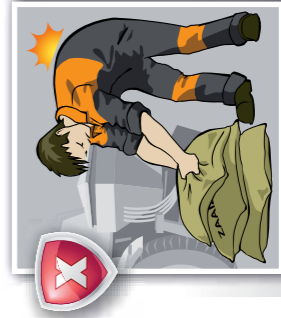
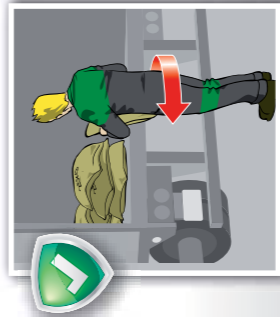
4

Bedenk vooraf hoe en waarheen je de last gaat verplaatsen. Kijk altijd waar je loopt. Houd rekening met eventuele moeilijkheden, zoals trappen.



5

Sta steeds recht voor de last. Til nooit met een gedraaide rug.



6

Buig door de knieën.



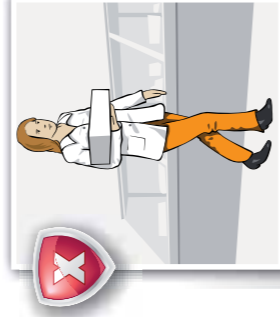
7

Houd de rug zoveel mogelijk recht en houd de last dicht bij je lichaam.



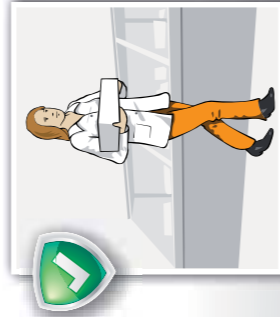
8

Verplaats je voeten als je moet draaien.



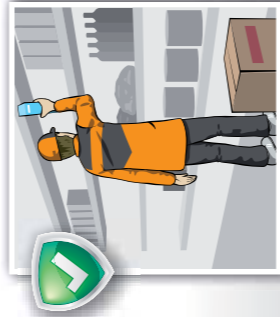
9

Til met twee armen en houd de last dicht bij je lichaam.



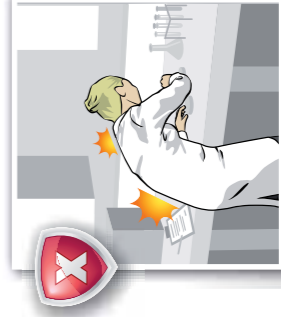
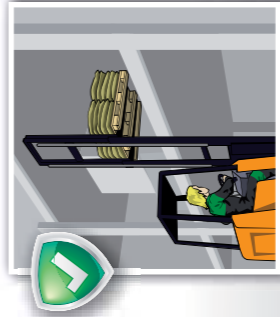
10

Houd de last zo dicht mogelijk bij je lichaam, voorkom dat je moet reiken.



11

Til niet hoger dan schouderhoogte. Gebruik zonodig tilhulpmiddelen.



12

Pas je werkhogte aan. Luister naar je lichaam: neem signalen serieus.



## ALGEMENE ZAKEN

Zorg dat er voldoende tilhulpmiddelen beschikbaar zijn en gebruik ze ook. Vraag om instructie van de bediening ervan.

Pas op met gladde vloeren, drempels en stoepranden.

Houd de afstand waarover je moet tillen zo klein mogelijk. Moet je vaak tillen? Kijk dan of een andere oplossing mogelijk is.

Werken onder te hoge tijdsdruk leidt vaak tot ongelukken.

Bepaal het zwaartepunt van de last en zoek een goede balans alvorens met het echte tillen te beginnen.

Houd de werkplek schoon en opgeruimd. Laat geen zaken slingeren waar men over kan struikelen.

Houd looppaden vrij voor gebruik. Dit voorkomt ook ergenis op de werkvloer.

Werken onder te hoge tijdsdruk leidt vaak tot ongelukken.

Beginnende klachten kunnen snel erger worden. Je voelt zelf het beste wat je rug wel en niet kan hebben.