



TILLEN BIJ HET PALLETISEREN

Ongeveer de helft van het verzuim en arbeidsongeschiktheid wordt veroorzaakt door klachten aan de rug en het bewegingsapparaat.

In de boomteelt worden frequent kratten getild. Dit gebeurt soms in gebogen en/of gedraaide houding en regelmatig boven schouderhoogte, wat extra belastend is.



Wat is de gewenste situatie?

- Kratten en dozen zwaarder dan 23 kg worden alleen met hulpmiddelen of met z'n tweeën getild.
- In afwijking van de norm van 23 kg geldt de brancheafpraak dat incidenteel verpakkingen (bijvoorbeeld met kunstmest) tot een gewicht van 25 kg mogen worden getild.
- Op vaste productiewerkplekken zijn de inrichting en de hulpmiddelen afgestemd op de frequentie en de omstandigheden waaronder getild moet worden.



Maatregelen

- Mechaniseer en automatiseer het aanvoeren en palletiseren van dozen en kratten, zodat handmatig tillen voorkomen kan worden.
- Als handmatig tillen en palletiseren van dozen en kratten niet voorkomen kan worden: zorg voor een beperkte tilhoogte (onder schouderhoogte) en een beperkte reikwijdte (minder dan een armlengte) en rouleer het werk met andere taken en geef voorlichting over gezond tillen.
- Werk met heftrucks, stapelaars, klem- en hefsystemen.
- Til met meerdere personen.



Checklist

DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Til niet onnodig, maak gebruik van de beschikbare hulpmiddelen.

TOELICHTING OP DE MAATREGELEN

ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

- Maak goede afspraken met leveranciers en afnemers over het maximale gewicht van de bak, krat of doos en de hoogte van stapels.
- Zet in plaats van één hoge, twee halfhoge stapels of pallets op elkaar.
- Stapel tot schouderhoogte, maak gebruik van een opstapje, verstelbaar en/of verrijdbaar opstapbordes.



Foto: Voorbeeld van een verplaatsbaar opstapbordes

- Als meerdere keren per dag getild moet worden: ga na of dit acceptabel is. Dit kan worden berekend met behulp van de NIOSH-methode.
- Incidenteel tillen levert meestal geen problemen op, maar het frequent tillen – ook van kleinere gewichten – kan op termijn klachten veroorzaken.

OPLEIDING EN INSTRUCTIE

- Geef de werknemers een training over de juiste tilhouding en tiltechnieken.

WAT U VERDER MOET WETEN

NIOSH-methode

Voor de beoordeling van tilsituaties is de NIOSH-methode de meest toegepaste en volledige methode. Er wordt een maximaal tilgewicht gehanteerd van 23 kg per persoon. Dit betekent dat



niet meer dan 23 kg per persoon getild mag worden en niet meer dan 46 kg met twee personen. Het gewicht van 23 kg geeft aan dat tillen veilig is, als onder ideale omstandigheden (niet te ver reiken, niet te vaak en te lang tillen, niet te hoog tillen en te hoog stapelen, niet te veel met de rug draaien en de last goed beet kunnen pakken) aan deze norm voldaan wordt. Als de omstandigheden niet ideaal zijn, dan is het maximaal toegestane tilgewicht veel lager. Dit gewicht wordt vermenigvuldigd met 6 factoren waaruit de tilindex wordt berekend. Bij een tilindex van:

- 1 of lager zijn geen maatregelen nodig.
- tussen 1 en 2 zijn maatregelen nodig binnen afzienbare tijd.
- hoger dan 2 zijn direct maatregelen noodzakelijk.

Bepaal het maximale tilgewicht voor uw eigen werksituatie