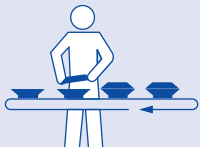


Praktijkrichtlijnen Fysieke Belasting voor niet-cliëntgebonden werkzaamheden

Bron fysieke belasting	Denk bijvoorbeeld aan:	De Praktijkrichtlijnen		
		GROEN = veilige belasting ► geen actie nodig	ORANJE = enig risico ► actie aan te bevelen	ROOD = gezondheidsrisico ► directe actie nodig
1. Tillen 	Laden en lossen, pannen, koffiecontainers, verhuizingen, waszakken, onthardingszoutzakken, bulkverpakking, stoelen.	Bij af en toe tillen: niet meer dan 23 kg tillen. Bij vaker dan 12x/dienst tillen: niet meer dan 12 kg tillen.	Niet meer dan 23 kg per keer tillen, maar wel herhaaldelijk (> 12x/dienst) tillen van 12-23 kg.	Meer dan 23 kg handmatig tillen.
2. Trekken* 	Verwijderen van vaste vloerbedekking, verschuiven van meubels, plantenbakken, rijden met karren.	Niet trekken van meer dan 25 kg met 2 handen (max. 15 kg per hand); bij kracht vanuit de vingers max. 5 kg.		Trekken van meer dan 25 kg (en/of meer dan 15 kg per hand) of meer dan 5 kg trekkraft vanuit de vingers.
3. Duwen* 	Verschuiven van meubels, plantenbakken, maaltijdkarren, schoonmaakkarren, schuifdeuren.	Niet duwen van meer dan 25 kg (max. 15 kg per hand).		Duwen van meer dan 25 kg (max. 15 kg per hand).
4. Statische belasting (werken in moeilijke houdingen) 	Koken, trays in voedselkarren laden, stoffen, moppen, zemen, stofzuigen, dweilen, schrobben, strijken, bedden opmaken.	Niet langer dan 1 minuut werken met gedraaide en/of meer dan 30° graden voor- of zijwaarts gebogen romp.	Langer dan 1 minuut, maar korter dan 4 minuten werken met een gedraaide en/of meer dan 30° voor- of zijwaarts gebogen romp.	Langer dan 4 minuten werken met gedraaide en/of meer dan 30° voor- of zijwaarts gebogen romp.
5. Manoeuvreren* 	Bochten rijden met karren, maaltijdwagens, bedden, rolstoelen, waskarren etc.	De kracht die nodig is om het object in beweging te zetten is lager dan 200 N (20 kg).		De kracht die nodig is om het object in beweging te zetten is hoger dan 200 N (20 kg).
6. Drukken 	Sealen, boenen.	Niet meer dan 12,5 kg (125 N) drukken vanuit de hand.		Meer dan 12,5 kg (125 N) drukken vanuit de hand.
7. Dragen 	Waszakken, schone was, maaltijden, bulkverpakking, waszakken, zoutzakken.	Niet meer dan 15 kg op heuphoogte dragen en niet meer dan 1 keer per 5 minuten en niet meer dan 90 meter.	Vaker dan 1 keer per 5 minuten en/of verder dan 90 meter dragen van hoogstens 15 kg.	Bij dragen van meer dan 15 kg

* Als je op een eenvoudige manier een indruk wilt hebben van duw- en trekkrachten verwijzen we je door naar het document 'Hoe meet ik duw-, trek- en manoeuvreer krachten?'

