



# TILLEN EN DRAGEN, DUWEN EN TREKKEN

Lichamelijk zwaar werk als gevolg van tillen, dragen, duwen en trekken komt in het bos en de natuur veel voor, bij werkzaamheden als:

- Trekken aan kleine boompjes, die nog geworteld zijn;
- Trekken aan takken, dunhout en brandhout dat men los in het bos aantreft;
- Tillen en dragen van dun hout, stammetjes, brandhout, planten, plantenbakken, zakgoed, gereedschappen en materialen;
- Duwen en trekken aan vee en kadavers;
- Dragen van en werken met apparatuur o.a. de motorkettingzaag, motorstokzaag, motorgrondboor, en de bosmaaier.

Het veelal fysiek zware werk wordt door een combinatie van het niet inzetten van de juiste werkmiddelen, verkeerd gebruik van de werkmiddelen, ongunstige werkhoudingen, en een slechte conditie nog zwaarder. Zware lichamelijke belasting kan tot gevolg hebben dat er langdurige blessures en/of slijtage ontstaan. Zeker nu wordt verwacht dat mensen langer doorwerken is het zaak om fysieke overbelasting door tillen, dragen, duwen en trekken zo veel als mogelijk te voorkomen.



## Knelpunten

- Lichamelijke overbelasting kan ontstaan als er van tevoren onvoldoende aandacht besteed wordt aan de aard van het werk en de organisatie van de werkzaamheden, waardoor:
- niet de juiste werkmiddelen, of onvoldoende werkmiddelen worden ingezet;
- weinig aandacht is voor voorkomen van eenzijdig werk;
- niet de juiste werkwijze wordt gekozen;
- geen goede werkhouding wordt gehanteerd.
- Er is onvoldoende aandacht voor voorlichting en instructies over de juiste werktechnieken.
- Er is te weinig aandacht voor specifieke groepen: bijvoorbeeld ouderen, voor wie de belasting te groot wordt bij bepaalde werkzaamheden, jongeren die zich niet bewust zijn van de gevolgen die de belasting op



langere termijn kan hebben.



## De brancheafspraken

- Creëer goede werkvoorwaarden door vooraf de werkzaamheden te inventariseren, die fysiek een zware belasting vormen, en bespreek welke werkwijze bijdraagt om fysieke belasting te voorkomen.
- Stel voldoende hulpmiddelen ter beschikking die medewerkers kunnen gebruiken om het werk lichter te maken en zorg er voor dat deze ook gebruikt worden.
- Voorkom eenzijdige belasting door afwisseling van werkzaamheden met meerdere personen.
- Geef voorlichting en praktijkinstructie over hoe het lichaam vakkundig te gebruiken en overbelasting te voorkomen en herhaal deze instructies regelmatig.
- Besteed aandacht aan bijzondere groepen, zoals ouderen, jongeren, zwangere vrouwen.

## Checklist

### DAGELIJKSE PRAKTIJK

- Check of al het gereedschap en de benodigde hulpmiddelen aanwezig zijn. Check of het gereedschap op maat is voor uw lichaamslengte.
- Check of het gereedschap voldoende scherp en onderhouden is.
- Verdeel het werk goed over de dag en zorg voor afwisseling in het werk, ontspan regelmatig even of doe een oefening.
- Is een situatie te zwaar, vraag hulp of gebruik een hulpmiddel.
- Verwerk het hout in hanteerbare eenheden; zaag hout bijv. in hanteerbare kleine stukken.
- Houd bij tillen rekening met het zwaartepunt van de last; houd dit dichtbij je lichaam
- Til geen gewichten zwaarder dan 23 kilo, dit is zeer belastend voor je rug.
- Draag handschoenen voor een goede grip, en om verwondingen te voorkomen.
- Beperk bij vervoer het duw- en trekgewicht. Hanteer de richtlijn ongeveer 100 kg lading op een steekwagen of een kar en ongeveer 60 kg in een kruiwagen. Verminder de lading bij verzwaring van de omstandigheden.
- Houd je lichaam voldoende warm bij koud weer om zo ook blessures te voorkomen.



