

Tillen boven schouderhoogte is ongezond, zeker als het om zware spullen gaat. Door afspraken te maken over de maximale hoogte voor het opbergen van spullen in magazijnen en rekken voorkom je overbelasting. Je kunt misschien ook afspraken maken met toeleveranciers over de manier van aanleveren van goederen op pallets en in rolcontainers. Streef in ieder geval naar eenzelfde maximale stapelhoogte in alle ruimtes zodat er sprake is van uniform arbobeleid.

Voordelen

Als je niet boven schouderhoogte hoeft te tillen ontstaan minder snel klachten aan armen, schouders, nek en rug. Bovendien werkt dit makkelijker en dus sneller.

Tips voor leidinggevendenden

- Deel rekken en stellingen zo in dat medewerkers zo min mogelijk boven schouderhoogte hoeven te tillen.
- Plaats zoveel mogelijk lage rekken zodat haast niet boven schouderhoogte getild hoeft te worden.
- Schouderhoogte is voor iedereen anders, maar zorg er tenminste voor dat medewerkers niet boven de 175 cm hoeven te tillen. Plaats daarvoor eventueel een opstapje. Opstapjes zijn echter niet bedoeld voor veelvuldig gebruik.
- Plaats in ieder geval de zwaardere spullen tussen heup- en schouderhoogte.

Tips voor medewerkers

- Als je zelf je opbergruimte kunt indelen helpen de volgende tips:
 - Deel rekken en stellingen zo in dat je zo min mogelijk boven schouderhoogte hoeft te tillen.
 - Plaats zoveel mogelijk lage rekken zodat je niet eens boven schouderhoogte hoeft te tillen. Zorg er tenminste voor dat de bovenste schappen zich onder de 175 cm bevinden.
 - Plaats in ieder geval de zwaardere spullen tussen heup- en schouderhoogte.
- Zijn magazijnrekken onhandig ingericht zoals zware dingen op hoogte, vraag dan aan je leidinggevende om de inrichting te wijzigen.
- Moet je toch incidenteel op hoogte stapelen, gebruik dan een opstapje. Is dat er niet, vraag dan aan je leidinggevende om er een aan te schaffen. Let wel op: opstapjes zijn niet bedoeld voor veelvuldig gebruik.

Aandachtspunten

Let erop dat de afspraken gemaakt worden voor de gehele logistieke keten die hoort bij de opgeslagen goederen. Dus ook, als dat van toepassing is, voor de retourstroom ervan.

Categorieën:

Locatie: Bungalowpark / Camping / Groepsaccommodatie / Zweminrichting

Functiegroep: ontvangst en veiligheid /schoonmaak en logistiek / techniek en groen / voedselbereiding en bediening / winkelverkoop /zwembad (en omgeving)

Belasting:
