

## Toelichting toepassen van de quickscan

## Let op 2 pagina's

De quickscan is een hulpmiddel om te bekijken of de werksituatie veilig is of niet. Omdat bij de beoordeling oneindig veel combinaties voor kunnen komen is dit niet in een eenvoudig model uit te drukken. De quickscan geeft u richting om de situatie in te schatten en met name om te bepalen of er een verbetering nodig is. Wanneer u twijfelt hoe uw eigen situatie past bij het model of wanneer u niet goed weet hoe u de situatie zou moeten verbeteren, raadpleeg dan een deskundige, bijvoorbeeld een adviseur van een Arbodienst of ergonomisch adviesburo.

**Deze Quickscan is gericht op herhalende bewegingen, d.w.z. dat het lichaam of delen van het lichaam veelvuldig een zelfde beweging maken.**

Het gaat om handelingen die medewerkers meerdere keren per minuut herhalen. Let op, bij die handeling kan gelijktijdig ook statische belasting optreden, bijvoorbeeld met opgetrokken schouders werken terwijl je handen spullen inpakken in een doos. Beoordeel dezelfde taak dus ook met de quickscan voor statische belasting als in de werkzaamheid een bepaalde houding wordt afgedwongen door de inrichting van de werkplek.

Quickscan vaak herhaalde bewegingen	pols knikken/buigen		onderarm draaien		zijwaartse kracht		reiken handen		rug vooroverbuigen		rug draaien om as		hoofd draaien/kantelen	
	knik >45° zijwaarts >15°		om as > 45 graden		opzij, voorlangs, achter		> 50 cm afstand		>20 graden		> 25 graden		> 25 graden of >10 achter	
	<3x per minuut	3 of meer x per minuut	<3x per minuut	3 of meer x per minuut	<3x per minuut	3 of meer x per minuut	<3x per minuut	3 of meer x per minuut	<3x per minuut	3 of meer x per minuut	<3x per minuut	3 of meer x per minuut	<3x per minuut	3 of meer x per minuut
maximaal 1 uur per dag														
1-2 uur per dag														
2-4 uur per dag														
> 4 uur per dag														

Let op, in de tabel is er van uitgegaan dat de handeling met de juiste techniek en onder juiste omstandigheden wordt uitgevoerd. De tabel kunt u niet gebruiken als gewicht getild of kracht wordt uitgeoefend van meer dan 3 kg., gebruik daarvoor quickscan tillen, dragen of duwen/trekken. Tot slot wordt er van uitgegaan dat er geen tempodruk is, m.a.w. dat de medewerker steeds gelegenheid heeft om even niet te belasten (micropauzes van minimaal 20 seconden). Als de genoemde belastende situaties zich beperkte tijd voordoen en dan afgewisseld worden door ander werk, let dan op dat die andere taken niet dezelfde lichaamsdelen belasten. Is dat wel het geval, dan moet de tijd bij elkaar opgeteld worden. Het is sowieso aan te bevelen de werkwijze of werksituatie te verbeteren als de genoemde belastende situaties zich voordoen, vraag een gerichte beoordeling aan bij een deskundige.

## Legenda belastende bewegingen (dynamische belasting)

**pols knikken/buigen:** hand-polsbeweging meer dan 15 graden zijwaarts (polsgewricht naar links of rechts bewegen) of meer dan 45 graden naar boven/beneden knikken.



**onderarm draaien:** onderarm meer dan 45 graden draaien (denk aan schroevendraaier)



**zijwaartse kracht:** beweging iets voor je langs weg duwen of zijwaarts van je af duwen, arm achterwaarts of arm voor je lichaam langs kracht uitoefenen.

**reiken handen:** handenwerk op meer dan 50 cm afstand van het lichaam (let op combinatie met rug vooroverbuigen)

**rug vooroverbuigen:** lichaam met de rug voorovergebogen om bij de plaats van werken te komen of bijvoorbeeld iets weg te schuiven, dit als aanvulling op reiken met de arm.

**rug draaien om as:** in gedraaide stand meer dan 25 graden om de as gedraaid

**hoofd draaien/kantelen:** hoofd steeds opnieuw meer dan 25 graden draaien (omkijken) of kantelen naar beneden (meer dan 25 °) of meer dan 10° naar achteren

## Werkwijze

Kies in de bovenste balk het lichaamsdeel dat belast wordt.

Bekijk vervolgens hoe vaak de situatie zich per uur voor doet (observeer gedurende enkele minuten om hierover een beeld te krijgen). Bepaal nu of u de linker (minder dan 3x per minuut) of rechter kolom (3x per minuut of vaker) moet hebben voor dat lichaamsdeel. Bepaal de frequentie van de belastende handeling/stand van het lichaam.

Daarna kunt u vaststellen of er sprake is van verzwarende omstandigheden (zie tabel, rode vlak onderin). Is dit het geval dan kan de beoordeling onjuist zijn en is het wenselijk dat er door een deskundige naar gekeken wordt.

Voor het zoeken naar verbeteringen bekijkt u de oplossingen in deze ArboCatalogus en neemt u passende maatregelen op in uw plan van aanpak RI&E.