

Factsheet Hulpmiddelen Fysieke belasting

Doelgroep en doel

Deze factsheet is bedoeld voor de afdeling inkoop, leidinggevend en preventiemedewerkers van bedrijven die onder de arbocatalogus 5xbeter vallen. Het doel is om fysieke belasting zo veel mogelijk te beperken. Voor de duidelijkheid zijn de richtwaarden die in de verbetercheck Fysieke belasting worden gebruikt in deze factsheet opgenomen.

Het werkproces zelf heeft ook veel invloed op de fysieke belasting. **Zie daarvoor de factsheet Werkproces.**

Beschrijving

Onder fysieke belasting verstaan we:

- Tillen
- Dragen
- Duwen en trekken
- Belastende werkhoudingen en -bewegingen
- Repeterende bewegingen
- Zittend werk (op kantoor en bij thuiswerken)

Richtwaarden tillen

Tillen vanaf de vloer is een grotere belasting voor het lichaam. Daarom zijn de richtwaarden ook lager dan tillen vanaf een hoogte van 40 centimeter of hoger. Tillen boven de 1.80 m is ongewenst.

Tillen tussen 40 – 180 cm	
Tilfrequentie	Maximaal tilgewicht in kg.
≤ 1x per 10 min	25
> 1x per 10 min - ≤ 2x per min	12,5
> 2x per min - ≤ 4x per min	11,5
> 4 x per min - ≤ 6x per min	9
> 6 x per min - ≤ 8x per min	7
> 8x per min - ≤ 13 x per min	4

Tillen onder 40 cm	
Tilfrequentie	Maximaal tilgewicht in kg.
≤ 1 x per 20 min	25
> 1 x per 20 min - ≤ 1 x per min	12,5
> 1 x per min - ≤ 2 x per min	11,5
> 2 x per min - ≤ 3 x per min	9
> 3 x per min - ≤ 4 x per min	7
> 4 x per min - ≤ 6 x per min	4

De werkzaamheden moeten worden uitgevoerd zonder draaiing van de rug/romp en met goede grip op het voorwerp, anders moet het tilgewicht verder worden verlaagd.

Richtwaarden dragen

Dragen van zware producten is per definitie een ongezonde situatie. Als richtwaarde wordt het volgende gehanteerd:

- Draag nooit meer dan 25 kg per persoon per keer.
- Maak zoveel mogelijk gebruik van hulpmiddelen.
- Zorg dat er geen obstakels in de weg staan.

Richtwaarden duwen en trekken'

Frequentie werkzaamheid per dag	Maximale krachtuitoefening
< 4 x per uur	30 kg / 300 N
4 - 8 x per uur	25 kg / 250 N
8 - 16 x per uur	20 kg / 200 N

Randvoorwaarden:

- Voor het verplaatsen van de last wordt gebruik gemaakt van bijvoorbeeld een handkar, platte kar, steekwagen of palletwagen.
- De werkzaamheden moeten met rechte rug en niet gedraaid uitgevoerd kunnen worden, anders moet de uitgeoefende kracht worden gehalveerd.
- Bij verplaatsing van meer dan 50 meter moet de maximaal uit te oefenen kracht worden gehalveerd.
- De vloer moet vlak zijn en zonder hinderlijke drempels.

Hulpmiddelen om tillen, dragen, duwen en trekken te voorkomen of beperken

Maak gebruik van min - transporthulpmiddelen als rollenbanen, een (verrijdbare) balancer, karretjes, gereedschapskist op wielen en palletwagens. Let er daarbij wel op dat bij niet-aangedreven transporthulpmiddelen duwen of trekken nodig is. Een elektrisch aangedreven transporthulpmiddel kent dat bezwaar niet.

Tillen onder kniehoogte of boven schouderhoogte kan voorkomen worden door hulpmiddelen als een heftafel of een (mobiele) kraan.

Zie voor verdere informatie over transportmiddelen **de factsheet Transporthulpmiddelen**.

Richtwaarden belastende werkhoudingen en -bewegingen

Belastende werkhoudingen en -bewegingen moeten zoveel mogelijk worden voorkomen. Een lichaamsdeel mag zo min mogelijk in een extreme houding worden gebracht. Algemene richtlijn: opgeteld op een werkdag mag een lichaamsdeel niet langer dan 2 uur in extreme houding worden gebracht.

Voorbeelden van extreme houdingen

- **Nek:** ver naar voren gebogen en/of gedraaid
- **Schouders:** de armen voor het lichaam of boven schouderhoogte
- **Rug:** ver naar voren gebogen en/of gedraaid
- **Benen:** knieën buigen, hurken of knielen

Ook langdurig staan (meer dan 4 uur per dag) valt onder belastende werkhoudingen.

Hulpmiddelen belastende werkhoudingen en -bewegingen

Belastende werkhoudingen en -bewegingen te voorkomen kun je gebruik maken van:

- in hoogte verstelbare werktafels
- ergonomische lastoortsen
- exoskeletten
- een stasteun.

Bij langdurig staan zijn goede werkschoenen belangrijk en kan een anti-vermoeidheidsmat helpen.

Richtwaarden repeterende bewegingen

Repeterende handelingen moeten zo veel mogelijk worden voorkomen. Richt het werk zo in dat medewerkers niet meer dan 2 uur per dag en niet meer dan 1 uur achtereenvolgende repeterende werkzaamheden uitvoeren.

Hulpmiddelen 'repeterende bewegingen'

Bij repeterende bewegingen kan automatisering of robotisering uitkomst bieden. Ook taakrotatie kan langdurige repeterende bewegingen verminderen, **zie hiervoor ook de factsheet Werkproces**.

Richtwaarden en hulpmiddelen 'zittend werk'

Hiervoor heeft de arbocatalogus van 5xbeter geen richtwaarde, maar zittend werk wordt niet voor niets het nieuwe roken genoemd. Zittend werk komt meer in de kantooromgeving en bij thuiswerken voor. Regelmatig bewegen en bijvoorbeeld zit- stabureaus voorkomen dat medewerkers te lang achtereen zitten. **Zie de factsheet Zittend werk**.

Verbetercoach

Heb je nog vragen of hulp nodig bij het beoordelen van de fysieke belasting in je bedrijf neem dan vrijblijvend contact op met de Verbetercoaches van 5xBeter.

Bel 0800 - 555 50 05

Email info@5xbeter.nl

Zij geven kosteloos, praktisch en onafhankelijk advies op maat.