










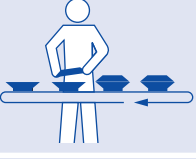






Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting voor niet-patiëntgebonden handelingen

Bron fysieke belasting	Denk bijvoorbeeld aan:	De Praktijkrichtlijnen		
		GROEN = veilige belasting ▶ geen actie nodig	ORANJE = enig risico ▶ actie aan te bevelen	ROOD = gezondheidsrisico ▶ directe actie nodig
1. Tillen 	<p>Laden, lossen, loodschorten/blokken, O2-cylinders, operatie-sets.</p> <p>Oplossingen: minder vol, hoogteverschil/afstand verkleinen, tilhulpmiddelen (zuignapheffers, tafelhoeffers, steekwagens).</p>	<p>Bij af en toe tillen: niet meer dan 23 kg tillen.</p> <p>Bij vaker dan 12x/dienst tillen: niet meer dan 12 kg tillen.</p>	<p>Niet meer dan 23 kg per keer tillen, maar wel herhaaldelijk (> 12x/dienst) tillen van 12-23 kg.</p>	<p>Meer dan 23 kg handmatig tillen.</p>
2. Trekken* 	<p>Rijden/verschuiven van bedden, meubels, echoapparatuur, couveuses en zwaar materieel.</p> <p>Oplossingen: wielen, glijdoppen, 'hondje' of carrier, drempels weg, vloer harder, motoriseren. (Zie ook bij duwen).</p>	<p>Niet trekken van meer dan 25 kg met 2 handen (max. 15 kg per hand); bij kracht vanuit de vingers max. 5 kg.</p>		<p>Trekken van meer dan 25 kg (en/of meer dan 15 kg per hand) of meer dan 5 kg trekkracht vanuit de vingers.</p>
3. Duwen* 	<p>Verschuiven Verschuiven/verrijden karren, bedden, zware onderzoeksapparatuur.</p> <p>Oplossingen: betere wielen, vloeren harder, flexibele drempels, motoriseren. (Zie ook bij trekken).</p>	<p>Niet duwen van meer dan 25 kg (max. 15 kg per hand).</p>		<p>Duwen van meer dan 25 kg (max. 15 kg per hand).</p>
4. Statische belasting (werken in moeilijke houdingen) 	<p>Koken, stoffen, moppen, microscoopwerk, sorteren OK-sets, precisie-reparaties.</p> <p>Oplossingen: werkhogte instelbaar, lowerators, verstelbare stelen en stofzuigerslang op maat, inloop vuil verminderen.</p>	<p>Niet langer dan 1 minuut werken met gedraaide en/of meer dan 30° graden voor- of zijwaarts gebogen romp.</p>	<p>Langer dan 1 minuut, maar korter dan 4 minuten werken met een gedraaide en/of meer dan 30° voor- of zijwaarts gebogen romp.</p>	<p>Langer dan 4 minuten werken met gedraaide en/of meer dan 30° voor- of zijwaarts gebogen romp.</p>
5. Manoeuvreren* 	<p>Bochten rijden, starten en stoppen met karren.</p> <p>Oplossingen: motoriseren, verkeersregels (rijd rustig, rechts, niet in spitsuren stop niet in bochten), spiegels. Voorkom slalommen door rommel. (Zie ook bij trekken en duwen).</p>	<p>De kracht die nodig is om het object in beweging te zetten is lager dan 200 N (20 kg).</p>		<p>De kracht die nodig is om het object in beweging te zetten is hoger dan 200 N (20 kg).</p>
6. Drukken 	<p>Sealen, boenen, inpakken OK-sets op CSA.</p> <p>Oplossingen: drukken is niet altijd nodig. Goed schoonmaakmiddel en microvezeldoekjes. Betere afstelling van apparaten of kies ander systeem (bijv. op luchtdruk).</p>	<p>Niet meer dan 12,5 kg (125 N) drukken vanuit de hand.</p>		<p>Meer dan 12,5 kg (125 N) drukken vanuit de hand.</p>
7. Dragen 	<p>Waszakken, bulkverpakking, O2 cilinders, OK-sets, onderdelen operatietafel.</p> <p>Oplossingen: steekwagentje, kruitwagen of karretje. Goede grip, handvatten, zuignappen en stevige handschoenen.</p>	<p>Niet meer dan 15 kg op heuphoogte dragen en niet meer dan 1 keer per 5 minuten en niet meer dan 90 meter.</p>	<p>Vaker dan 1 keer per 5 minuten en/of verder dan 90 meter dragen van hoogstens 15 kg.</p>	<p>Bij dragen van meer dan 15 kg</p>

* Als je op een eenvoudige manier een indruk wilt hebben van duw- en trekkrachten verwijzen we je door naar het document 'Hoe meet ik duw-, trek- en manoeuvreer krachten?'

Bron fysieke belasting	Denk bijvoorbeeld aan:	De Praktijkrichtlijnen		
		GROEN = veilige belasting ▶ geen actie nodig	ORANJE = enig risico ▶ actie aan te bevelen	ROOD = gezondheidsrisico ▶ directe actie nodig
8. Armheffing 	<i>Schilderen, zemen, opdekken OK-sets, CSA en apotheek werk.</i> <i>Oplossingen: langere, flexibele stelen, trapje, professioneel schoonmaakmateriaal (sneller klaar).</i>	Armheffing (voor- of zijwaarts) meer dan 20°, maar minder dan 60° niet langer dan in totaal 2 uur per dienst. Werkzaamheden bovena schouder- hoogte worden voorkomen (nooit langer dan 1 minuut per keer).	Armheffing (voor- of zijwaarts) meer dan 20°, maar minder dan 60°, langer dan in totaal 2 uur per dienst en/of: werkzaamheden boven schouder- hoogte 1-4 minuten per keer.	Armheffing (voor- of zijwaarts) meer dan 60° langer dan in totaal 2 uur per dienst en/of: werkzaamheden boven schouder- hoogte duren langer dan 4 minuten per keer.
9. Reiken 	<i>CSA en apotheek werkzaamheden, voorraden aanvullen.</i> <i>Oplossingen: ergonomisch ordenen, uitbesteden, minder diepe sorteertafel.</i>	Niet meer dan 12 keer per uur reiken, dat wil zeggen: meer dan 50 cm horizontale afstand van schouder tot hand.		Meer dan 12 keer per uur reiken, dat wil zeggen: meer dan 50 cm horizontale afstand van schouder tot hand.
10. Beeldscherm- werk** 	<i>Kantoorwerk, administratie, baliewerk.</i> <i>Oplossingen: micropauzes, loop meer, beperk muisgebruik, verstelbare werkhoogte, beeldscherm en zit/stavoorzietingen.</i>	Een goede ergonomische werkplek** en een aaneengesloten taakduur van minder dan 2 uur met een totaal maximum van 5 tot 6 uur per dienst.		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.
11. Zitten 	<i>Zitmaaiër, kantoor/baliewerk, lab werkzaamheden, administratie.</i> <i>Oplossingen: sta-steunen, zadelkrukken, afwisselen, verstelbare stoel en werkblad.</i>	Niet langer dan 2 uur aaneengesloten zitten, met een totaal maximum van minder dan 5 à 6 uur dienst.	Langer dan 2 uur aaneengesloten zitten of een totaal maximum van meer dan 5 à 6 uur per dienst.	Langer dan 2 uur aaneengesloten zitten, en langer dan 5 à 6 uur per dienst.
12. Repeterende handelingen 	<i>Lopende band, afwasmachine uitladen, sorteren kleding.</i> <i>Oplossingen: mechaniseren en afwisselen, verdelen over meerdere personen. (Zie ook bij beeldschermwerk).</i>	Niet langer dan in totaal 1 uur per dienst repeterende handelingen uitvoeren.	Langer dan 1 uur, maar korter dan 4 uur per dienst repeterende handelingen uitvoeren.	Langer dan in totaal 4 uur per dienst repeterende handelingen uitvoeren.
13. Wringen 	<i>Dweilen, zemen, boenen.</i> <i>Oplossingen: miniwringers, ergonomische mopkar, microvezeldoekjes en sprays.</i>	Er wordt niet handmatig gewrongen, behalve af en toe bij kleine vaatdoekjes.	Er wordt incidenteel (niet elke dag) handmatig textiel uitgewrongen.	Er wordt elke dienst handmatig textiel uitgewrongen.

