

Werkzaamheden:	Voorbereidende taken ^[1]
Vorm van Fysieke belasting:	Kracht zetten ^[2] Tillen en dragen ^[3] Werkhoudingen ^[4]
Type oplossing:	Technisch

Als tijdens de voorbereidende werkzaamheden de medewerker gereedschappen en materialen horizontaal of verticaal moet verplaatsen naar de plek waar hij zijn werkzaamheden gaat uitvoeren is sprake van op- en aflijnen.

Doel:

Voorkomen van zware til- en draagwerkzaamheden in ongunstige houdingen

Oplossing:

Maak bij het op- en aflijnen van zware materialen gebruik van mechanische hulpmiddelen voor het op- en aflijnen van zware materialen, zodat de [gezondheidskundige normen](#) (interne link naar tillen en dragen) niet overschreden worden.

De volgende mechanische hulpmiddelen kunnen hiervoor ingezet worden:

- Gebruik van hijsmiddelen zoals kraan of lift
- Gebruik van heftruck
- Gebruik van een lier om materialen omhoog te hijsen
- Gebruik van (elektrische) pompwagen.

Gevolg:

Door gebruik van mechanische hulpmiddelen is er minder risico op rug- en schouderklachten.

Links

^[1] <https://bdtest.dearbocatalogus.nl/werkzaamheden/voorbereidende-taken> ^[2] <https://bdtest.dearbocatalogus.nl/vorm-van-fysieke-belasting/kracht-zetten> ^[3] <https://bdtest.dearbocatalogus.nl/vorm-van-fysieke-belasting/tillen-en-dragen> ^[4] <https://bdtest.dearbocatalogus.nl/vorm-van-fysieke-belasting/werkhoudingen>