

Tabel verzwarende omstandigheden			
	omstandigheden matig/slecht	omstandigheden goed	
1	gedraaide rug, voorovergebogen, scheve stand romp, moeilijk bereikbare plek om vast te pakken, polsen/handen in extreme stand door plaatsing handvat/plaats om vast te houden.	de werkhouding is rechtop, goede handgrepen, goed beet te pakken, niet onder heup of boven schouderhoogte, beide handen op dezelfde hoogte en recht voor het lichaam	Rug/romp/vasthouden
2	piekbelasting/met een ruk in beweging zetten of zaken opvangen, medewerkers niet geïnstrueerd over werktechniek.	de last wordt langzaam in beweging gebracht, geen piekbelasting dus. Medewerkers hebben instructie werktechniek gehad.	Werkmethode
3	veel obstakels, slecht lopende of te kleine wielen, grote afstand afleggen met duwen/trekken, materialen blijven haken of zijn ruw waardoor veel kracht nodig is, rollend materieel moet heel precies gemanoevreerd worden en met tegenkracht gestopt worden.	een vloer zonder oneffenheden, hellingen en voldoende grip van het schoeisel, soepel lopende wielen of materiaal/verpakking glijdt goed over de ondergrond en blijft nergens haken, beperkte afstand die afgelegd wordt met duwen/trekken, werk is niet seccuur/ruime manoeuvreerruimte, rollend materiaal hoeft niet gestopt te worden met kracht (kan uitlopen/tegen stop).	Vloer/route/technische uitvoering kost veel kracht

Werkwijze	Gebruik de quickscan voor rollend materieel via de volgende stappen:
1	Begin links en naar beneden om de passende regel te vinden: bepaal hoe lang medewerkers per dag de werkzaamheden uitvoeren. Stel vervolgens vast hoe vaak dit plaatsvindt.
2	Kijk vervolgens bovenin welke kolom bij u past: hoe zwaar is de last die geduwd of getrokken wordt en stel vast of de ondergrond egaal en vlak is of dat deze hobbels heeft en/of er een helling is op de route waarover geduwd of getrokken moet worden. Ga vanaf dit punt naar beneden waar de kolom kruist met de regel waar u in stap 1 op uit kwam. U ziet nu of het blokje waar u op uit komt groen, oranje of rood is.
3	Daarna kunt u vaststellen of er sprake is van verzwarende omstandigheden (zie tabel). Indien er 1 of 2 verzwarende omstandigheden zijn verschuift de eerder vastgestelde situatie 1 kleur op; van groen naar oranje of van oranje naar rood. Indien er meer dan 2 verzwarende omstandigheden een rol spelen dan schuift u 2 kleuren op: er is dan altijd sprake van een rode situatie. De betreffende situatie is blijkbaar zo bijzonder en zwaar dat het wenselijk is dat er snel actie wordt ondernomen en dat er wellicht door een expert naar gekeken moet worden.
4	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.
Werkwijze	Gebruik de quickscan voor trekken en duwen van losse verpakkingen of producten via de volgende stappen:
1	Begin links en naar beneden om de passende regel te vinden: bepaal hoe lang medewerkers per dag de werkzaamheden uitvoeren. Stel vervolgens vast hoe vaak dit plaatsvindt.
2	Kijk vervolgens bovenin welke kolom bij u past: op welke hoogte bevindt zich het product waar aan getrokken wordt of tegen geduwd wordt. Heeft de uitvoerder goede of slechte grip op het product? Ga vanaf dit punt naar beneden waar de kolom kruist met de regel waar u in stap 1 op uit kwam. U ziet nu of het blokje waar u op uit komt groen, oranje of rood is.
3	Daarna kunt u vaststellen of er sprake is van verzwarende omstandigheden (zie tabel). Indien er 1 of 2 verzwarende omstandigheden zijn verschuift de eerder vastgestelde situatie 1 kleur op; van groen naar oranje of van oranje naar rood. Indien er meer dan 2 verzwarende omstandigheden een rol spelen dan schuift u 2 kleuren op: er is dan altijd sprake van een rode situatie. De betreffende situatie is blijkbaar zo bijzonder en zwaar dat het wenselijk is dat er snel actie wordt ondernomen en dat er wellicht door een expert naar gekeken moet worden.
4	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.