

Het hanteren van lasten

Al jaren wordt een belangrijk deel van de WAO-instroom toegeschreven aan fysieke overbelasting. Een groot deel van die fysieke overbelasting lopen werknemers op bij het hanteren van lasten, concreet gezegd: door het tillen en dragen van lasten en ook door duwen en trekken van lasten.

Checklist: het hanteren van lasten

<i>Gewicht</i>	Ja	Nee	N.v.t.	Opmerkingen
Het gewicht van de last die staand wordt getild, bedraagt 23 kilogram of minder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
De last die zittend wordt getild bedraagt 4,5 kilogram of minder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Werkhouding en werkplekinrichting</i>	Ja	Nee	N.v.t.	Opmerkingen
De handen van de medewerker komen bij het dragen of tillen van de last niet boven de schouders uit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
De handen van de medewerker komen bij het dragen of tillen niet lager uit dan halverwege het bovenbeen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
De last bevindt zich dicht bij de medewerker, zodat deze hem kan bereiken zonder daarvoor voorover te hoeven buigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Het tillen of dragen wordt verricht in een open ruimte waar de medewerker zijn armen en benen vrij kan bewegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
De medewerker kan de last tillen of dragen zonder daarvoor zijn bovenlichaam te hoeven dragen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Frequentie en duur</i>	Ja	Nee	N.v.t.	Opmerkingen
Tussen de eerste aanzetten tot op elkaar volgende tilhandelingen ligt elke keer vijf minuten of meer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
De medewerker gebruikt bij zijn taak afwisselend verspillende spiergroepen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
De medewerker verandert regelmatig van werkhouding (bijvoorbeeld zowel zittend als staand werk).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Kenmerken van de last</i>	Ja	Nee	N.v.t.	Opmerkingen
De last is, gelet op zijn omvang, gemakkelijk te hanteren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
De last is, bijvoorbeeld vanwege de aangebrachte handvatten of grepen, gemakkelijk op te pakken en te verplaatsen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Individen</i>	Ja	Nee	N.v.t.	Opmerkingen
De medewerker is voldoende op de hoogte van de gezondheidsrisico's die op kunnen treden bij fysieke belasting.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
De kleding van de medewerker maakt het veilig en gezond verrichten van de taak mogelijk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<i>Omgeving</i>	Ja	Nee	N.v.t.	Opmerkingen
De ondergrond is hard, stroef, schoon en vrij van obstakels.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
De klimaat-, geluid- en verlichtingsomstandigheden zijn zodanig dat er geen hinder van uitgaat die het verrichten van tilhandelingen belemmert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Meer handige checklists vindt u in de uitgave **Arbo- en milieutools**

- Checklists die u ondersteunen bij het uitvoeren van zijn uw taken
- Formulieren die u hulp bieden bij het vastleggen en registreren van gegevens
- Presentaties voor het overdragen van de kennis en informatie aan derden
- Voorbeeldprocedures voor het vastleggen van werkwijzen in de organisatie

[Klik hier voor meer informatie](#)