

Tillen en traplopen

Dit Maas ARBO informatieblad behandelt een specifiek knelpunt bij dagelijkse werkzaamheden. Het maakt je bewust van factoren die deze werkzaamheden lichamelijk belastend maken. Het geeft je een aantal mogelijke oplossingen om de belasting te verminderen. Zo kun je proactief klachten voorkomen.

A. Knelpunten, afspraken, alternatieven, wet- en regelgeving

Knelpunten bij tillen en traplopen

Op basis van de veiligheidsstatistieken is vallen van hoogte één van de incidentensoorten waarbij vaak ernstig letsel ontstaat. Tijdens die bewegingen worden er vaak materialen, tassen en gereedschappen meegenomen. Bij de vraag of wij dan ook altijd de leuning vast houden kunnen wij het antwoord direct geven: Nee.

Tillen en traplopen		
Omgeving	Vooraanzicht	Achteraanzicht
		

Trappen (en ladders) moeten in een goede staat verkeren, moeten gekeurd zijn en ook goed onderhouden worden. Herken de risico's bij het betreden van trappen en ladders.

Afspraken om ernstig letsel door vallen van hoogte te vermijden

1. Houd uw aandacht bij alles wat u doet. Dit betekent bij het trappen lopen ALTIJD minimaal één hand aan de leuning.
2. Zet uw voeten goed op de treden neer en til uw voeten goed op, houdt hierbij rekening met de stroefheid van de trede en het profiel onder uw schoenen.
3. Realiseer dat dit niet alleen in de fabrieken of werkplaatsen geldt, maar evenzo in kantoren.
4. Spreek elkaar aan bij het onjuist gebruiken van trappen en ladders.
5. Bij ondeugdelijkheden van trappen en ladders, dit direct melden en maatregelen treffen om het gevaar te elimineren.

Tillen en traplopen

Alternatieven om traplopen met een tillast te beperken

1. Automaat verplaatsen
2. Personenlift, om de gevaren met betrekking tot fysieke belasting zoveel als redelijkerwijs mogelijk te beperken
3. Goederenlift, om de gevaren met betrekking tot fysieke belasting zoveel als redelijkerwijs mogelijk te beperken.

Een en ander in overleg met de gebouwenbeheerder. Hierbij kun je verwijzen naar:

- Wet - en regelgeving
- Aansprakelijkheidsrisico's voor gebouweigenaren bij werk door derden

Wet –en regelgeving

1. Artikel 7:658 BW, eerste lid, legt op de werkgever een zorgplicht voor veilige en gezonde arbeidsomstandigheden. Deze zorgplicht heeft niet alleen betrekking op de inrichting van de werkomgeving, maar ook op de instructie van het werk. De werkgever is verplicht de lokalen, werktuigen en gereedschappen waarin of waarmee hij de arbeid laat verrichten zodanig in te richten en te onderhouden als ook voor het verrichten van de arbeid zodanige maatregelen te treffen en aanwijzingen te verstrekken als redelijkerwijs nodig is om te voorkomen dat de werknemer in de uitoefening van zijn werk schade lijdt.
2. Arbobesluit, artikel 5.2. staat dat je je werk zo moeten kunnen doen dat lichamelijke belasting geen gevaar voor je gezondheid en veiligheid oplevert.
3. Arbobesluit 5.3 *Beperken gevaren en risico-inventarisatie en -evaluatie mbt Fysieke belasting*. Voorzover de gevaren, bedoeld in artikel 5.2, redelijkerwijs niet kunnen worden voorkomen:
 - a. wordt met inachtneming van bijlage I bij de richtlijn, de arbeid zodanig georganiseerd, de arbeidsplaats zodanig ingericht, een zodanige productie- en werkmethode toegepast of worden zodanige hulpmiddelen en persoonlijke beschermingsmiddelen gebruikt dat die gevaren zoveel als redelijkerwijs mogelijk is worden beperkt;
 - b. worden in de risico-inventarisatie en -evaluatie, bedoeld in artikel 5 van de wet, met inachtneming van bijlage I bij de richtlijn, de veiligheids-en gezondheidsaspecten van de fysieke belasting beoordeeld, waarbij met name wordt gelet op de kenmerken van de last, de vereiste lichamelijke inspanning, de kenmerken van de werkomgeving en de eisen van de taak.

