

Arbocatalogus pkgv-industrie

Fysieke belasting

Bijlage 1

Quick Scan formulieren voor risico-inventarisatie (stap 1 t/m 3)

Stap 1 Prioritering van afdelingen

Beantwoord de onderstaande vragen en benoem de afdelingen waar klachten en/of knelpunten voorkomen. Zie voor sectorspecifieke voorbeelden bijlage 4 van de arbocatalogus Fysieke belasting: *Knelpunten en oplossingen in de pkgv-industrie*.

Bedrijf/vestiging/afdeling	
Uitvoerder Quick Scan	
Datum	

Verzuim en/of arbeidsongeschiktheid	Nee	Ja	Zo ja, door welke klachten (indien bekend)?	Bij welke afdeling, werkplek of taak?
1. Is er sprake van ziekteverzuim of arbeidsongeschiktheid als gevolg van klachten van het bewegingsapparaat die mogelijk met het werk te maken hebben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

Klachten aan het bewegingsapparaat*	Nee	Ja	Zo ja, bij welke afdeling, werkplek of taak?
<i>Klachten aan spieren, pezen, banden of gewrichten die mogelijk met het werk te maken hebben.</i>			
Zijn er medewerkers met:			
2. rugklachten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. nek- of schouderklachten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. arm- of polsklachten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. knie- of voetklachten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6. andere klachten van het bewegingsapparaat, nl. ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

* Gebruik eventueel een vragenlijst (zie bijlage 3 van de arbocatalogus Fysieke belasting).

Klachten over het werk*	Nee	Ja	Zo ja, bij welke afdeling, werkplek of taak?
<i>Het gaat hier om klachten over de zwaarte of fysieke belasting van het werk.</i>			
7. Zijn er klachten over de zwaarte of fysieke belasting van bepaalde taken of handelingen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

* Gebruik eventueel een vragenlijst (zie bijlage 3 van de arbocatalogus Fysieke belasting).

Eigen waarnemingen/kennis

Tillen en dragen in het werk	Nee	Ja	Zo ja, bij welke afdeling, werkplek of taak?
8. Is er sprake van handmatig tillen (en dragen) van zware lasten (meer dan 23 kg)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9. Is er sprake van handmatig tillen (en dragen) van middelzware lasten (meer dan 10 kg) vaker dan 4 keer per minuut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10. Is er heel vaak (>8/min.) sprake van tillen (en dragen) van lasten (meer dan 3 kg)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Duwen/trekken	Nee	Ja	Zo ja, bij welke afdeling, werkplek of taak?
11. Is er sprake van stevig duwen of trekken met de inzet van het hele lichaam?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12. Is er sprake van stevig duwen of trekken waarbij het hele lichaam in beweging komt (bijv. tijdens het werken met karren, palletwagens of loopkatten)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Lang in dezelfde houding werken of ongunstige werkhoudingen	Nee	Ja	Zo ja, bij welke afdeling, werkplek of taak?
13. Is er werk waarbij men over het algemeen lang moet staan zonder afwisseling met zitten en/of lopen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14. Is er werk waarbij men over het algemeen lang moet zitten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15. Is er werk waarbij men lang in dezelfde houding werkt (gedurende langer dan een uur per werkdag)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

	Nee	Ja	Zo ja, bij welke afdeling, werkplek of taak?
16. Zijn er ongunstige werkhoudingen, zoals bukken of draaien met de rug, reiken met de armen of geknield werken (gedurende langer dan een uur per werkdag)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Repetierend werk	Nee	Ja	Zo ja, bij welke afdeling, werkplek of taak?
17. Is er sprake van vaak herhalen van dezelfde bewegingen met de armen of handen, met of zonder krachtoefening (gedurende langer dan een uur per werkdag)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Krachten met de armen en handen	Nee	Ja	Zo ja, bij welke afdeling, werkplek of taak?
18. Is er sprake van het uitoefenen van grote of frequente krachten met de armen en handen (gedurende langer dan een uur per werkdag)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19. Is er sprake van drukkrachten op hand of vingers door scherpe randen of grote gewichten aan touwen/banden e.d.?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Overige zaken (risicoverhogend)	Nee	Ja	Zo ja, bij welke afdeling, werkplek of taak ?
20. Is er sprake van rijden in voertuigen over oneffen ondergrond?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21. Is er zodanig inspannend werk, dat men erg vermoeid is aan het eind van de werkdag (bijv. vaak of in een hoog tempo lopen, duwen/ trekken, tillen, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
22. Wordt het werktempo bepaald door een machine of lopende band?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Ga nu verder met de risicobeoordeling van de betreffende afdelingen (stap 2) voor de gevonden knelpunten!

