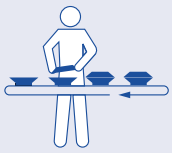
Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting voor niet-cliëntgebonden werkzaamheden

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 Karvragen 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 Karvragen 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 Karvragen'* wordt met 'nee' beantwoord of de kracht is aantoonbaar lager dan 200 N (20 kg).	Een van de 'Zes Karvragen'* wordt met 'nee' beantwoord.	Twee of meer van de 'Zes Karvragen'* 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		
		Groen = veilige belasting > geen actie nodig	Oranje = enig risico > actie aan te bevelen	Rood = gezondheidsrisico > direct actie nodig
8. Armheffing	*Schilderen, ramen zemen, stoffen.*	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).	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.	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.
9. Reiken	*Diep in schappen plaatsen van materiaal, sorteren van kleding.*	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**	*Kantoorwerk, administratie, baliewerk.*	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	*Machinaal grasmaaien, kantoorwerk, baliewerk, vouwen schone was, herstellen van kleding.*	Niet langer dan 2 uur aaneengesloten zitten, met een totaalmaximum van minder dan 5 à 6 uur dienst.	Langer dan 2 uur aaneengesloten zitten of een totaalmaximum 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 	*Lopende band in keuken, afwasmachine in- en uitladen, trays in voedselkarren laden, sorteren van kleding, sealen.* *(voor beeldschermwerk: zie 10).*	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	*Dweilen, zemen, boenen.*	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 > direct actie nodig
14 Staan 	*Strijken, vouwen en sorteren van de was, keuken.*	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 	*Verrichten van technische reparaties, stoffen, soppen, stofzuigen.*	Niet langer dan 30 seconden aaneengesloten en 30 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 30 minuten.

*** 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).

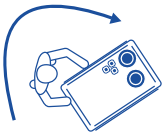
Het is niet alleen belangrijk dat het object op een gezonde manier te verplaatsen is (wat betekent dat de benodigde kracht niet meer dan de gestelde 20 kilo mag bedragen); het is ook belangrijk op een gezonde manier met het object te manoeuvreren.

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.*

**** 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 NEN-EN 1335. 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 NEN-2449-2006.
- 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.
- 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.