



Toolboxmeeting: “Transport van zware materialen”

Inleiding

Bij het transport van zware materialen - zowel horizontaal als verticaal - speelt tillen en dragen een belangrijke rol. Bijvoorbeeld bij het uitladen van materialen uit de bedrijfswagen of het verplaatsen van materialen op het project. Vaak moet materiaal nog naar een hogere verdieping of het dak verplaatst worden. Doorgaans vragen de te verplaatsen gewichten om de inzet van hulpmiddelen. Bij zeer zware gewichten vraagt dit om de inzet van kranen. Dit wordt meestal door de werkvoorbereiding geregeld.

Effecten op de gezondheid

Als we regelmatig te zware gewichten tillen, kan dit leiden tot:

- Spierpijn door overbelasting van de lage rugspieren.
- Spit, een acute vorm van spierkramp.
- Slijtage van tussenwervelgewrichten.
- Beschadiging van een tussenwervelschijf (hernia).

Uiteindelijk kan dit leiden tot ziekteverzuim.

Tips voor het gebruik van hulpmiddelen

- Gebruik bij voorkeur hulpmiddelen voor het transport van zware materialen.
- Bedenk van tevoren welke hulpmiddelen er nodig zijn en zorg dat ze op het werk aanwezig zijn. Overleg eventueel met je leidinggevende of de werkvoorbereider.
- Voorkom te grote belastingen, schakel bij gebrek aan hulpmiddelen liever één of meer collega 's in.
- Buk en til niet onnodig. Denk na over de aanpak van het werk. Veel tilmomenten zijn te voorkomen door een betere planning van het werk.

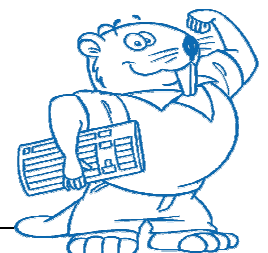
Let op!

- Gebruik de hulpmiddelen alleen voor doeleinden waarvoor ze bestemd zijn. Vervoer dus geen personen met bijvoorbeeld een heftruck of goederenlift.
- Houd je altijd aan de maximale belasting en de gebruiksvoorschriften, zoals die door de leverancier zijn aangegeven.
- Werk alleen met goedgekeurde en onbeschadigde hef- en hijsmiddelen.
- Draag op plaatsen waar sprake is van gevaar door vallende voorwerpen altijd een helm.

Tips voor verstandig tillen en dragen

Als je toch moet tillen, doe dit dan als volgt:

- Ga recht voor de last staan, til nooit met gedraaide rug. Verplaats je voeten als je moet draaien.
- Houd de last zoveel mogelijk tegen het lichaam, voorkom dat je ver moet reiken.
- Buig door de knieën, houd de rug zoveel mogelijk recht, til rustig.
- Til niet te veel ineens. De richtlijn is in je eentje niet meer dan 25 kilo te tillen of te verplaatsen. Vraag je collega's om hulp bij het verplaatsen van zware of grote voorwerpen.





U BENT HET ZAT

Begijnenstraat 13 • 1941 BR Beverwijk

T 0251 214 728 • E info@ubenthetzat.nl • I www.ubenthetzat.nl

- Het maximale tilgewicht van 25 kilo moet worden verlaagd als je frequenter moet tillen of als je moet tillen in een ongunstige houding.
- Kijk uit waar je loopt, let op obstakels en gladde vloeren en loop rechtop.
- Luister naar je lichaam en forceer niets. Beginnende klachten kunnen snel erger worden. Je voelt zelf het beste als je te veel tilt.
- Gebruik beide handen en til niet alleen met de vingers.
- Gebruik handschoenen voor een betere grip en om snij- en schaafwonden te voorkomen.

