



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.

Dit voorbereidingsblad bestaat uit de volgende onderdelen.

- Voorlichting en toezicht
- Tillen tussen kniehoogte (ca. 40 cm) en schouderhoogte (ca. 1.80 m)
- Tillen onder kniehoogte (ca. 40 cm)
- Dragen
- Duwen en trekken
- Belastende werkhoudingen
- Repeterende bewegingen
- Zittend werk
- Zwangerschap en arbeid



Vorbereidingsblad Fysieke Belasting

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

VOORBEREIDING

Geef aan voor welke functiegroep(en) u dit voorbereidingsblad invult.	<input type="radio"/>
---	-----------------------------

1. VOORLICHTING EN TOEZICHT ALGEMEEN

1.1	Krijgen nieuwe medewerkers voor aanvang voorlichting over de risico's van fysieke belasting?	Ja/nee
1.2	Krijgen medewerkers periodiek voorlichting en instructie over de risico's van fysieke belasting?	Ja/nee
	Eventuele opmerkingen	

2. HANDELINGEN

Geef aan welke handelingen medewerkers uitvoeren in het kader van fysieke belasting?	<ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> Tillen tussen kniehoogte (ca. 40 cm) en schouderhoogte (ca. 1.80 m)<input type="radio"/> Tillen onder kniehoogte (ca. 40 cm)<input type="radio"/> Tillen boven schouderhoogte (ca. 1.80 m)<input type="radio"/> Dragen<input type="radio"/> Duwen of trekken<input type="radio"/> Belastende werkhoudingen<input type="radio"/> Repeterende bewegingen
--	--

Vorbereidingsblad Fysieke Belasting

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

3. TILLEN TUSSEN KNIEHOOGTE (CA. 40 CM) EN SCHOUDERHOOGTE (CA. 1.80M)

Bij tillen wordt een object met de hand(en) beetgepakt en vervolgens zonder mechanische hulpmiddelen verticaal verplaatst, zonder dat de taakuitvoerder zich lopend verplaatst. Bij tillen tussen knie- en schouderhoogte wordt een object uitsluitend verplaatst tussen knie- en schouderhoogte.

3.1	Worden door Medewerkers voorwerpen getild tussen knie- en schouderhoogte zwaarder dan 25 kg?	Ja/nee
3.1a	Worden door medewerkers voorwerpen zwaarder dan 25 kg alleen met meerdere personen getild waarbij de maximale belasting per persoon onder de 25 kg is?	<input type="radio"/> Ja/nee
3.2	Geef aan welke gewichtsklasse medewerkers tillen tussen kniehoogte (ca. 40 cm) en schouderhoogte (ca. 1.80 m). Bij meerdere til situaties moeten deze allemaal worden aangevinkt.	<input type="radio"/> Tussen de 12,5 en 25 kg <input type="radio"/> Tussen de 11,5 en 12,5 kg <input type="radio"/> Tussen de 9 en 11,5 kg <input type="radio"/> Tussen de 7 en 9 kg <input type="radio"/> Tussen de 4 en 7 kg <input type="radio"/> Tot 4 kg
3.2a	Hoe vaak worden door medewerkers voorwerpen getild tussen knie- en schouderhoogte tussen de 12,5 en 25 kg?	<input type="radio"/> 1 keer per 10 minuten of minder <input type="radio"/> vaker dan 1 keer per 10 minuten
3.2b	Hoe vaak worden door medewerkers voorwerpen getild tussen knie- en schouderhoogte tussen de 11,5 en 12,5 kg?	<input type="radio"/> 2 keer per minuut of minder <input type="radio"/> vaker dan 2 keer per minuut
3.2c	Hoe vaak worden door medewerkers voorwerpen getild tussen knie- en schouderhoogte tussen de 9 en 11,5 kg?	<input type="radio"/> 4 keer per minuut of minder <input type="radio"/> Vaker dan 4 keer per minuut
3.2d	Hoe vaak worden door medewerkers voorwerpen getild	<input type="radio"/> 6 keer per minuut of minder

Vorbereidingsblad Fysieke Belasting

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

	tussen knie- en schouderhoogte tussen de 7 en 9 kg?	<input type="radio"/> Vaker dan 6 keer per minuut
3.2e	Hoe vaak worden door medewerkers voorwerpen getild tussen knie- en schouderhoogte tussen de 4 en 7 kg?	<input type="radio"/> 8 keer per minuut of minder <input type="radio"/> Vaker dan 8 keer per minuut
3.2f	Hoe vaak worden door medewerkers voorwerpen getild tussen knie- en schouderhoogte tot 4 kg?	<input type="radio"/> 13 keer per minuut of minder <input type="radio"/> Vaker dan 13 keer per minuut
3.3	Worden door medewerkers voorwerpen boven schouderhoogte getild?	Ja/nee
	Eventuele opmerkingen	

4. DRAGEN

Bij dragen wordt een object met de hand(en) vastgepakt en vervolgens horizontaal verplaatst zonder gebruik te maken van mechanische hulpmiddelen terwijl de taakuitvoerder zich tegelijkertijd lopend verplaatst.

4.1	Moeten medewerkers zware voorwerpen (meer dan 25 kg) lopend verplaatsen?	Ja/nee
Bij ja -> vraag 4.2 Bij nee -> vraag 5		
4.2	Worden door medewerkers voorwerpen zwaarder dan 25 kg alleen met meerdere personen lopend verplaatst, waarbij de maximale belasting per persoon onder de 25 kg is?	
	Eventuele opmerkingen	

Vorbereidingsblad Fysieke Belasting

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

5. DUWEN EN TREKKEN

Duwen en trekken op het werk komt vaak voor en vervangt in toenemende mate het tillen van lasten. Duwen en trekken komt bijvoorbeeld voor bij het verplaatsen van karren en rolcontainers.