Aansprakelijkheidsrisico's voor gebouweigenaren bij werk door derden

Uit jurisprudentie blijkt dat in veel gevallen de gebouweigenaar, vanuit zijn verantwoordelijkheid voor goed huisvaderschap, primair aansprakelijk is als iemand in een gebouw iets overkomt. De gebouweigenaar of gebouwbeheerder kan bij een ongeval veroorzaakt door onveilig werken civiel- en strafrechtelijk aansprakelijk gesteld worden. In de meeste gevallen zal de claim toegekend worden omdat niet aan de wettelijke bepalingen uit de Arbo-wet wordt voldaan. Belangrijk is daarbij steeds de zorgplicht. Dat is goed huisvaderschap en er alles aan gedaan te hebben om een ongeval te voorkomen.

Tillen en traplopen

B. Til taak in Maas Taak Risico Analyse (TRA) en Risico Inventarisatie en Evaluatie (RIE)

Til taak. Maas Taak Risico (TRA) analyse operator

Taakstap of activiteit	Frequentie	Risico cijfer	Risico / Gevaar / Blootstelling	Beheersmaatregelen
Aangeleverde goederen verwerken in de operatorruimte;	0,5 tot 2 x per week	30	Tiltaak scoort aanzienlijk belastend	Toepassen module "tiltechniek", deze is onderdeel van de opleiding Basic Operator. Indeling magazijnstellingen middenschappen voor frisdrank / hardlopers, onderschappen voor frisdrank / zachtlopers en bovenschappen voor lichte zoetwaren.
Vorbereiding van de route	dagelijks	60	Tiltaak scoort matig belastend	Toepassen module "tiltechniek", deze is onderdeel van de opleiding Basic Operator
Bijvullen frisdrankautomaat	varieert per project dagelijks tot niet	60	Tiltaak scoort aanzienlijk belastend. Repeterende handelingen in hoog tempo	Gebruik maken van uitklapbaar plateau van de automaat Toepassen module "tiltechniek", deze is onderdeel van de opleiding Basic Operator

Til taak. Maas Risico Inventarisatie & Evaluatie (RIE) van de fysieke belasting bij operators

- Acceptabel 20 minuten trays met blikjes (8 kg) verplaatsen
- Acceptabel 10 minuten trays met flesjes (13,4 kg) verplaatsen (met verbetermaatregelen)

Advies op technisch gebied:

Voorzie in een draaghulpmiddel voor als goederen naar een automaat moet worden gedragen. Het hulpmiddel moet dragen als een winkelmandje of als schoudertas.

Voor dit doel kunnen winkelmanden besteld worden.



Tillen en traplopen

NIOSH

De Maas Risico Inventarisatie & Evaluatie van de fysieke belasting bij operators werkt met de NIOSH formule. Wat is de NIOSH-methode?

Voor het bepalen van het aanbevolen gewicht dat maximaal getild mag worden, ontwikkelde het Amerikaanse 'National Institute of Occupational Safety and Health' (NIOSH) een evaluatiemethode. Met deze zogenaamde NIOSH-methode kunt u berekenen hoeveel kilo uw werknemer in een bepaalde situatie mag tillen. Dit heet het maximaal aanbevolen gewicht. Dit maximaal aanbevolen gewicht wordt o.a. berekend met een zogenaamde risicoindicator: de tilindex. Door het te tillen gewicht te delendoor het aanbevolen gewicht, rekent u de tilindex uit. De tilindex mag niet boven de 1 uitkomen. Is de tilindex groter dan 1 dan neemt het risico op gezondheidsklachten toe. De NIOSH-methode gaat er van uit dat het grootste deel van de bevolking (99% van de mannen en 75% van de vrouwen) zonder gezondheidsrisico de til handeling moet kunnen uitvoeren.

NIOSH en jurisprudentie ten aanzien van gewicht bij tillen:

- Maximaal 23 kg zonder traplopen
- Maximaal 10 kg met traplopen

Disclaimer:

Hoewel Maas International uiterste zorgvuldigheid heeft betracht bij het opstellen van deze tekst, aanvaardt Maas geen aansprakelijkheid voor schade, van welke aard dan ook, die het directe of indirecte gevolg is van de informatie in dit document. Het aansprakelijkheidsrecht is dynamisch, zodat de regels en richtlijnen die in deze tekst worden genoemd inmiddels kunnen zijn veranderd.