



**MENS  
&WERK**

**DE PUNTJES OP DE i IN VEILIG EN GEZOND WERKEN**

## **TOOLBOXMEETING**

# **VERPLAATSEN VAN GEREEDSCHAP/ LADEN EN LOSSEN VAN BEDRIJFSWAGENS**



UNETO VNI



BedrijvenBond





**Zwaar tillen kan leiden tot rugklachten.**

## OORZAKEN HIERVAN ZIJN

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

## HOE IS DIT TE VERBETEREN (1)?

- Gebruik een gereedschaptas met schouderband, rugzak of een verrijdbare gereedschapskist.
- 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.



**MENS  
&WERK**

## HOE IS DIT TE VERBETEREN (2)?

- 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 het lichaam, voorkom dat je ver moet reiken.
- Buig door de knieën, houd de 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 de 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 teveel tilt.



**MENS  
&WERK**

## VOORBEELDEN VAN HULPMIDDELEN



Gereedschapskist met handvat, draagband of wieltjes



Gereedschapswagen



**MENS  
&WERK**

Wilt u meer weten over veilig en gezond werken?  
Meld u dan aan op [www.ii-mensenwerk.nl](http://www.ii-mensenwerk.nl).



**MENS  
&WERK**

**DE PUNTJES OP DE i IN VEILIG EN GEZOND WERKEN**

**Bedankt voor uw aandacht!**



**UNETO VNI**



BedrijvenBond

De Unie