Bron fysieke belasting	Denk bijvoorbeeld aan:	De Praktijkrichtlijnen		
		GROEN = veilige belasting ▶ geen actie nodig	ORANJE = enig risico ▶ actie aan te bevelen	ROOD = gezondheidsrisico ▶ directe actie nodig
14. Staan 	<i>Keuken, restaurant, CSA en apotheek werkzaamheden.</i> <i>Oplossingen: afwisselen taken, zitten en staan, stasteunen of zadelkrukken en verstelbare werkbladen.</i>	Niet langer dan 1 uur aaneengesloten en niet langer dan 4 uur in totaal staan.	Langer dan 1 uur aaneengesloten of langer dan 4 uur in totaal staan.	Langer dan 1 uur aaneengesloten en langer dan 4 uur in totaal staan.
15. Hurken en Knielen 	<i>Technische reparaties uitvoeren, soppen, stofzuigen.</i> <i>Oplossingen: plumeau, instelbare stelen, hefplateaus voor reparaties rolstoelen.</i>	Niet langer dan 30 seconden aaneengesloten en 15 minuten totaal per dienst hurken of knielen. Werkzaamheden onder heuphoogte worden voorkomen.		Langer dan 30 seconden aaneengesloten hurken of knielen en/of in totaal duurt dit langer dan 15 minuten.
16. Nekhoudingen 	<i>Assisteren, instrumenteren OK, te lage tafel, lab activiteiten, CSA, apotheek.</i> <i>Oplossingen: variabele werkhogtes, kantelbare werkbladen, afwisselen, ergonomische microscoop en lab-apparatuur, hoofdondersteuning.</i>	Hoofd in neutrale positie. Dat wil zeggen: niet langer dan 1 minuut met meer dan 30 graden gedraaid en/of voorover, achterover of zijwaarts gebogen hoofd werken.	Hoofd regelmatig langer dan 1 minuut (maar korter dan 4 minuten) meer dan 30 graden gedraaid en/of voorover, achterover of zijwaarts gebogen.	Hoofd regelmatig langer dan 4 minuten achtereen meer dan 30 graden gedraaid en/of voorover, achterover of zijwaarts gebogen.
<p>LET OP! Een totale duur van 4 uur is het aanbevolen maximum voor activiteiten waarbij veel belastende hoofdhoudingen voorkomen (ook al wordt per keer de periode van 1 minuut niet overschreden).</p> <p>LET OP! Worden per werkdag langer dan 4 uur taken verricht waarbij veel statisch belastende posities voorkomen, dan is er minimaal sprake van 'enig risico' (oranje) en is actie aan te bevelen.</p>				

** Beeldschermwerk

De minimumvoorwaarden inzake veiligheid en gezondheid met betrekking tot het werken met beeldschermapparatuur zijn opgenomen in hoofdstuk vijf, afdeling 2 van het Arbobesluit. De voorschriften gelden voor werkzaamheden aan beeldschermapparatuur die als regel meer dan twee uur per dienst duren.

De belangrijkste punten zijn:

- Arbeid aan een beeldscherm dient telkens na ten hoogste twee achtereenvolgende uren te worden afgewisseld door andersoortige arbeid of door een rusttijd.
- De monitor moet een rustig, helder en scherp beeld geven. Tevens moet het beeldscherm vrij en gemakkelijk verstelbaar en kantelbaar zijn.
- Toetsenbord dient los van het scherm verschuifbaar te zijn, maar mag tijdens normaal gebruik niet verschuiven.
- Bureaustoel moet voldoen aan de NPR 1813. Verder is het van belang dat de stoel beschikt over een goede en aangename steun onder in de rug en verstelbare korte elleboogsteunen, die niet hinderlijk zijn bij het aanschuiven aan het werkblad.

- Het kantoorwerkblad moet voldoende ruim en liefst in hoogte verstelbaar zijn en voldoen aan NPR 1813.
- Kleinere werknemers hebben een voetensteun nodig.
- Indien regelmatig documenten moeten worden gelezen, dient een documenthouder te worden gebruikt.
- Wanneer op een werkplek geregeld andere werkzaamheden dan beeldschermwerk worden uitgevoerd, zijn zwenkarmen aan te bevelen. Met een zwenkarm kan je het beeldscherm wegdraaien, zodat je werkblad op ergonomisch verantwoorde wijze weer beschikbaar komt voor andere werkzaamheden.
- Een printer moet niet alleen goed printen, maar moet ook stankarm en geluidsarm zijn.

Daarnaast is een *handsfreeset* aan te bevelen wanneer er veel getelefoneerd moet worden. Dit voorkomt dat er te veel met de hoorn van de telefoon tussen hoofd en schouder wordt geklemd.