



## TILLEN VAN PRODUCTEN

In de paardenhouderij wordt, afhankelijk van aard en grootte van het bedrijf, gebruik gemaakt van in zakken of pakken verpakte producten (o.a. paardenbrokken, havermixen, voederpeen, bodemstrooisel, hooibalen, etc.). De verpakte producten zijn in de regel niet zwaarder dan 25 kg. Afhankelijk van de frequentie de omstandigheden waaronder wordt getild kan dit op langere termijn rugklachten veroorzaken.



### Wat is de gewenste situatie?

- Verpakte producten zwaarder dan 23 kg worden alleen met behulp van hulpmiddelen of met meerdere personen getild en verplaatst.
- De in te zetten hulpmiddelen (bij zakken onder de 25 kg) zijn afgestemd op de frequentie en de omstandigheden waaronder wordt getild.
- In afwijking van de norm van 23 kg geldt de brancheafpraak dat incidenteel verpakkingen (bijvoorbeeld zakken met brokken) tot een gewicht van 25 kg mogen worden getild.



### Maatregelen

- Gebruik zoveel mogelijk voer uit silo (bulkopslag).
- Gebruik verpakte producten van maximaal 25 kg. Zet de verpakte producten op hoogte weg zodat ze weer op hoogte kunnen worden opgenomen.
- Voorkom handmatig tillen en transport door de inzet van hulpmiddelen zoals een zakkenlift, steekwagen, kruiwagen of loadertje.
- Til met meerdere personen.



## Checklist

### DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Maak gebruik van de aanwezige tilhulpmiddelen.
- Til gewichten van meer dan 25 kg met meerdere personen

## TOELICHTING OP DE MAATREGELEN

### ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

- Ga als meerdere keren per week en meerdere keren per dag moet worden getild na (of laat dit nagaan) of de tilsituatie acceptabel is. Incidenteel tillen levert meestal geen problemen op, maar ook het frequent tillen 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 mag worden getild 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 wordt voldaan. 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