Stap 2 Risicobeoordeling per afdeling of functie

Stap2a Risicobeoordeling tillen en dragen

Vul de vragen in per afdeling of functie voor de specifieke (in stap 1 gevonden) afdelingen, werkplekken of taken. Zie voor sectorspecifieke voorbeelden bijlage D “Knelpunten en oplossingen in de PKGV-industrie”.

Afdeling of functie	
Uitvoerder Quick Scan	
Datum	

Formulier A. Globale beoordeling tillen en dragen (meer dan 3 kg)

Vul de tiltaken in, waarvoor de volgende knelpunten aanwezig zijn. Bij deze taken is sprake van een **sterk verhoogd risico (prioriteit 1)** op klachten aan het bewegingsapparaat.

Mogelijke knelpunten tillen/dragen	Nee	Ja	Zo ja, bij welke taken?
1. Is het gewicht meer dan 25 kg bij tweehandig tillen of dragen (door 1 persoon)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. Is het gewicht meer dan 17 kg bij tillen met 1 hand ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. Is het gewicht meer dan 10 kg bij dragen met 1 hand ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. Is de frequentie van tillen 10 keer per minuut of hoger?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. Is het gewicht bij tillen meer dan 20 kg en de frequentie hoger dan 3 keer per minuut?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6. Is de horizontale afstand van de handen tot de enkels bij het oppakken of neerzetten van de last meer dan een armlengte (of 63 cm)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7. Zijn de handen bij het oppakken of neerzetten van de last boven borsthoogte of onder kniehoogte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8. Is het lichaam ver gedraaid bij het oppakken of neerzetten van de last?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9. Moet er meer dan 10 kg zittend, geknield of gehurkt getild worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10. Moet een gewicht van meer dan 22 kg vaker dan 1 keer/min. gedragen worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Beantwoord onderstaande vragen voor de hiervoor nog niet genoemde tiltaken.

Mogelijke knelpunten	Nee	Ja	Zo ja, bij welke taken?
11. Zijn er klachten over tillen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12. Is er sprake van tillen in een ongunstige houding (met de handen boven borsthoogte, onder kniehoogte, enigszins gestrekt of schuin/opzij van het lichaam)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Voor die taken is een uitgebreide beoordeling nodig om te bepalen of er een knelpunt is (zie formulier B of raadpleeg een expert).

Formulier B. Uitgebreide beoordeling van tillen/dragen

Het betreft hier tiltaken die bij formulier A nog niet zijn ingevuld.

Tiltaak	
----------------	--

Beoordeel zowel het oppakken als het neerzetten van de last volgens onderstaande procedure!

Procedure (doorloop alle stappen!)	Resultaten
1. Kies afhankelijk van de handhoogte voor onderstaande tabel 1 of tabel 2.	Tabel <input type="text"/> (oppakken) Tabel <input type="text"/> (neerzetten)
2. Noteer het aanbevolen maximum gewicht behorende bij de frequentie van tillen en afstand van de handen tot de enkels.	Aanbevolen maximum gewicht bij oppakken: <input type="text"/> <input type="text"/> kg Aanbevolen maximum gewicht bij neerzetten: <input type="text"/> <input type="text"/> kg
3. Is er sprake van duidelijke asymmetrie (handen niet recht, maar schuin voor of opzij van het lichaam)?	<input type="checkbox"/> nee: vermenigvuldig de resultaten van stap 2 met 1 <input type="checkbox"/> ja: vermenigvuldig de resultaten van stap 2 met 0,8
4. Is er sprake van 1-handig oppakken of neerzetten?	<input type="checkbox"/> nee: vermenigvuldig de resultaten van stap 3 met 1 <input type="checkbox"/> ja: vermenigvuldig de resultaten van stap 3 met 0,6
5. Wordt het werk ook uitgevoerd door vrouwen?	<input type="checkbox"/> nee: vermenigvuldig de resultaten van stap 4 met 1 <input type="checkbox"/> ja: vermenigvuldig de resultaten van stap 4 met 0,75
6. Noteer het resultaat van stap 5.	Aanbevolen maximum gewicht bij oppakken : <input type="text"/> <input type="text"/> kg Aanbevolen maximum gewicht bij neerzetten : <input type="text"/> <input type="text"/> kg
7. Is het werkelijke gewicht groter dan het laagste aanbevolen maximum gewicht?	<input type="checkbox"/> Nee: geen knelpunt <input type="checkbox"/> Ja, 1-2 keer zo groot (en kleiner dan 25 kg): knelpunt met prioriteit 2 <input type="checkbox"/> Meer dan 2 keer zo groot (of groter dan 25 kg): knelpunt met prioriteit 1