Randvoorwaarden:

- Voor het verplaatsen van de last wordt gebruik gemaakt van bijvoorbeeld een 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 m moet de maximaal uit te oefenen kracht worden gehalveerd.
- De vloer moet vlak zijn en zonder hinderlijke drempels.

5.1	Wat is de maximale krachttuioefening bij duwen of trekken voor Constructiebankwerkers? Het gaat hierbij specifiek om duw- en / of trekkracht bij het verplaatsen van transportmiddelen.	<ul style="list-style-type: none">○ Meer dan 30 kg (over een afstand <50 m)○ Meer dan 25 kg (over een afstand <50 m)○ Meer dan 20 kg (over een afstand <50 m)○ Meer dan 15 kg (over een afstand >50 m)○ Meer dan 12,5 kg (over een afstand >50 m)○ Meer dan 10 kg (over een afstand >50 m)
5.1a	Wat is de maximale frequentie bij duwen of trekken voor medewerkers over afstanden minder dan 50 meter waarbij de maximale krachttuioefening meer dan 30 kg is?	<ul style="list-style-type: none">○ 3 keer per uur of minder○ Vaker dan 3 keer per uur
5.1b	Wat is de maximale frequentie bij duwen of trekken voor medewerkers over afstanden minder dan 50 meter waarbij de maximale krachttuioefening meer dan 25 kg is?	<ul style="list-style-type: none">○ 7 keer per uur of minder○ Vaker dan 7 keer per uur

Vorbereidingsblad Fysieke Belasting

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

5.1c	Wat is de maximale frequentie bij duwen of trekken voor medewerkers over afstanden minder dan 50 meter waarbij de maximale krachttuioefening meer dan 20 kg is?	<ul style="list-style-type: none">○ 16 keer per uur of minder○ Vaker dan 16 keer per uur
5.1d	Wat is de maximale frequentie bij duwen of trekken voor medewerkers over afstanden meer dan 50 meter waarbij de maximale krachttuioefening meer dan 15 kg is?	<ul style="list-style-type: none">○ 3 keer per uur of minder○ Vaker dan 3 keer per uur
5.1e	Wat is de maximale frequentie bij duwen of trekken voor medewerkers over afstanden meer dan 50 meter waarbij de maximale krachttuioefening meer dan 12,5 kg is?	<ul style="list-style-type: none">○ 7 keer per uur of minder○ Vaker dan 7 keer per uur
5.1f	Wat is de maximale frequentie bij duwen of trekken voor medewerkers over afstanden meer dan 50 meter waarbij de maximale krachttuioefening meer dan 10 kg is?	<ul style="list-style-type: none">○ 16 keer per uur of minder○ Vaker dan 16 keer per uur
	Eventuele opmerkingen	

Vorbereidingsblad Fysieke Belasting

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

6. BELASTENDE WERKHOUINGEN

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 werken met een gedraaide en/of gebogen rug, werken beneden heuphoogte en met name beneden kniehoogte, het werken met de armen en handen voor het lichaam of boven schouderhoogte.

6.1	Moeten medewerkers een lichaamsdeel in een ongunstige houding brengen?	<input type="radio"/> Totaal 2 uur op een werkdag of minder <input type="radio"/> Totaal meer dan 2 uur op een werkdag
6.2	Moeten medewerkers langdurig stilstaan?	<input type="radio"/> Totaal 4 uur op een werkdag of minder <input type="radio"/> Totaal meer dan 4 uur op een werkdag
	Eventuele opmerkingen	

7. REPETERENDE BEWEGINGEN

Een beweging met de handen, armen en/of vingers die steeds wordt herhaald (meer dan 2 keer per minuut).

Bewegingen worden repeterend genoemd:

- Wanneer deze, verdeeld over de dag, tenminste 2 uur worden uitgevoerd, of;
- Wanneer deze minimaal 1 uur ononderbroken worden uitgevoerd.
- Het vasthouden van een gewicht, bijvoorbeeld een gereedschap, is repeterend als het gewicht minder dan 3 kilo is. Bij een zwaarder gewicht is er sprake van tillen of dragen.

7.1	Moeten medewerkers meer dan 2 uur op een werkdag repeterende werkzaamheden uitvoeren?	Ja/nee
7.2	Moeten medewerkers op een werkdag meer dan 1 uur aaneengesloten repeterende werkzaamheden uitvoeren?	Ja/nee
	Eventuele opmerkingen	

Vorbereidingsblad Fysieke Belasting

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

8. ZITTEND WERK

8.1	Zijn er kantoormedewerkers binnen het bedrijf?	Ja/nee
Bij ja -> vraag 8.2 Bij nee -> vraag 9		
8.2	Is er bij kantoormedewerkers sprake van veel zittend werk (meer dan 4 uur per werkdag)?	Ja/nee
8.3	Is er bij kantoormedewerkers sprake van zittend werk langer dan 1 uur aaneengesloten?	Ja/nee
	Eventuele opmerkingen	

9. ZWANGERSCHAP EN ARBEID

9.1	Werken er vrouwen in het productieproces?	Ja/nee
Bij ja -> vraag 9.2 Bij nee -> verbetercheck voltooid		
9.2	Krijgen zwangere medewerkers voorlichting over de richtwaarden en maatregelen uit de factsheet "Zwangerschap en werk" en wordt geborgd dat hieraan wordt voldaan?	Ja/nee
	Eventuele opmerkingen	



5xbeter is een project van:



Contact? Bel de Verbeterlijn: 0800 555 50 05 (gratis)