

## Wanneer is fysieke belasting te veel?

Hoe bepaalt u de situaties waar de belasting te hoog is? Er zijn geen strikte wettelijke normen voor fysieke belasting. Om te beoordelen of een situatie te zwaar is zijn er verschillende rekenmodellen beschikbaar. Omdat deze vrij ingewikkeld zijn, hebben we in de Arbocatalogus vereenvoudigde modellen beschikbaar gemaakt: de zogenaamde 'Quickscans'. Deze treft u aan onder 'Praktijkvoorbeelden' onder het kopje 'Fysieke Belasting'. Daarnaast hebben we in deze Arbocatalogus een aantal normen afgesproken. Zie daarvoor de 'Brancheafspraken'.

### Ga als volgt te werk:

Bepaal de 20 zwaarste situaties binnen uw bedrijf en pas daar de quickscans op toe. Om te bepalen wat 'zwaar' is, is het belangrijk om te weten wat bepalend is voor het risico op schade. Zie hiervoor ook het document 'Hoe zit fysieke belasting in elkaar'. Praktisch kunt u als volgt te werk gaan:

Voor de 'bewegingen' (dynamische belasting) weten de medewerkers vaak zelf wel waar de pijn zit. Als u hen vraagt wat 'de zwaarste taken' zijn, dan kunnen ze dat waarschijnlijk zo benoemen. Hier is dus gemakkelijk op te sporen waar de belangrijkste risico's te vinden zijn. Vervolgens kunt u met de quickscans verder bekijken hoe zwaar de werksituatie is. Dan gaat u verder bekijken in welke houding het werk gedaan wordt en of het rustig en met pauzes gebeurt of met afwisseling.

Voor de 'werkhouding' is de belasting door de medewerker moeilijker te 'voelen'. Ga de werkvloer op en bekijk goed hoe de medewerker zijn werk doet. Welke houding neemt hij aan en staan gewrichten in een belastende stand? Een belastende stand is als een gewricht erg ver gedraaid of gebogen wordt. Let goed op de mate van afwisseling. Als medewerkers lang achterelkaar in dezelfde houding werken (meer dan een uur) of heel ongunstige houdingen hebben, bekijk dan met de quickscan of hier verbetering nodig is.