










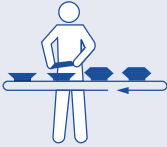



Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting voor niet-cliëntgebonden werkzaamheden

Bron fysieke belasting	Denk bijvoorbeeld aan:	De Praktijkrichtlijnen		
		Groen = veilige belasting > geen actie nodig	Oranje = enig risico > actie aan te bevelen	Rood = gezondheidsrisico > direct actie nodig
1. Tillen 	Laden en lossen, pannen, koffiecontainers, verhuizingen, waszakken, onthardingszoutzakken, bulkverpakking, stoelen.	Bij af en toe tillen: niet meer dan 23 kg tillen. Bij vaker dan 12x/dienst tillen: niet meer dan 12 kg tillen.	Niet meer dan 23 kg per keer tillen, maar wel herhaaldelijk (> 12x/dienst) tillen van 12-23 kg.	Meer dan 23 kg handmatig tillen.
2. Trekken 	Verwijderen van vaste vloerbedekking, verschuiven van meubels, plantenbakken, rijden met karren.	Niet trekken van meer dan 25 kg met 2 handen (max. 15 kg per hand); bij kracht vanuit de vingers max. 5 kg. (zie ook de Zes Karvrage bij bron 5)		Trekken van meer dan 25 kg (en/of meer dan 15 kg per hand) of meer dan 5 kg trekkracht vanuit de vingers.
3. Duwen 	Verschuiven van meubels, plantenbakken, maaltijdkarren, schoonmaakkarren, schuifdeuren.	Niet duwen van meer dan 25 kg (max. 15 kg per hand) (zie ook de Zes Karvrage bij bron 5)		Duwen van meer dan 25 kg (max. 15 kg per hand).
4. Statische belasting (in moeilijke houdingen werken) 	Koken, trays in voedselkarren laden, stoffen, moppen, zemen, stofzuigen, dweilen, schrobben, strijken, bedden opmaken.	Niet langer dan 1 minuut werken met gedraaide en/of meer dan 30° graden voor- of zijwaarts gebogen romp.	Langer dan 1 minuut, maar korter dan 4 minuten werken met een gedraaide en/of meer dan 30° voor- of zijwaarts gebogen romp.	Langer dan 4 minuten werken met gedraaide en/of meer dan 30° voor- of zijwaarts gebogen romp.
5. Manoeuvreren 	Bochten rijden met karren, maaltijdwagens, bedden, rolstoelen, waskarren etc.	Geen van de 'Zes Karvrage'* wordt met 'nee' beantwoord of de kracht is aantoonbaar lager dan 200 N (20 kg).	Een van de 'Zes Karvrage'* wordt met 'nee' beantwoord.	Twee of meer van de 'Zes Karvrage'* worden met 'nee' beantwoord en/of de kracht is meer dan 200 N (20 kg).
6. Drukken 	Sealen, boenen.	Niet meer dan 12,5 kg (125 N) drukken vanuit de hand.		Meer dan 12,5 kg (125 N) drukken vanuit de hand.
7. Dragen 	Waszakken, schone was, maaltijden, bulkverpakking, waszakken, zoutzakken.	Niet meer dan 15 kg op heuphoogte dragen en niet meer dan 1 keer per 5 minuten en niet meer dan 90 meter.	Vaker dan 1 keer per 5 minuten en/of verder dan 90 meter dragen van hoogstens 15 kg.	Bij dragen van meer dan 15 kg.

Bron fysieke belasting	Denk bijvoorbeeld aan:	De Praktijkrichtlijnen		
<p>8. Armheffing</p> 	<p><i>Schilderen, ramen zemen, stoffen.</i></p>	<p>Groen = veilige belasting > geen actie nodig</p> <p>Armheffing (voor- of zijwaarts) meer dan 20°, maar minder dan 60° niet langer dan in totaal 2 uur per dienst. Werkzaamheden boven schouderhoogte worden voorkomen (nooit langer dan 1 minuut per keer).</p>	<p>Oranje = enig risico > actie aan te bevelen</p> <p>Armheffing (voor- of zijwaarts) meer dan 20°, maar minder dan 60°, langer dan in totaal 2 uur per dienst en/of: werkzaamheden boven schouderhoogte 1-4 minuten per keer.</p>	<p>Rood = gezondheidsrisico > direct actie nodig</p> <p>Armheffing (voor- of zijwaarts) meer dan 60° langer dan in totaal 2 uur per dienst en/of: werkzaamheden boven schouderhoogte duren langer dan 4 minuten per keer.</p>
<p>9. Reiken</p> 	<p><i>Diep in schappen plaatsen van materiaal, sorteren van kleding.</i></p>	<p>Niet meer dan 12 keer per uur reiken, dat wil zeggen: meer dan 50 cm horizontale afstand van schouder tot hand.</p>		<p>Meer dan 12 keer per uur reiken, dat wil zeggen: meer dan 50 cm horizontale afstand van schouder tot hand.</p>
<p>10. Beeldschermwerk**</p> 	<p><i>Kantoorwerk, administratie, baliewerk.</i></p>	<p>Een goede ergonomische werkplek** en een aaneengesloten taakduur van minder dan 2 uur met een totaal maximum van 5 tot 6 uur per dienst.</p>		<p>Geen goede ergonomische werkplek** en/of een aaneengesloten taakduur van meer dan 2 uur en/of met een maximum van meer dan 5 tot 6 uur per dienst.</p>
<p>11. Zitten</p> 	<p><i>Machinaal grasmaaien, kantoorwerk, baliewerk, vouwen schone was, herstellen van kleding.</i></p>	<p>Niet langer dan 2 uur aaneengesloten zitten, met een totaalmaximum van minder dan 5 à 6 uur dienst.</p>	<p>Langer dan 2 uur aaneengesloten zitten of een totaalmaximum van meer dan 5 à 6 uur per dienst.</p>	<p>Langer dan 2 uur aaneengesloten zitten, en langer dan 5 à 6 uur per dienst.</p>
<p>12. Repeterende handelingen</p> 	<p><i>Lopende band in keuken, afwasmachine in- en uitladen, trays in voedselkarren laden, sorteren van kleding, sealen. (voor beeldschermwerk: zie 10).</i></p>	<p>Niet langer dan in totaal 1 uur per dienst repeterende handelingen uitvoeren.</p>	<p>Langer dan 1 uur, maar korter dan 4 uur per dienst repeterende handelingen uitvoeren.</p>	<p>Langer dan in totaal 4 uur per dienst repeterende handelingen uitvoeren.</p>
<p>13. Wringen</p> 	<p><i>Dweilen, zemen, boenen.</i></p>	<p>Er wordt niet handmatig gewrongen, behalve af en toe bij kleine vaatdoekjes.</p>	<p>Er wordt incidenteel (niet elke dag) handmatig textiel uitgewrongen</p>	<p>Er wordt elke dienst handmatig textiel uitgewrongen.</p>