## TOELICHTING OP DE MAATREGELEN

### ORGANISATIE EN VOORBEREIDING

- Beoordeel vooraf de aard van het werk, de ondergrond en de omgeving waar het werk uitgevoerd wordt en stem de techniek en het materieel daarop af.
- Inventariseer vooraf welke werkzaamheden een (te) grote fysieke belasting met zich meebrengen. Bepaal op basis van deze inventarisatie wat de minst belastende werkwijze is en welke arbeidsmiddelen daarbij ingezet moeten worden, dan wel of de duur beperkt kan worden.
- Zorg dat alles tijdig geregeld en op de werkplek aanwezig is.
- Geef medewerkers ook de tijd om de terreinomstandigheden te verkennen, zodat zij hun werkwijze kunnen aanpassen aan de omstandigheden, en kunnen bepalen voor welke werkzaamheden zij hulpmiddelen kunnen gebruiken. Te denken valt aan: een pikhaak, een draagtang, een lier, handschoenen met goede grip en schoenen met extra grip.
- Ga als het werk (te) zwaar is na of het werk op een andere wijze uitgevoerd kan worden. Als dat niet mogelijk is: zorg dat medewerkers geen tijdsdruk ervaren, regelmatig met elkaar rouleren en kleine pauzes nemen.
- Zorg dat er bij zware werkzaamheden minimaal twee mensen aanwezig zijn, zodat medewerkers elkaar kunnen helpen.
- Houd rekening met de belastbaarheid van medewerkers. Probeer ouderen, als dat nodig is, te ontzien. Voorkom dat jongeren over hun eigen grenzen gaan, en zichzelf te veel belasten. Zwangere vrouwen moeten ontzien worden bij fysiek belastend werk (zie onder 'meer informatie').

### OPLEIDING EN INSTRUCTIE

- Geef voorlichting over werkhoudingen en werktechnieken die toegespitst zijn op de werkzaamheden.
- Zorg voor een training on the job bij moeilijke en zware klussen.
- Check of de medewerker de instructie heeft begrepen.
- Zorg er voor dat medewerkers blijven nadenken over het voorkomen van zware fysieke belasting, door goede werkwijzen uit te wisselen, periodiek voorlichting te herhalen en medewerkers aan te moedigen elkaar te helpen met zware klussen. Elke inspanning voor een betere werkhouding heeft zin. Overbelasting ontstaat door een optelsom van overbelastingsmomenten. Minder overbelastingsmomenten kan het verschil maken tussen het wel of niet krijgen van blessures.



## PERSOONLIJKE BESCHERMINGSMIDDELEN

- Draag veiligheidsschoenen die zijn afgestemd op de ondergrond, de werkzaamheden en werkomstandigheden. Draag bij een ongelijke ondergrond bij voorkeur hoge veiligheidsschoenen die waterafstotend zijn en met een profiel dat een optimale grip geeft.
- Draag bovendien handschoenen voor betere grip en ter voorkoming van wonden.
- Draag de juiste werkkleding afgestemd op de werksituatie en klimaatomstandigheden.
- Houd bij aanschaf rekening met het draagcomfort.
- Zorg dat (hand)schoenen en werkkleding goed onderhouden worden en tijdig worden vervangen (Zie ook bij persoonlijke beschermingsmiddelen).

## MEER INFORMATIE

- Zie ook andere afspraken in catalogus over [lichamelijke belasting: lichamelijke belasting bij het werken met tweewielige trekker/ eenassige trekker](#), [zittend werk machinist](#), [lichamelijke belasting bij de bosmaaier](#) en [lichamelijke belasting bij de motorkettingzaag](#).
- [Handreiking arbomaatregelen Zwangerschap & Werk](#) van de [Stichting van de Arbeid](#)
- Bijlage: [Toelichting tilmethode van de NIOSH](#)
- Bijlage: [Wat je moet weten over tillen](#)