

Quickscan fysieke belasting

Deze Quick Scan Fysieke Belasting is te gebruiken om snel inzicht te krijgen in alle voorkomende fysieke risico's in een zoetwarenbedrijf. De Quick Scan is gebaseerd op de Basisinspectiemodule Fysieke belasting van de Nederlandse Arbeidsinspectie.

Te hoge fysieke belasting bij bijvoorbeeld handmatig hanteren van lasten kan leiden tot gezondheidsschade en klachten, zoals lage rug- en knieklachten en klachten aan arm, nek en schouders. Dat kan bijvoorbeeld aan de orde zijn bij het tillen van goederen en producten, het duwen/trekken van zware karren en steekwagens en repeterende handelingen bij orderverzamelen.

Hoe te gebruiken?

Om de Quick Scan te kunnen gebruiken zijn de volgende stappen nodig:

1. Wijs op grond van de RI&E, bevindingen van de bedrijfsarts, klachten en andere signalen de functies in het bedrijf aan met een mogelijk hoge fysieke belasting.
2. Kies een functie en zet de taken/werkzaamheden met fysieke belasting binnen deze functie op een rij.
3. Geef per belastende taak/werkzaamheid aan welke vormen van fysieke belasting daarbij aan de orde zijn:
 - Tillen en dragen
 - Duwen en trekken
 - Hand-arm taken (repeterend werk)
 - Werkhoudingen, inclusief beeldschermwerk
 - Trillingen
 - Energetische over- en onderbelasting.
4. Beoordeel de voorkomende vormen van fysieke belasting van die functie met de Quick Scan voor alle werkzaamheden in de functie samen. Dat kan door het bekijken van de werkzaamheden, door gesprekken met medewerkers en door inschattingen.
5. Als alle benodigde vragen zijn ingevuld geeft de Quick Scan een scoreoverzicht met een groene of rode uitkomst bij de functie.
6. Sla de score op. Geef er een duidelijke naam aan.

Uitkomsten en maatregelen

De uitkomst is door de beperkte (snelle) beoordeling indicatief en geeft het risico via een kleur weer. De kleur staat voor:

Groen: geen gevaar voor de gezondheid. Geen actie nodig, tenzij er sprake is van gezondheidsklachten door de taak. Dan de taak nader laten onderzoeken.

Rood: gevaar voor de gezondheid. Neem maatregelen waarbij het gevaar weggenomen of beperkt wordt (zie de Goede Praktijken bij fysieke belasting in de Arbocatalogus Zoetwaren). Beoordeel na het nemen van de maatregelen of er nog steeds sprake is van een rode situatie.

Om de situatie goed in kaart te brengen en om ook de voorgeschreven RI&E fysieke belasting uit te voeren, is een nadere beoordeling nodig met instrumenten als Werkwijzer Fysieke belasting, NIOSH, KIM, HARM of WHI.

Zie eventueel ook de basisinspectiemodules van de Nederlandse Arbeidsinspectie voor Tillen, Werkhouding, Hand-armtaken, Duwen en trekken, en Werkplekinrichting.

Start quick scan

Bedrijf

Functie

Beoordeeld door

Datum beoordeling

Fysiek belastende taken in deze functie

	Taken	Tillen en dragen	Duwen en trekken	Reperterend werk	Werkhoudingen Arm algemeen	Trillingen	Energetische belasting
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

- Vul links de taken in die bij deze functie horen, bv : 'vrachtwagen legen met heftruck'
- Kruis per taak aan welke vormen van fysieke belasting daarbij aan de orde zijn
- Bij vormen van fysieke belasting die in de functie niet aan de orde zijn kun je de vragenlijst overslaan