Bron fysieke belasting	Denk bijvoorbeeld aan:	De Praktijkrichtlijnen		
<p>14 Staan</p> 	<p><i>Strijken, vouwen en sorteren van de was, keuken.</i></p>	<p>Groen = veilige belasting > geen actie nodig</p>	<p>Oranje = enig risico > actie aan te bevelen</p>	<p>Rood = gezondheidsrisico > direct actie nodig</p>
<p>15. Hurken en knielen</p> 	<p><i>Verrichten van technische reparaties, stoffen, soppen, stofzuigen.</i></p>	<p>Niet langer dan 1 uur aaneengesloten en niet langer dan 4 uur in totaal staan.</p>	<p>Langer dan 1 uur aaneengesloten of langer dan 4 uur in totaal staan.</p>	<p>Langer dan 1 uur aaneengesloten en langer dan 4 uur in totaal staan.</p>
		<p>Niet langer dan 30 seconden aaneengesloten en 30 minuten totaal per dienst hurken of knielen. Werkzaamheden onder heuphoogte worden voorkomen.</p>		<p>Langer dan 30 seconden aaneengesloten hurken of knielen en/of in totaal duurt dit langer dan 30 minuten.</p>

* De Zes Karvragen

De Zes Karvragen

- 1 Heeft het object goede en soepel lopende wielen?
- 2 Hebben de wielen een doorsnede van 12 cm of meer?
- 3 Is het totaalgewicht van het object kleiner dan 300 kilo?
- 4 Kan overal over gladde en horizontale vloeren gereden worden?
- 5 Zijn gedurende de hele transportweg drempels afwezig?
- 6 Zijn er handvatten of goede duwplaatsen op een juiste (instelbare) hoogte?
(De juiste hoogte is individueel bepaald, maar ligt voor duwen meestal tussen de 100 en 150 cm en voor trekken juist iets lager).



Het is niet alleen belangrijk dat het object op een gezonde manier te verplaatsen is (wat betekent dat de benodigde kracht niet meer dan de gestelde 20 kilo mag bedragen); het is ook belangrijk op een gezonde manier met het object te manoeuvreren.

Hierbij kunnen de volgende 'Rijregels' in acht worden genomen:

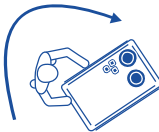
De Rijregels



- 1 Maak gebruik van je lichaamsgewicht. Ga naar voren hangen als je duwt en naar achteren als je trekt.



- 2 Duw en draai nooit tegelijk; doe óf het een óf het ander.



- 3 Als je draait, loop dan zelf om het object heen en neem het in die beweging met je mee. Het object zal dan soepel om zijn as draaien. Laat het object nooit om jou heen draaien: je verwringt dan je rug. Probeer het maar eens met een vol winkelkarretje.



- 4 Plaats één van je voeten op het onderstel. Dat helpt bij het duwen. Bij een tillift is dat goed mogelijk. Als de wieltjes nog niet in de juiste richting staan, kun je ze op deze manier in de juiste rijrichting krijgen, zonder dat je met je armen hoeft te sjorren.



- 5 Beweeg gelijkmatig en rustig. Plotselinge bewegingen zijn slecht voor je lichaam en, in het geval van het manoeuvreren met een rolstoel of tillift, onplezierig voor de bewoner. Gebruik de 3-seconden-regel: neem altijd drie tellen de tijd om een kar rustig in beweging te krijgen. Dat is veel beter voor je lichaam.



- 6 "Keep 'm Rolling": vermijd veelvuldig stoppen en starten wanneer langere afstanden gereden moeten worden.*