



Medewerkers weten in welke houding ze hun werk het beste kunnen doen. Voor het tillen bestaan de volgende aandachtspunten:

- Buig bij het optillen door de knieën, houd de rug zoveel mogelijk recht en beweeg langzaam.
- Gebruik vooral de buik- en beenspieren. Hetzelfde geldt voor het neerzetten van de last.
- Bepaal het zwaartepunt van de last en zoek een goede balans voor het echte tillen begint.
- Ga recht voor de last staan, zodat niet met een gedraaide rug getild wordt. Verplaats de voeten om te draaien.
- Ga dicht bij de last staan, voorkom zo onnodig reiken.
- Til met twee handen en houd de last zo dicht mogelijk bij het lichaam.
- Til niet hoger dan de schouders.

Gebruik hulpmiddelen voor het tillen op afstand. Zie ook oplossing: [Gebruik van hulpmiddelen zoals rolcontainers, steekwagens, palletwagens en onderstellen op wielen](#) ^[1].

Het letten op de grootte van de verpakking van goederen en kiezen voor kleinere afmetingen en/of hoeveelheden beperkt eveneens de last. Zie ook oplossing: [Aanpassing verpakkingseenheid](#) ^[2].

Oplossing status: goedgekeurd 

Type aanpassing: Gedrag

Links

[1] <http://bioscoop.dearbocatalogus.nl/node/331> [2] <http://bioscoop.dearbocatalogus.nl/node/283>