Tabel 1

Maximum aanbevolen tilgewicht bij tillen **minder dan 2 uur/dag, rond heuphoogte**; bij tiltaak van **meer dan 2 uur/dag** geldt de waarde tussen haakjes

frequentie	horizontale afstand van de handen tot de enkels		
	afstand	afstand	afstand
	<0,5 armlengte	0,5-0,75 armlengte	0,75-1 armlengte
tot 0,1/min.	21 (17)	14 (11)	11 (9)
0,1-1/min.	16 (14)	11 (9)	8 (7)
1-4/min.	13 (8)	9 (6)	7 (4)
4-7/min.	8 (4)	5 (3)	4 (2)

Tabel 2

Maximum aanbevolen tilgewicht bij tillen **minder dan 2 uur/dag, duidelijk lager of hoger dan heuphoogte**; bij tiltaak van **meer dan 2 uur/dag** geldt de waarde tussen haakjes

frequentie	horizontale afstand van de handen tot de enkels		
	afstand	afstand	afstand
	<0,5 armlengte	0,5-0,75 armlengte	0,75-1 armlengte
tot 0,1/min.	16 (14)	12 (10)	10 (7)
0,1-1/min.	13 (11)	9 (7)	7 (6)
1-4/min.	11 (7)	7 (5)	5 (3)
4-7/min.	6 (3)	4 (2)	3 (2)

Stap2b Risicobeoordeling duwen en trekken

Afdeling of functie	
Uitvoerder Quick Scan	
Datum	

Vul de duw-/trektaken in, waarvoor de volgende knelpunten aanwezig zijn. Bij deze taken is sprake van een **sterk verhoogd risico (prioriteit 1)** op klachten aan het bewegingsapparaat.

Duwen/trekken	Nee	Ja	Zo ja, bij welke taken?
1. Is er zoveel kracht nodig bij het in gang zetten van objecten* dat het hele lichaam ingezet wordt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. Is er zoveel kracht nodig bij het in gang houden van objecten dat het hele lichaam ingezet wordt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. Wordt er vaker dan 1 keer per minuut een grote duwkracht of trekkracht geleverd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. Zijn de afstanden waarover zware objecten geduwd/getrokken moeten worden groot (meer dan 60 meter)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5. Zijn de handen bij duwen of trekken boven borsthoogte of onder kniehoogte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6. Moet bij het duwen/trekken van zware objecten vaak (meer dan 1 keer per minuut) van richting veranderd worden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

* Bijvoorbeeld karren of papierrollen

Vul de duw-/trektaken in, waarvoor de volgende knelpunten aanwezig zijn. Bij deze taken is sprake van een verhoogd risico (prioriteit 2) op klachten aan het bewegingsapparaat.

Mogelijke knelpunten	Nee	Ja	Zo ja, bij welke taken?
7. Is er redelijk veel kracht nodig bij het in gang zetten van objecten*?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8. Is er redelijk veel kracht nodig bij het in gang houden van objecten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9. Wordt er vaker dan 1 keer per minuut een redelijk grote duwkracht of trekkracht geleverd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10. Ontbreken er goede handvatten aan een te verplaatsen object?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11. Zijn er obstakels of hobbels op de vloer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12. Is er bij duwen/trekken van objecten onvoldoende ruimte om de houding vrij te kiezen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13. Zijn er klachten duwen/trekken van objecten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

