



# Vorbereidingsblad

## Verbetercheck Fysieke belasting



DIT IS SLECHTS EEN HULPMIDDEL. ALLEEN EEN DIGITAAL INGEVULDE VERBETERCHECK IS GELDIG.

Dit voorbereidingsblad is bedoeld als hulpmiddel om het invullen van de Verbetercheck Fysieke belasting voor te bereiden. Vul het voorbereidingsblad in voordat u de Verbetercheck Fysieke belasting doet op [www.5xbeter.nl](http://www.5xbeter.nl). Het voorbereidingsblad Fysieke belasting bestaat uit de volgende onderdelen:

- A. Voorlichting en onderricht
- B. Tillen
- C. Dragen
- D. Duwen en trekken
- E. Ongunstige werkhoudingen en bewegingen
- F. Repeterende handelingen

Hebt u nog vragen of hulp nodig bij het invullen van de Verbetercheck of uitvoering van het Plan van Aanpak? Bel de Verbeterlijn: 0800 555 50 05 (gratis)

### A. Voorlichting en instructie

1.1	Krijgen nieuwe medewerkers voorlichting en instructie over (omgang met) fysieke belasting?	Ja/nee
1.2	Krijgen alle medewerkers bij het in gebruik nemen van nieuwe machines en nieuwe werkmethoden voorlichting over fysieke belasting?	Ja/nee
1.3	Krijgen alle medewerkers minimaal eens per twee jaar voorlichting over (het terugdringen van) fysieke belasting?	Ja/nee

### Vorbereiding

	Geef aan voor welke functiegroep(en) u dit voorbereidingsblad invult.	<input type="checkbox"/> Constructiebankwerkers <input type="checkbox"/> Draaiers <input type="checkbox"/> Slijpers <input type="checkbox"/> Lassers <input type="checkbox"/> Anders, namelijk
--	---	--

### B. Tillen

*Bij tillen wordt een object met de hand(en) beetgepakt en vervolgens zonder (hulp)middel verticaal verplaatst, zonder daarbij te lopen*

2.1	Tillen medewerkers wel eens producten of werkstukken die zwaarder zijn dan 25 KG?	Ja/nee Bij ja: ga door met vraag 2.1a Bij nee: ga door met vraag 2.2
2.1a	Wanneer medewerkers voorwerpen moeten tillen die zwaarder zijn dan 25 KG, op welke wijze gebeurt dat dan?	<input type="checkbox"/> Als dat voorkomt tillen medewerkers de voorwerpen gewoon zelf <input type="checkbox"/> Als dat voorkomt tillen medewerkers die voorwerpen samen (met één of meerdere collega's) <input type="checkbox"/> Bij voorwerpen die zwaarder zijn dan 25 KG wordt altijd gebruik gemaakt van tilhulpmiddel(len)
2.2	Hoe vaak worden door medewerkers voorwerpen getild tussen knie- en schouderhoogte tussen de 1 en 9 KG?	<input type="checkbox"/> 6 keer per minuut of minder <input type="checkbox"/> vaker dan 6 keer per minuut <input type="checkbox"/> nooit
2.3	Hoe vaak worden door medewerkers voorwerpen getild tussen knie- en schouderhoogte tussen de 9 en 12,5 KG?	<input type="checkbox"/> 2 keer per minuut of minder <input type="checkbox"/> vaker dan 2 keer per minuut <input type="checkbox"/> nooit
2.4	Hoe vaak worden door medewerkers voorwerpen getild tussen knie- en schouderhoogte tussen de 12,5 en 25 KG?	<input type="checkbox"/> 1 keer per 10 minuten of minder <input type="checkbox"/> vaker dan 1 keer per 10 minuten <input type="checkbox"/> nooit
2.5	Worden door medewerkers wel eens voorwerpen boven schouderhoogte getild?	Ja/nee
2.6	Worden door medewerkers wel eens producten of voorwerpen getild onder kniehoogte? (lager dan 40 cm)	Ja/nee

### C. Dragen

*Bij dragen wordt een voorwerp met de hand(en) beetgepakt en vervolgens lopend horizontaal verplaatst zonder gebruik te maken van hulpmiddelen.*

3.1	Moeten medewerkers wel eens zware voorwerpen (meer dan 10 KG) lopend verplaatsen	Ja/nee
-----	--	--------

### D. Duwen en trekken

*In de praktijk komen twee vormen van duwen en trekken voor:*

1. Alleen met handen of benen duwen of trekken, en
2. Kracht zetten met het hele lichaam (dit verdient de voorkeur). In de volgende vragen wordt ervan uitgegaan dat geduwd of getrokken wordt met een handkar, platte kar, steekwagen of palletwagen op een vlakke, egale ondergrond met een rechte rug.

