



**MENS
&WERK**

DE PUNTJES OP DE i IN VEILIG EN GEZOND WERKEN

TOOLBOXMEETING

TRANSPORT VAN ZWARE MATERIALEN

HORIZONTAAL EN VERTICAAL



UNETO VNI



BedrijvenBond

De **Unie**

**Het transporteren van zware materialen
kan leiden tot rugklachten.**



OORAKEN HIERVAN ZIJN

- Tillen van te grote gewichten.
- Tillen in een ongunstige houding.

HOE IS DIT TE VERBETEREN (1)

- Gebruik hulpmiddelen voor het tillen en verplaatsen.
- Richtlijn voor tillen: maximaal 25 kg voor één persoon.
- Wanneer je regelmatig moet tillen of als je moet tillen in een ongunstige houding moet dit gewicht worden verlaagd.
- Buk en til niet onnodig. Veel tilmomenten zijn te voorkomen door een betere planning van het werk.
- Ga bij het tillen van materiaal recht voor de last staan, til nooit met gedraaide rug. Verplaats je voeten als je moet draaien.
- Houd de last zoveel mogelijk tegen je lichaam, voorkom dat je ver moet reiken.

HOE IS DIT TE VERBETEREN (2)

- Buig door je knieën, houd je rug zoveel mogelijk recht, til rustig.
- Kijk uit waar je loopt, let op obstakels en gladde vloeren en loop rechtop.
- Gebruik beide handen en til niet alleen met je vingers.
- Gebruik handschoenen voor een betere grip en om snij- en schaafwonden te voorkomen.
- Luister naar je lichaam en forceer niets. Beginnende klachten kunnen snel erger worden. Je voelt zelf het beste als je te veel tilt.



**MENS
&WERK**

VOORBEELD VAN HULPMIDDELEN



Bedrijfswagen met laadlift



Ladderlift



Hondje



Palletwagen



Steekwagen
In diverse uitvoeringen, ook voor trappen.



Mobiele monatelift



Kanalenlift



Kraan en bouwlift



**MENS
&WERK**

Wilt u meer weten over veilig en gezond werken?
Meld u dan aan op www.ii-mensenwerk.nl.



**MENS
&WERK**

DE PUNTJES OP DE i IN VEILIG EN GEZOND WERKEN

Bedankt voor uw aandacht!



UNETO VNI



BedrijvenBond