* Bijvoorbeeld karren of papierrollen

Stap2c Risicobeoordeling werkhoudingen en repeterend werk

Afdeling of functie	
Uitvoerder Quick Scan	
Datum	

Staan en zitten: mogelijke knelpunten	Nee	Ja	Zo ja, bij welke taken?	Prioriteit*
1. Wordt er langer dan 4 uur (verschillende perioden opgeteld) op een dag staand werk verricht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		2
2. Wordt er meer dan 1 uur achter elkaar zonder pauzes staand werk verricht, zonder zitten of lopen tussendoor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		2
3. Wordt er langer dan 5 uur (verschillende perioden opgeteld) op een dag zittend werk verricht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		2
4. Zit men langer dan 2 uur achter elkaar zonder pauze zonder afwisseling met staan en/of lopen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		2

* 1 indien taakduur 4-8 uur of houding meer dan 2 uur achter elkaar zonder pauze.

2 indien taakduur 1-4 uur of houding 1-2 uur achter elkaar zonder pauze.

Werkhoudingen/bewegingen voor taken die minimaal 1 uur op een dag (verschillende perioden opgeteld) voorkomen

Mogelijke knelpunten	Nee	Ja	Zo ja, bij welke taak/taken?	Prioriteit*
<i>Wordt de taak gekenmerkt door:</i>				
5. vaak ¹ of lang ² met voorovergebogen rug werken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		1 of 2
6. vaak ¹ of lang ² met gedraaide of zijwaarts gebogen rug werken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		1 of 2
7. vaak ¹ of lang ² met voorovergebogen hoofd werken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		1 of 2
8. vaak ¹ of lang ² met gedraaide of zijwaarts gebogen nek werken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		1 of 2
9. vaak ¹ of lang ² reiken met de armen, of de armen zonder ondersteuning opgetild houden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		1 of 2

¹ Vaak is: meer dan 2 keer per minuut.

² Lang is: meer dan 3 seconden achter elkaar, zonder onderbreking.

Mogelijke knelpunten	Nee	Ja	Zo ja, bij welke taak/taken?	Prioriteit*
<i>Wordt de taak gekenmerkt door:</i>				
10. armen vaak ³ of lang ⁴ naar achteren gestrekt of voor het lichaam langs geheven te houden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		1 of 2
11. de polsen vaak ³ of lang ⁴ sterk te buigen (meer dan de helft van het maximum bereik)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		1 of 2
12. vaak ³ of lang ⁴ te hurken of te knielen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		1 of 2
13. steeds dezelfde bewegingen te maken met de armen, handen of vingers?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		1 of 2
14. krachtuitoefening in combinatie met ongunstige houdingen of repeterende handelingen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		1 of 2
15. Zijn er klachten over werkhoudingen of repeterende bewegingen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		1 of 2

- * 1 indien taakduur 4-8 uur of houding meer dan 2 uur achter elkaar zonder pauze.
2 indien taakduur 1-4 uur of houding 1-2 uur achter elkaar zonder pauze.

³ Vaak is: meer dan 2 keer per minuut.

⁴ Lang is: meer dan 3 seconden achter elkaar, zonder onderbreking.

**Stap 3 Prioritering van knelpunten en oplossingen
en opstellen plan van aanpak**

Stap3a Keuze van knelpunten

Afdeling of functie	
Uitvoerder weging	
Datum	

Vul in de 3 kolommen rechts een 1 (hoge prioriteit) of 2 (lage prioriteit) in en orden vervolgens de knelpunten van hoge (veel 1-tjes) naar lage (veel 2-tjes) prioriteit.

Knelpunt	Ziekteverzuim/ klachten	Ernst van het risico	Aantal medewerkers met knelpunt

Stap3b Keuze van oplossingen

Afdeling of functie	
Uitvoerder weging	
Datum	

Vul in de drie kolommen rechts een 1 (hoge prioriteit) of 2 (lage prioriteit) in en orden vervolgens de knelpunten van hoge (veel 1-tjes) naar lage (veel 2-tjes) prioriteit.

Knelpunt	Mogelijke oplossing(en)/ maatregel(en)	Effectiviteit van de oplossing	Kosten/baten	Praktische/ technische toepasbaarheid

Stap3c Plan van aanpak

Afdeling of functie	
Opsteller plan van aanpak fysieke belasting	
Datum	

Orden ook hier de maatregelen van hoge naar lage prioriteit.

Knelpunt	Maatregel	Actie	Uitvoerder	Datum