



De richtlijnen voor goed tillen & dragen en duwen & trekken zijn:

- Gebruik beschikbare hulpmiddelen. Wees slim, niet stoer.
- Help elkaar. Vele handen maken licht werk. Laat niet één collega al het zware werk doen.
- Til, draag, duw en trek bewust. Denk na en loop niet te dollen met zware lasten.
- Til of draag zware lasten - waar mogelijk - met twee mensen samen.
- Spreek met elkaar af waar de goederen neergezet worden en hoe hoog gestapeld.
- Stapel goederen op pallets, rolcontainers en magazijnstellingen niet te hoog (handmatig maximaal 175 cm).

Handmatig tillen en dragen wordt makkelijker wanneer:

- de last niet te zwaar wordt gemaakt;
- bij het optillen een houding wordt aangenomen waarbij goed het evenwicht bewaard wordt;
- de last dicht bij het lichaam gehouden wordt of het lichaam dicht bij de last;
- zoveel mogelijk met twee handen wordt getild en gedragen
- de rug zo min mogelijk draait;
- tilt vanuit de benen;
- rond heuphoogte werkt (tussen schouderhoogte en kniehoogte).

Handmatig duwen en trekken wordt makkelijker wanneer:

- wordt gekozen voor duwen in plaats van trekken, want duwen geeft meer kracht;
- een last langzaam in beweging wordt gezet, want snel werken kost veel meer kracht;
- bij zware lasten de kracht van het hele lichaam wordt ingezet;
- stevige schoenen worden gedragen om uitglijden te voorkomen;
- de handen tussen heup- en borsthoogte worden geplaatst voor een goede grip.

Oplossing status: goedgekeurd 

Type aanpassing: Gedrag
