

# Aandachtspunten tillen en dragen

---

Fysieke overbelasting kan komen door veel of verkeerd tillen en dragen, trekken en duwen of staan en lopen.

## Als u iets moet tillen en dragen

- Bedenk hoe zwaar het voorwerp is. Kunt u het wel optillen?
- Kijk hoe u het voorwerp het best kunt beetpakken
- Zak eerst door uw knieën en begin dan pas met tillen
- Til altijd met twee handen
- Houd het voorwerp recht voor u en zo dicht mogelijk bij uw lichaam
- Beweeg rustig
- Til niet hoger dan uw schouders (ongeveer 175 cm)
- Til niet lager dan uw knieën (ongeveer 30 cm)
- Til en draag zo weinig mogelijk. Maximaal 25 kg
- Draag nooit over langere afstanden dan 90 meter en dan nog maximaal 15 kg

## Als u moet duwen of trekken

- Duwen is beter dan trekken
- Een goede kar heeft soepel draaiende zwenkwielen die groter zijn dan 12 cm en handgrepen op ellebooghoogte
- Houdt het totaalgewicht (kar en belading) beneden 200 kg
- Zorg voor een schone vloer en neem drempels weg – duwen en trekken kost dan veel minder kracht
- Breng de kar rustig op gang. Dit is beter voor het lichaam dan een ruk of veel geweld gebruiken

## Als u moet staan en lopen

Zo staat u goed:

- Knieën licht gebogen
- Rug recht
- Schouders ontspannen
- Werkvlak onder ellebooghoogte

Loop regelmatig een stukje of ga even zitten. Gebruik een hoge werkstoel of een stasteun. Draag schoenen met een goede pasvorm. Sta niet langer dan één uur achtereen en maximaal vier uur per dag.

Als u veel moet lopen:

- Loop rechtop en ga regelmatig even zitten

- Draag schoenen met een goede pasvorm
- Loop rustig, dat houdt u het langst vol
- Wissel staan en lopen zoveel mogelijk af