



Ministerie van Sociale Zaken en
Werkgelegenheid

Hoeveel mag een werknemer tillen?

Hier is geen wettelijke bepaling voor, maar over het algemeen wordt aangenomen dat 23 kilo het maximum is.

Deze grens is gebaseerd op de [NIOSH-methode](#) die ook in de toelichting op het [Arbobesluit 5.2](#) is opgenomen.

Maar het gewicht is niet de enige factor die de taak belastend maakt. Ook de frequentie, de afstand van de verplaatsing, de hoogte tot de vloer en de draaiing van het lichaam zijn van invloed. De NIOSH-methode houdt rekening met deze omstandigheden. Op basis hiervan berekent NIOSH-rekentool het aanbevolen gewicht. Maximaal is dat 23 kilo, maar bij extra zware omstandigheden kan dat dus nog lager zijn. Over het algemeen luidt de uitkomst maximaal 12 kg of zelfs nog veel minder.

In de bouw geldt als regel dat goederen zwaarder dan 50 kg niet handmatig verplaatst mogen worden. Dus ook niet met meerdere werknemers.

Meer informatie: [tillen en dragen](#)