

## Tillen, dragen, duwen en trekken van zware lasten



Werknemers die elke dag zware lasten tillen en dragen hebben een grotere kans op rugklachten dan werknemers die dat niet doen. Bijna de helft van het verzuim wordt veroorzaakt door klachten aan rug, nek en ledematen. Het is dus belangrijk dat werknemers op de juiste manier tillen en dragen.

Door duwen en trekken van zware lasten kunnen werknemers hun spieren, banden en gewrichten overbelasten, of zelfs beschadigen. Lichamelijke klachten beginnen vaak met (spier-) vermoeidheid.

### Welke beroepen hebben vaak te maken met tillen, dragen, duwen en trekken?

- ➔ [Blokkensteller - afbouw](#)
- ➔ [Magazijn- / winkelpersoneel](#)
- ➔ [Opperman vloerenlegger](#)
- ➔ [Plafondmonteur / monteur - afbouw](#)
- ➔ [Spackspuiter](#)
- ➔ [Stukadoor \(traditioneel en mechanisch\)](#)
- ➔ [Terrazzowerker / -vloerenlegger, granitovloerenlegger](#)
- ➔ [Vloerenlegger \(epoxy, polyurethaan / kunststofvloerenlegger\)](#)
- ➔ [Vloerenlegger \(gietvloer, anhydriet\)](#)
- ➔ [Vloerenlegger zandcement-dekvloer](#)

### Wat zegt de wet- en regelgeving?

#### Wettelijke verplichtingen

#### Arbobesluit: Hoofdstuk 5 afdeling 1 Fysieke belasting

#### Arbobesluit: Artikel 5.1 Definitie richtlijn

- Richtlijn 90/269/EEG betreffende de minimum veiligheids- en gezondheidsvoorschriften voor het handmatig hanteren van lasten met gevaar voor met name rugletsel voor de werknemers.

#### Arbobesluit: Artikel 5.2 Voorkomen gevaren

- Als werkgever moet u zorgen dat fysieke belasting geen gevaar oplevert voor de veiligheid en de gezondheid van uw werknemers. Dit kunt u doen door:
  - de organisatie van het werk, zoals de afstand verkleinen waarover uw werknemers objecten tillen, dragen, trekken of duwen;
  - de inrichting van de werkplek, zoals obstakels op de werkvloer verwijderen die het tillen, dragen, trekken en duwen zwaarder maken;

- de kwaliteit van het werkmaterieel, zoals transportmiddelen;
- de manier waarop uw werknemers tillen, dragen, duwen en trekken. Met één arm is altijd zwaarder dan met twee armen.

#### **Arbobesluit: Artikel 5.3 Beperken gevaren en risico-inventarisatie en -evaluatie**

- Als de gevaren redelijkerwijs niet kunnen worden voorkomen, dan wordt de arbeid zodanig georganiseerd, de arbeidsplaats zodanig ingericht, een zodanige productie- en werkmethode toegepast of zodanige hulpmiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen gebruikt, dat de gevaren zoveel als redelijkerwijs mogelijk is worden beperkt en wordt in de RI&E aandacht besteed aan fysieke belasting. Er wordt met name gelet op:
  - kenmerken van de last (omvang, stabiliteit, grip);
  - vereiste lichamelijke inspanning (gewicht van de last);
  - kenmerken van de werkomgeving (klimaat, temperatuur, vloeren, verplaatsingsafstanden);
  - taakeisen (tilfrequentie, duur van het tillen, duw / trekfrequentie, duur van het duwen en trekken).

#### **Arbobesluit: Artikel 5.4 Ergonomische inrichting werkplekken**

- Werkplekken worden zoveel mogelijk ingericht volgens de ergonomische beginselen.

#### **Arbobesluit: Artikel 5.5 Voorlichting**

- Aan werknemers die arbeid verrichten waarbij sprake is van het handmatig hanteren van lasten wordt doeltreffende voorlichting en doeltreffend onderricht gegeven over:
  - de wijze waarop lasten gehanteerd worden;
  - de aan het handmatig hanteren van lasten verbonden gevaren voor hun veiligheid en gezondheid en de te nemen maatregelen om deze gevaren zo veel mogelijk te beperken.
- Aan de betrokken werknemers wordt adequate informatie verstrekt over het gewicht van de te hanteren last en, wanneer het gewicht van de last niet gelijk verdeeld is, over het zwaartepunt of de zwaarste kant van die last.

#### **Arbobesluit: Artikel 5.6 Bijlagen richtlijn**

- Met betrekking tot fysieke belasting worden de bijlagen I en II bij de richtlijn in acht genomen.

### **Cao Afbouw**

#### **Artikel 57 - Verpakkingsmaterialen en asbest**

1. Het is niet toegestaan verpakkingseenheden gips, cement, granietkorrels, marmerkorrels of andere grondstoffen zwaarder dan 25 kilogram op het werk voorhanden te hebben.
2. Het is werkgevers en werknemers niet toegestaan om asbest en/of asbesthoudende materialen te bewerken of te verwerken.
3. Het is verboden gipsblokken van meer dan 18 kilogram te verwerken.
4. Het is verboden wandelementen van meer dan 18 kilogram handmatig te verwerken.
5. De werkgever kan de werknemer niet verplichten te werken op stelten.

#### **A-blad Tillen**

- Met de hand tillen moet zoveel mogelijk worden vermeden.
- Het maximale gewicht dat door 1 persoon met de hand mag worden getild is 25 kg.
- Het maximale gewicht dat door 2 personen samen mag worden getild is 50 kg.

Let op: dit geldt alleen als de ruimte groot genoeg is om ook op een goede manier te kunnen tillen. Als het gewicht zwaarder is, moeten hulpmiddelen worden ingezet.

#### **Meer informatie**

- [A-blad Tillen](#)

- [Algemene informatie over het risico lichamelijke belasting \(PDF\)](#)
- [Arbouw- advies Transport en opslag op de bouwplaats](#)
- [Arbovriendelijk werken met gipsplaten - Best Practice methode](#)
- [Poster: Maak werk lichter!](#)
- [Poster: Vertil je niet!](#)
- [Transport in de afbouw \(PDF\)](#)