

Controlelijst - Tillen en werkhouding

Datum beoordeling:				
Lokaal:				
Gecheckt door:				
Arbo knelpunten - Tillen en werkhouding	ja	nee	nvt	Opmerkingen
1 Wordt er incidenteel <i>niet</i> zwaarder getild dan 10 kilo per persoon? Jongeren van 13 en 14 jaar mogen als arbeid (dus ook bij stage) geen til - werkzaamheden verrichten.				
2 Zijn voor het tillen van zwaardere voorwerpen til hulpmiddelen beschikbaar? Denk aan steekwagen en kratten met handvatten.				
3 Geeft de docent til - instructie aan de leerling? Op de volgende pagina richtlijnen voor goed tillen.				
4 Zijn de werktafels, stoelen en krukken stabiel en verkeren in goede staat?				
5 Kunnen de werkbanken op hoogte ingesteld worden i.v.m. de juiste werkhouding van de leerling?				

Aandachtspunten bij tillen (van Arboportaal.nl)

Jongeren van 13 en 14 jaar mogen als arbeid (dus ook bij stage) geen til - werkzaamheden verrichten. Voor jongeren tot en met 15 jaar is de grens 10 kilo. Daarboven is de grens 23 kilo. Als er getild moet worden is het verstandig goed te tillen. Op Arboportaal.nl staan daarover de volgende richtlijnen.

- Til altijd met twee handen en zorg ervoor dat beide voeten op de vloer staan.
- Sta recht voor het voorwerp – voorkom dat de rug moet draaien.
- Sta dicht bij het voorwerp – voorkom dat de armen ver moeten reiken
- Hou de last zo veel mogelijk tegen de buik.
- Betrek collega's bij het tilwerk.
- Til niet te veel tegelijk - het is verstandiger om twee keer te lopen.
- Til (zware) lasten tussen knie- en schouderhoogte.
- Neem genoeg pauze om vermoeidheid te voorkomen.
- Luister naar het eigen lichaam - forceer niets bij klachten.