



Veilig tillen en dragen

Inleiding

Onze enthousiaste vrijwilligers verrichten vaak fysieke arbeid binnen de voedselbanken en distributiecentra. Daarbij kunnen ze te maken krijgen met fysieke belasting zoals bijvoorbeeld:

- tillen en dragen van kratten, zakken, tassen, dozen, flessen, tafels, pallets;
- duwen en trekken van palletwagens, steekwagens, karren, kratten, dozen;
- repeterende bewegingen als stapelen, bukken, reiken, draaien onder belasting bij het vullen van kratten, dozen, tassen, pallets, rekken, busjes;
- langdurig staan bij het vullen van kratten en tassen aan de lopende band, of uitdelen pakketten;
- langdurig zitten bij werkzaamheden als administratie verwerken, busjes rondrijden, zittend lopende band werk, uitzoek werk.

Bij fysieke overbelasting, kunnen **blessures en kwetsuren** ontstaan zoals bijvoorbeeld verrekking, rugklachten, spierpijn en stramheid. Dit kan veel ongemak geven en het risico op tijdelijk of niet meer inzetbaar zijn.

Om blessures en kwetsuren aan rug, armen en benen te voorkomen willen we graag aandacht vragen voor het onderwerp *fysieke belasting*.

Tillen en dragen

Tijdens een koffiepauze willen we de vrijwilligers even stil laten staan bij de eigen mate van fysieke belasting wanneer het gaat om *tillen en dragen*. Het doel is vooral om het onderwerp aan de hand van de vragen op blad 2 met elkaar bespreekbaar te maken en samen te kijken naar:

- risico's
- maatregelen en afspraken
- tips

Bespreek met elkaar vooral verschillen van inzicht mbt risico inschatting of de voorschriften en afspraken bekend, praktisch uitvoerbaar en te handhaven zijn.

Afspraken

Als bijlage is een poster toegevoegd die men op een zichtbare plek kan ophangen als geheugensteun. Op deze poster kan men als team aanvullende afspraken vermelden en staan er veiligheidstips om veilig te tillen en dragen. Bespreek met jouw team welke veiligheidstips jullie al toepassen.

Voor posters bestellen, vragen, opmerkingen of suggesties, neem dan contact op met ARBO@voedselbankennederland.nl

Veel succes!

Frans Miermans

Landelijk coördinator Veilig werken VBN



Veilig tillen en dragen

Vragen

Risico inschatting

- Wat is het gewicht van:
 - Een gevulde krat / tas? (antwoord: +/- 18 kg)
 - Het gewicht van een pallet? (antwoord: +/- 25 kg)
 - Hoe vaak til en draag je een gewicht van meer dan 15 kg tijdens een dienst?
- Is de fysieke belasting bij 2 keer tillen van een krat van 40 kg groter of kleiner dan 40 keer een pak van 2 kg optillen?
(antwoord: ben je bewust dat wanneer je veel gewicht moet verplaatsen je beter vaker kan tillen met een licht gewicht dat amper belasting kent op je lichaam. Wanneer je vaak lichte gewichten moet tillen, neem dan ook geregeld even een pauze.)
- Wat zal de richtlijn zijn over het gewicht dat je maximaal per persoon mag tillen?
(antwoord: richtlijn zegt 23 kg.).
- Hoe groot is de kans op fysieke overbelasting door te zwaar tillen of dragen? Geef de kans aan op een schaal van 0 (geen kans) tot en met 4 (hele grote kans). Reken daarbij niet alleen jezelf maar ook je collega's.
- Welke situaties maken de kans op overbelasting groter bij tillen en dragen?
(Mogelijke antwoorden:
 - even snel willen laden/uitpakken en daardoor te zware lasten tillen en dragen
 - te weinig vrijwilligers beschikbaar bij het verplaatsen van veel kratten, dozen, pallets, etc.
 - je niet laten kennen en laten zien dat je fit en sterk genoeg bent en daardoor te zwaar / te vaak tillen.
 - hulpmiddelen om te tillen en dragen, niet direct voor handen)
- Welke hulpmiddelen hebben we tot onze beschikking bij tillen en dragen?
(antwoord: steekwagen, vorkheftruck, handpompwagen, elektrische pallettruck, kar, etc.)

Beschermingsmaatregelen en afspraken

- Welke maatregelen / afspraken kennen wij om de kans te verkleinen op overbelasting bij tillen en dragen?
(Mogelijke antwoorden:
 - Maximaal tilgewicht is 23 kg
 - Voor het dragen van gewichten boven de 23 kg gebruiken we altijd een hulpmiddel als steekwagen, kar, handpompwagen, elektrische pallettruck
 - Bussen laden en uitladen doen we altijd met twee vrijwilligers om samen de zware kratten te tillen.
 - We spreken elkaar erop aan als we zien dat iemand te zwaar tilt
 - Til liever wat vaker een lichtere last dan een zware last ineens
 - Anders, namelijk.....)
- Waar vind ik die afspraken? (antwoord: handboek, meldingenbord, ...)
- Volstaan deze afspraken, zijn ze praktisch goed toe te passen en of zijn ze goed na te leven?
- Hoe spreken we elkaar aan en/of houden we elkaar scherp op de gemaakte afspraken?



Veilig tillen en dragen

Onze afspraken

- Maximaal tilgewicht is 23 kg
- Voor het dragen van gewichten boven de 23 kg gebruiken we altijd een hulpmiddel als steekwagen, rolcontainer, handpompwagen, elektrische pallettruck, etc..
- Voertuigen laden en uitladen doen we altijd met twee vrijwilligers om samen de zware kratten en zakken te tillen.
- We spreken elkaar erop aan als we zien dat iemand te zwaar tilt.
- Til liever wat vaker een lichtere last dan een zware last ineens en til zoveel mogelijk samen.



Veiligheidstips

- Plaatst de voeten uit elkaar aan beide kanten van de last.
- Buig de benen en hou de rug goed recht, vermijd bukken.
- Verdeel de last over beide armen voor gelijke belasting en houd de schouders laag.
- Houd de last dicht bij het lichaam en til zo min mogelijk boven schouderhoogte.
- Til niet met gedraaide rug.

