



# TILLEN VAN BROEDBAKKEN

Het inzetten en uithalen van broedbakken in broedkarren gebeurt in sommige bedrijven handmatig. De bakken wegen ongeveer 10 kg. Er moet van laag (door de knieën) naar hoog (boven schouderhoogte) worden getild. Door de lengte van de bak is er sprake van ver reiken.



## Wat is de gewenste situatie?

- Tillen en dragen veroorzaakt geen klachten aan de spieren en gewrichten van de rug, benen en armen.
- Bij tillen van de bakken is het maximale tilgewicht bij een optimale tilhouding 10 kg.



## Maatregelen

- Gebruik een heftafel die voldoende laag wegzakt (in de grond). Zo hoeft er niet boven schouderhoogte en gebukt te worden getild.
- Til niet meer dan twee uur per dag.
- Wissel werkzaamheden regelmatig af.
- Geef medewerkers voorlichting over tillen en een goede tilhouding.
- Zorg voor veiligheidschoenen bij het inzetten en uithalen van de broedbakken.

## Checklist

### DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Til niet meer dan twee uur per dag.
- Wissel werkzaamheden regelmatig af.
- Draag veiligheidschoenen bij het inzetten en uithalen van de broedbakken.

## TOELICHTING OP DE MAATREGELEN



## ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

- Streef naar volledige automatisering van dit werk met een stapelaar en ontstapelaar.
- Zorg voor een goede tilhouding:
- Houd de last zo dicht mogelijk bij het lichaam tijdens het tillen en beperk de reikafstand zoveel mogelijk.
- Til met een zo recht mogelijk rug. Niet bukkend tillen en zeker niet tillen in een gebukte of gedraaide houding.
- Til in een vloeiende en niet te snelle beweging.
- Zorg voor een stabiele houding tijdens het tilwerk.
- Beperk eenzijdige belasting door taakrotatie, taakverrijking en taakverbreding.
- Zorg voor voldoende rust en afwisseling.
- Besteed aandacht aan monotoon werk binnen het bedrijf, zorg voor voldoende ontplooiingsmogelijkheden.

## 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.