Tillen en dragen begin

	Ja	Nee
Komt er gedurende de werkdag een taak voorbij waarbij meer dan 3 kg wordt getild en/of gedragen?		
Wordt er 15 kg of meer getild of gedragen?		
Wordt er per dag meer dan 2 uur getild/gedragen?		
Is de frequentie van tillen of dragen meer dan 3 keer per minuut?		
Wordt de last vastgepakt van een positie onder kniehoogte of boven schouderhoogte?		
Wordt de last ver voor de knieën langs getild of is er sprake van een last met een grote omvang?		
Wordt de romp tijdens het oppakken, dragen of neerzetten langdurig of vaak gedraaid om de lengte-as of zijwaarts gebogen?		
Wordt er meer dan 25 kg getild of gedragen?		
Betreft de beoordeling tillen én dragen?		
Eindscore		

*Uw score is **rood** als u ja heeft ingevuld bij meer dan 2 van bovenstaande vragen.*

Tillen en dragen eind

	Ja	Nee
Wordt er 15 kg of meer getild of gedragen?		
Wordt er per dag meer dan 2 uur getild/gedragen?		
Is de frequentie van tillen of dragen meer dan 3 keer per minuut?		
Wordt de last vastgepakt van een positie onder kniehoogte of boven schouderhoogte?		
Wordt de last ver voor de knieën langs getild of is er sprake van een last met een grote omvang?		
Wordt de romp tijdens het oppakken, dragen of neerzetten langdurig of vaak gedraaid om de lengte-as of zijwaarts gebogen?		
Wordt er meer dan 25 kg getild of gedragen?		
Betreft de beoordeling tillen én dragen?		
Eindscore		

*Uw score is **rood** als u ja heeft ingevuld bij meer dan 2 van bovenstaande vragen.*

Duwen en trekken

	Ja	Nee
Is er een zichtbare krachtsinspanning nodig om het voorwerp in beweging te krijgen of te houden?		
Is er een duidelijke verandering van houding nodig om het voorwerp in beweging te krijgen of te houden?		
Wordt een voorwerp meer dan 200 keer per dag verplaatst door te duwen, schuiven, rollen of trekken?		
Is de ondergrond nat, vies, zacht, oneffen, niet vrij van opstakels of lopen de rollers/wielen moeilijk?		
Eindscore		

Uw score is rood als u ja heeft ingevuld bij meer dan 1 van bovenstaande vragen.

Werkhoudingen armen

	Ja	Nee
Is er sprake van meer dan 3 uur uitvoeren van een krachtoefening met een hand van meer dan 1 kg?		
Is het hoofd meer dan 3 uur niet in een neutrale stand?		
Is de bovenarm meer dan 3 uur geheven/niet ondersteund of langs het lichaam naar beneden hangend?		
Is er sprake van meer dan 3 uur niet neutrale polsstanden?		
Eindscore		

Uw score is rood als u ja heeft ingevuld bij meer dan 1 van bovenstaande vragen.

Werkhoudingen

	Ja	Nee
Wordt er vaak/langdurig geknield of gehurkt gewerkt?		
Wordt er gedurende de dag langer dan 1 uur aaneengesloten of 6 uur totaal staand werk verricht?		
Wordt er gedurende de dag langer dan 1 uur met duidelijk zichtbare rompbuiging voorover of rompdraaiig gewerkt?		
Is er meer dan 6 uur sprake van een niet neutrale stand van het hoofd?		
Is er meer dan 2 uur per dag sprake van een geheven bovenarm?		
Is er meer dan 2 uur per dag sprake van niet-neutrale polsstanden?		
Eindscore		

Uw score is rood als u ja heeft ingevuld bij meer dan 1 van bovenstaande vragen.

Trillingen

Hoeveel uur per dag is er sprake van zichtbare/voelbare trillingen in handen/armen/schouders?

..... uur

Uw score is rood als u 4 uur of meer heeft ingevuld bij bovenstaande vraag.

Energetische belasting

Hoeveel uur per dag doet men werk waarvan men buiten adem raakt of gaat transpireren (zwaar tillen, duwen of trekken, lopen in stevig tempo) of werkt onder zeer warme omstandigheden (ovens)?

..... uur

Uw score is rood als u 6 uur of meer heeft ingevuld bij bovenstaande vraag.