Veilig handmatig tillen en dragen

Oplossing status: Goedgekeurd door Inspectie SZW

Niet tillen of dragen is de beste manier om fysieke belasting te voorkomen. Gebruik zo veel mogelijk hulpmiddelen om glas en andere voorwerpen te verplaatsen. Indien tillen en/of dragen niet te vermijden is, dan gelden onderstaande richtlijnen:

Aanbevolen til- en draaggewichten

- Voor het tillen en het dragen van lasten is het aanbevolen gewicht niet meer dan 25 kg. per persoon.
- Lasten tussen de 25 kg. en de 50 kg. worden met minimaal 2 personen getild
- Bij lasten boven de 50 kg. worden altijd hulpmiddelen ingezet

Voorschriften organisatorisch / inrichting arbeidsplaatsen:

1. Richt de arbeidsplaats zodanig in dat veelvuldig en zwaar tillen wordt voorkomen
   De afstanden waarover het glas wordt getransporteerd moeten zoveel als mogelijk worden beperkt. Machines in productie- of assemblagelijnen worden bijvoorkeur aan elkaar gekoppeld of dicht bij elkaar geplaatst. Opslaglocaties van het te bewerken en het bewerkte glas zijn afgestemd op de productie- en assemblagelijnen en glasbakken staan niet te ver van snijtafels.

2. Stel tilhulpmiddelen ter beschikking
   Het handmatig tillen van glas moet worden beperkt. Plaats kraanbanen of zwenkkranen en stel vacuümhefapparatuur beschikbaar, in het bijzonder op locaties waar veelvuldig en zwaar wordt getild. Daarnaast vergemakkelijken handvacuümheffers het tillen en dragen van het glas.

3. Stel transportmiddelen ter beschikking
   Het handmatig vervoeren van glas moet worden voorkomen. Glas is een zwaar product en vaak moeilijk hanteerbaar. Plaats glas op A-bokken of in kisten en verplaats ze met een heftruck of een pompwagen. Zorg voor voldoende goed werkende glaskarren.

4. Geef voorlichting, opleiding en instructie op het gebied van veilig tillen
   Medewerkers moeten worden voorgelicht over de risico's waaraan ze worden blootgesteld. Geef regelmatig voorlichting hoe medewerkers zelf de fysieke belasting kunnen verminderen. Overweeg het geven van een training Veilig en gezond werken in de vlakglasbranche. Daarnaast is het belangrijk dat medewerkers worden gecoacht en gestimuleerd om veilig en gezond te werken. Kijk op de website van het Kenniscentrum Glas voor gerichte scholing.

5. Geef de beschikking over de juiste persoonlijke beschermingsmiddelen en houd toezicht op het (juiste) gebruik
   Stel de juiste persoonlijke beschermingsmiddelen beschikbaar om letsel te voorkomen. Houd toezicht op het (juiste) gebruik van de middelen. Vraag bij twijfel advies aan een deskundige.

Voorschriften individueel:

1. Tillen doe je met je hoofd
   Denk goed na voordat je glas of een voorwerp gaat verplaatsen. Heb je een hulpmiddel nodig? Of een tweede persoon? Waar moet het naar toe? Staat de kar, bok, kist op een goede positie?

2. Maak gebruik van de aanwezige tilhulpmiddelen
   Een manier om het tillen van voorwerpen te vermijden, is het gebruik van hulpmiddelen. Maak gebruik van de aanwezige tilhulpmiddelen zoals vacuümheffers, ook als het lichtere gewichten betreft. Til handmatig niet meer dan 25 kilo.

3. Vermijd lopen met glas
   Het lopen met glas in de handen moet worden vermeden. Vacuümhefapparatuur, een a-bok met een heftruck of glaskarren zijn goede hulpmiddelen om fysieke belasting te verminderen.

4. Houd het glas dicht tegen en naast het lichaam
   De belasting die de rug ondergaat bij het tillen is niet alleen afhankelijk van het aantal kilogram van de last, maar ook van de afstand tot het lichaam. Houd de last daarom zo dicht mogelijk tegen het lichaam.

5. Tiltechniek
   Als dan toch wordt getild, is het belangrijk dat men stevig staat. De voeten een stukje uit elkaar. Dit kan een stap zijn of naast elkaar in lichte spreidstand. Houd de rug goed gestrekt en de schouders laag.

Maak gebruik van het spierkorset; de buik- en rugspieren. Laat het glas naar je toe komen in plaats dat jij naar het glas toe buigt. Buig de benen een stukje en buig met een rechte rug wat naar voren. Til rustig, in drie tellen. Fysieke belasting is ook te verminderen door:

- Regelmatig pauzes te houden
- Taken af te wisselen
- Taken te rouleren
- Rek- en ontspanningsoefeningen te doen
- Gezond te leven, te sporten, en voldoende nachtrust

6. Houd de rug recht

De natuurlijke houding van de rug kent drie krommingen: hol in de lage rug, bol tussen de schouderbladen en hol in de nek. In deze houding kan de rug het beste belasting verdragen en zullen de tussenwervelschijven het minste slijten.

7. Buig door de benen

Beenspieren zijn drie keer zo sterk als de rugspieren. Gebruik die sterke spieren en buig door de benen, echter niet dieper dan 90°.





8. Draai met de voeten

Tillen met een gedraaide houding is zeer belastend en komt veel voor als glas vanaf de werktafel op bijvoorbeeld een glasbok wordt geplaatst. Om dit te vermijden, moet men de voeten verplaatsen zodat het lichaam in zijn geheel draait. Houd daarom neus en schoenneuzen altijd in dezelfde richting. Het is belangrijk om de glasbokken of -karren dicht bij de werktafel te plaatsen, echter niet te dichtbij, zodat er voldoende vrije ruimte blijft om de voeten te draaien.

9. Draag de voorgeschreven PBM

Als werknemer bent u verplicht de voorgeschreven persoonlijke beschermingsmiddelen te gebruiken. Daarnaast zijn ze er voor uw veiligheid. Draag daarom altijd de voorgeschreven PBM. Overleg bij twijfel met uw werkgever of preventieadviseur.

Wet- en regelgeving:

Arbowet, Arbobesluit

Arbowet

Artikel 3: Arbobeleid
Artikel 5: Inventarisatie en evaluatie van risico's
Artikel 8: Voorlichting en onderricht
Artikel 11: Algemene verplichtingen van de werknemers

Arbobesluit

Hoofdstuk 3: Inrichting arbeidsplaatsen
Hoofdstuk 5: Fysieke belasting
Artikel 5.1. Definitie richtlijn
Artikel 5.2. Voorkomen gevaren
Artikel 5.3. Beperken gevaren en risico-inventarisatie en –evaluatie
Artikel 5.4. Ergonomische inrichting werkplekken
Artikel 5.5. Voorlichting
Artikel 5.6. Bijlagen richtlijn
Hoofdstuk 8: Persoonlijke beschermingsmiddelen en veiligheids- en gezondheidssignalering

---

Bron-URL: https://arbocatalogus-vlakglas.nl/oplossing/veilig-handmatig-tillen-en-dragen