

VIJF TECHNIKEN OM TE TILLEN



Kies de juiste techniek

Als je iets wilt tillen, kun je dat op verschillende manieren doen. Een bekende techniek is die waarin je diep door je knieën gaat en met rechte rug tilt. Deze techniek is echter alleen geschikt voor bepaalde situaties. Toch kent bijna iedereen in de praktijk deze als de 'beste' techniek.

In deze folder maak je kennis met vijf verschillende tiltechnieken. De eerste die aan bod komt (licht gebogen knieën met een stap) is de meest wenselijke. Welke techniek je precies kiest, hangt echter vooral af van wat je moet tillen, en in welke situatie.

Ook de manier waarop je tilt, is erg belangrijk. Daarom vind je achterin deze folder enkele praktische tiltips. Pas ze toe en je zult zien dat je werk een stuk gemakkelijker en gezonder wordt!

Techniek 1

Licht gebogen knieën met stap

Techniek

Buktechniek waarbij je je knieën licht buigt en je rug recht houdt. Je zet vervolgens een stap, zodat je voet naast de last komt te staan.

Effect

- De extra stap die je zet, verkleint de belasting tijdens het tillen. Daardoor wordt je rug minder belast.
- Je belast je knieën niet zwaar.
- Je haalt je kracht (mede) uit je (boven)benen.
- Je rug kan niet ineens 'omklappen'.

Soort last

Gebruik deze techniek voor lasten waar je gemakkelijk bij kunt. Zorg dat je voldoende grip hebt en dat de last niet te breed is. Tot slot moet er ruimte zijn voor de extra stap die je zet.



Techniek 2

Licht gebogen knieën

Techniek

Buktechniek waarbij je je knieën licht buigt en je rug recht houdt.

Effect

- Je belast je knieën niet zwaar.
- Je haalt je kracht (mede) uit je (boven)benen.
- Je rug kan niet ineens 'omklappen'.

Soort last

Gebruik deze techniek voor lasten waar je gemakkelijk bij kunt. Zorg dat je voldoende grip hebt. De last mag niet te diep zijn, anders moet je te ver naar voren reiken.



Techniek 3

Met hefboombeen

Techniek

Tiltechniek waarbij je je achterste been als hefboom gebruikt bij het optillen van de last.

Effect

- Door je hefboombeen hoef je minder kracht te zetten.
- Je rug wordt minder belast.
- Je rug kan niet ineens 'omklappen'.
- Je belast je knieën zo min mogelijk.
- Je kunt verder reiken.

Soort last

Gebruik deze techniek voor lasten waarbij je over een hindernis heen moet leunen, bijvoorbeeld een doos uit een auto. Maar je kunt ook prima iets lichts van de vloer oprapen met deze techniek.



Techniek 4

Afsteunen met één hand

Techniek

Tiltechniek waarbij je met één hand tilt en je andere hand als steun gebruikt.

Effect

- Verdeling van het gewicht over meerdere steunvlakken.
- Je rug kan niet ineens 'omklappen'.
- Je belast je knieën zo min mogelijk.
- Nadeel van deze techniek is dat je meer met je armen tilt. Met name met één hand, waardoor je je schouder eenzijdig belast of met gedraaide rug kunt werken.

Soort last

Gebruik deze techniek voor lasten die je met één hand kunt optillen. Ze moeten dus voldoende grip hebben en niet te zwaar zijn.



Techniek 5

Diep door de knieën

Techniek

Hurktechniek waarbij je diep door je knieën buigt en je rug recht houdt.

Effect

- De kracht op je rug is klein. Het zwaartepunt van de last wordt zo dicht mogelijk naar het zwaartepunt van je lichaam gebracht.
- Groot nadeel van deze techniek is dat je je knieën extra belast.

Soort last

Gebruik deze techniek met name voor kleine, zware lasten met minder grip, die je dicht op je lichaam moet dragen. Lasten die je maar één of een paar keer achter elkaar hoeft op te tillen.



Vijf belangrijke tips

Nóg belangrijker dan de juiste tiltechniek zijn de volgende vijf tips. Onthoud ze goed en je zult zien dat je werk gemakkelijker en gezonder wordt!

- × Til rustig.
- × Houd de last zo dicht mogelijk bij je lichaam.
- × Let op de plaatsing van je voeten en houd je rug recht.
- × Probeer een symmetrische werkhouding aan te nemen.
- × Als de vorige vier tips niet mogelijk zijn: til de last niet op, maar vraag hulp of gebruik hulp(middelen).



Meer weten?

Wilt u meer informatie over tillen? Bel of mail Gezond Transport.
Of kijk op www.gezondtransport.nl.

Dienstenpakket van Gezond Transport

- × Verzuimbegeleiding werkgever-werknemer
- × Aansturing van de bedrijfsarts
- × Opstellen van het reïntegratiedossier
- × Coördinatie van interventies
- × Bemiddeling bij arbeidsconflicten
- × Advisering sociale wet- en regelgeving
- × Keuringenservice
- × Advies en informatie over arbeidsrisico's
- × RI&E's en werkplekonderzoek
- × Trainingen en workshops
- × Bedrijfs-, deelmarkt- en bedrijfstakprojecten
- × Ondersteuning branche-RI&E

U kunt alle folders downloaden op www.gezondtransport.nl.

*Gezond Transport is een organisatie van de sociale partners in het wegvervoer:
TLN, Vereniging Verticaal Transport, FNV Bondgenoten en CNV Vakmensen.*

Postadres:

Postbus 221, 2800 AE Gouda

T (0182) 580 266**F** (0182) 696 177**Keuringen****T** (0182) 696 183**Bezoekadres:**

Tielweg 28, 2803 PK Gouda

info@gezondtransport.nlwww.gezondtransport.nl**Verzuim****T** (0182) 696 199