4.1	Moeten medewerkers wel eens meer dan 150 KG duwen of trekken	Ja/nee Bij ja: ga door met vraag 4.2 Bij nee: ga door met vraag 5
4.2	Moeten medewerkers wel eens over afstanden van meer dan 50 meter duwen of trekken	Ja/nee Bij ja: let op! Het verplaatsen van lasten over een afstand groter dan 50m is onwenselijk. Naar mate de afstand toeneemt neemt het maximale gewicht dat verplaatst mag worden af. De volgende vragen gaan nadrukkelijk uit van een maximale afstand van 50 meter. Raadpleeg een Verbetercoach of ergonomoom om de situatie te beoordelen en het maximaal toegestane gewicht te berekenen indien sprake is van af te leggen afstanden van meer dan 50 meter. U kunt natuurlijk ook kiezen voor een alternatieve oplossing zoals een heftruck.
4.3	Gebruiken medewerkers steekwagens als transport- of hulpmiddel om producten of lasten te duwen of te trekken?	Ja/nee Bij ja: ga door met vragen 4.3a en 4.3b Bij nee: ga door met vraag 4.4
4.3a	Wat is het maximale gewicht dat door medewerkers met steekwagen wordt geduwd of getrokken?	<input type="radio"/> 150 KG of minder <input type="radio"/> 150 tot 300 KG <input type="radio"/> 300 tot 500 KG <input type="radio"/> meer dan 500 KG
4.3b	Wordt er vaker dan 3 keer per uur met de steekwagen geduwd of getrokken?	Ja/nee
4.4	Gebruiken medewerkers wagens, rollers en hondjes (alleen zwenkwielen) als transport- of hulpmiddel om producten of lasten te duwen of te trekken	Ja/nee Bij ja: ga door met vragen 4.4a en 4.4b Bij nee: ga door met vraag 4.5
4.4a	Wat is het maximale gewicht dat door medewerkers met wagens, rollers en hondjes (alleen zwenkwielen) wordt geduwd of getrokken?	<input type="radio"/> 300 KG of minder <input type="radio"/> 300 tot 500 KG <input type="radio"/> meer dan 500 KG
4.4b	Wordt er vaker dan 8 keer per uur met wagens, rollers en hondjes (alleen zwenkwielen) geduwd of getrokken?	Ja/nee
4.5	Gebruiken medewerkers railkarren, handkarren, roltafels of wagens met vaste wielen als transport- of hulpmiddel om producten of lasten te duwen of te trekken?	Ja/nee Bij ja: ga door met vragen 4.5a en 4.5b Bij nee: ga door met vraag 4.6
4.5a	Wat is het maximale gewicht dat door medewerkers met railkarren, handkarren, roltafels of wagens met vaste wielen wordt geduwd of getrokken?	<input type="radio"/> minder dan 500 KG - ga door met vraag 4.6 <input type="radio"/> meer dan 500 KG
4.5b	Wordt er vaker dan 3 keer per uur met railkarren, handkarren, roltafels of wagens met vaste wielen geduwd of getrokken?	Ja/nee
4.6	Wordt er door medewerkers op een ander manier geduwd en getrokken aan producten bijvoorbeeld in hangbanen of bovenloopkranen?	Ja/nee Bij ja: let op! Indien u op andere manieren dan met wagens of karren (producten) duwt of trekt, moet deze situatie gemeten en beoordeeld worden door een Verbetercoach of ergonomoom.

### E. Ongunstige werkhoudingen en bewegingen

In bepaalde werkhoudingen kunnen grote tot zeer grote spierspanningen nodig zijn om het lichaam in die houding te brengen en te handhaven. Ongunstige werkhoudingen zijn bijvoorbeeld het – langer dan 4 seconden aaneen - werken met een gedraaide en/of gebogen rug, met de handen boven schouderhoogte werken of beneden heuphoogte en met name beneden kniehoogte.

5.1	Moeten medewerkers wel eens meer dan 15 minuten in een uur ten minste 1 minuut aaneengesloten met een gedraaide/gebogen rug werken?	Ja/nee
5.2	Moeten medewerkers wel eens meer dan 15 minuten in een uur ten minste 1 minuut aaneengesloten werken met de handen op of boven schouderhoogte?	Ja/nee
5.3	Moeten medewerkers wel eens meer dan 15 minuten in een uur ten minste 1 minuut aaneengesloten knielend, met gebogen benen of staand op één been werken?	Ja/nee
5.4	Moeten medewerkers wel eens langdurig staan (totaal meer dan 4 uur per dag)? Toelichting: Staan betekent hier dat een medewerker zich 4 uur of langer op 2 vierkante meter begeeft. En niet regelmatig loopt.	Ja/nee

### F. Repeterende handelingen

Bij repeterende handelingen is sprake van herhaalde bewegingen van de handen. Ook vaak moeten draaien en bukken en/of knielen en bukken valt onder repeterende handelingen.

6.1	Moeten medewerkers meer dan twee uur per dag of een uur achter elkaar vergelijkbare bewegingen uitvoeren?	Ja/nee
-----	---	--------