Bron fysieke belasting	Denk bijvoorbeeld aan:	De Praktijkrichtlijnen		
		GROEN = veilige belasting ► geen actie nodig	ORANJE = enig risico ► actie aan te bevelen	ROOD = gezondheidsrisico ► directe actie nodig
8. Armheffing 	<i>Schilderen, ramen zemen, stoffen.</i>	Armheffing (voor- of zijwaarts) meer dan 20°, maar minder dan 60° niet langer dan in totaal 2 uur per dienst. Werkzaamheden boven schouderhoogte worden voorkomen (nooit langer dan 1 minuut per keer).	Armheffing (voor- of zijwaarts) meer dan 20°, maar minder dan 60°, langer dan in totaal 2 uur per dienst en/of: werkzaamheden boven schouderhoogte 1-4 minuten per keer.	Armheffing (voor- of zijwaarts) meer dan 60° langer dan in totaal 2 uur per dienst en/of: werkzaamheden boven schouderhoogte duren langer dan 4 minuten per keer.
9. Reiken 	<i>Diep in schappen plaatsen van materiaal, sorteren van kleding.</i>	Niet meer dan 12 keer per uur reiken, dat wil zeggen: meer dan 50 cm horizontale afstand van schouder tot hand.		Meer dan 12 keer per uur reiken, dat wil zeggen: meer dan 50 cm horizontale afstand van schouder tot hand.
10. Beeldschermwerk** 	<i>Kantoorwerk, administratie, baliewerk.</i>	Een goede ergonomische werkplek** en een aaneengesloten taakduur van minder dan 2 uur met een totaal maximum van 5 tot 6 uur per dienst.		Geen goede ergonomische werkplek** en/of een aaneengesloten taakduur van meer dan 2 uur en/of met een maximum van meer dan 5 tot 6 uur per dienst.
11. Zitten 	<i>Machinaal grasmaaien, kantoorwerk, baliewerk, vouwen schone was, herstellen van kleding.</i>	Niet langer dan 2 uur aaneengesloten zitten, met een totaal maximum van minder dan 5 à 6 uur dienst.	Langer dan 2 uur aaneengesloten zitten of een totaal maximum van meer dan 5 à 6 uur per dienst.	Langer dan 2 uur aaneengesloten zitten, en langer dan 5 à 6 uur per dienst.
12. Repeterende handelingen 	<i>Lopende band in keuken, afwasmachine in- en uitladen, trays in voedselkarren laden, sorteren van kleding, sealen.</i> <i>(voor beeldschermwerk: zie 10).</i>	Niet langer dan in totaal 1 uur per dienst repeterende handelingen uitvoeren.	Langer dan 1 uur, maar korter dan 4 uur per dienst repeterende handelingen uitvoeren.	Langer dan in totaal 4 uur per dienst repeterende handelingen uitvoeren.
13. Wringen 	<i>Dweilen, zemen, boenen</i>	Er wordt niet handmatig gewrongen, behalve af en toe bij kleine vaatdoekjes.	Er wordt incidenteel (niet elke dag) handmatig textiel uitgewrongen.	Er wordt elke dienst handmatig textiel uitgewrongen.

Bron fysieke belasting	Denk bijvoorbeeld aan:	De Praktijkrichtlijnen		
		GROEN = veilige belasting ► geen actie nodig	ORANJE = enig risico ► actie aan te bevelen	ROOD = gezondheidsrisico ► directe actie nodig
14. Staen 	<i>Strijken, vouwen en sorteren van de was, keuken.</i>	Niet langer dan 1 uur aaneengesloten en niet langer dan 4 uur in totaal staan.	Langer dan 1 uur aaneengesloten of langer dan 4 uur in totaal staan.	Langer dan 1 uur aaneengesloten en langer dan 4 uur in totaal staan.
15. Hurken en Knielen 	<i>Verrichten van technische reparaties, stoffen, soppen, stofzuigen.</i>	Niet langer dan 30 seconden aaneengesloten en 15 minuten totaal per dienst hurken of knielen. Werkzaamheden onder heuphoogte worden voorkomen.		Langer dan 30 seconden aaneengesloten hurken of knielen en/of in totaal duurt dit langer dan 15 minuten.

** Beeldschermwerk

De minimumvoorwaarden inzake veiligheid en gezondheid met betrekking tot het werken met beeldschermapparatuur zijn opgenomen in hoofdstuk vijf, afdeling 2 van het Arbobesluit. De voorschriften gelden voor werkzaamheden aan beeldschermapparatuur die als regel meer dan twee uur per dienst duren.

De belangrijkste punten zijn:

- Arbeid aan een beeldscherm dient telkens na ten hoogste twee achtereenvolgende uren te worden afgewisseld door andersoortige arbeid of door een rusttijd.
- De monitor moet een rustig, helder en scherp beeld geven. Tevens moet het beeldscherm vrij en gemakkelijk verstelbaar en kantelbaar zijn.
- Toetsenbord dient los van het scherm verschuifbaar te zijn, maar mag tijdens normaal gebruik niet verschuiven.
- Bureaustoel moet voldoen aan de NPR 1813. Verder is het van belang dat de stoel beschikt over een goede en aangename steun onder in de rug en verstelbare korte elleboogsteunen, die niet hinderlijk zijn bij het aanschuiven aan het werkblad.

- Het kantoorwerkblad moet voldoende ruim en liefst in hoogte verstelbaar zijn en voldoen aan NPR 1813.
- Kleinere werknemers hebben een voetensteun nodig.
- Indien regelmatig documenten moeten worden gelezen, dient een documenthouder te worden gebruikt.
- Wanneer op een werkplek geregeld andere werkzaamheden dan beeldschermwerk worden uitgevoerd, zijn zwenkarmen aan te bevelen. Met een zwenkarm kan je het beeldscherm wegdraaien, zodat je werkblad op ergonomisch verantwoorde wijze weer beschikbaar komt voor andere werkzaamheden.
- Een printer moet niet alleen goed printen, maar moet ook stankarm en geluidsarm zijn.

Daarnaast is een *handsfreeset* aan te bevelen wanneer er veel getelefoneerd moet worden. Dit voorkomt dat er te veel met de hoorn van de telefoon tussen hoofd en schouder wordt geklemd.