

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.

Quickscan Tillen & neerzetten Technische Groothandel		pakken of wegzetten op heuphoogte		pakken of wegzetten tussen heup en schouder of tussen heup en knie		pakken of wegzetten op schouderhoogte of op kniehoogte		pakken of wegzetten boven schouder of onder de knie	
		last tegen lichaam	last op 15 cm van lichaam	last tegen lichaam	last op 15 cm van lichaam	last tegen lichaam	last op 15 cm van lichaam	last tegen lichaam	last op 15 cm van lichaam
max 1 uur per dag	≤ 15 x per uur	max 23 kg	max 20 kg	max 22 kg	max 19 kg	max 19 kg	max 16 kg	max 15 kg	max 14 kg
	> 15 x per uur	max 21 kg	max 18 kg	max 19 kg	max 16 kg	max 17 kg	max 15 kg	max 14 kg	max 13 kg
1-2 uur per dag	≤ 15 x per uur	max 19 kg	max 16 kg	max 17 kg	max 15 kg	max 15 kg	max 14 kg	max 13 kg	max 12 kg
	> 15 x per uur	max 17 kg	max 15 kg	max 16 kg	max 14 kg	max 14 kg	max 13 kg	max 12 kg	max 11 kg
2-4 uur per dag	≤ 15 x per uur	max 15 kg	max 13 kg	max 13 kg	max 12 kg	max 12 kg	max 11 kg	max 10 kg	max 9 kg
	> 15 x per uur	max 14 kg	max 12 kg	max 12 kg	max 11 kg	max 11 kg	max 10 kg	max 9 kg	max 8 kg
> 4 uur per dag	≤ 15 x per uur	max 13 kg	max 11 kg	max 11 kg	max 10 kg	max 10 kg	max 9 kg	max 8 kg	max 7 kg
	> 15 x per uur	max 12 kg	max 10 kg	max 10 kg	max 9 kg	max 9 kg	max 8 kg	max 7 kg	max 6 kg

Let op, in de tabel is er van uitgegaan dat de tilsituatie met de juiste techniek en onder juiste omstandigheden wordt uitgevoerd. De tabel geldt alleen voor tillen waarbij beide handen gebruikt worden. Er wordt van uitgegaan dat er geen tempodruk is, m.a.w. dat de medewerker steeds gelegenheid heeft om even niet te belasten en een andere houding aan te nemen (micropauzes van minimaal 20 seconden). Boven schouderhoogte maximaal 2x per minuut gewicht tot 4 kg. Als dit vaker is, analyse maken met deskundige. Loopt u meer dan 5 meter met de last, dan is er sprake van 'dragen' van een last en moet u de quickscan 'dragen' gebruiken. De tabel kunt u niet gebruiken als de onderstaande verzwarende omstandigheden aan de orde zijn. Als deze situaties zich voordoen, verbeter dan eerst de tilsituatie of vraag een gerichte beoordeling aan bij een deskundige.

Tabel verzwarende omstandigheden (bij omstandigheden matig/slecht is verbetering nodig vóór gebruik van de quickscan)

	omstandigheden matig/slecht	omstandigheden goed	
1	Geen grip, scheef vastpakken, scherp om vast te houden, te groot, asymmetrisch gewicht, instabiele last/verschuivend zwaartepunt, niet tegen lichaam aan te houden	goede handgrepen, goed beet te pakken, beide handen op dezelfde hoogte, gewicht in evenwicht, last tegen het lichaam aan	Grip/vasthouden
2	Lichaam moet tijdens tillen of neerzetten scheef gehouden worden, de rug is gedraaid tijdens het tillen of neerzetten	rug kan recht gehouden worden tijdens het tillen en neerzetten, last recht voor het lichaam, handen naast elkaar	Lichaamshouding
3	De voeten staan niet stevig en recht naast elkaar, vloer is ongelijk of ondersteund de voeten niet goed.	Zowel bij oppakken, verplaatsen als neerzetten, staan de voeten naast elkaar op een stabiele en vlakke ondergrond, de vloer is zonder oneffenheden.	Vloer en stabiliteit

Werkwijze

Gebruik de quickscan TILLEN via de volgende stappen:

In de tabel gaat u op zoek of bepaalde gewichten acceptabel zijn om op te tillen. De producten waar u mee werkt verschillen waarschijnlijk voortdurend van gewicht. Dit betekent dat u de belasting van de verschillende gewichten die getild worden op moet tellen wat betreft de tijd en de frequentie van tillen. Ga als volgt te werk. Ga na welke tilhandelingen (volgens de medewerkers) het meest belastend zijn. Bekijk voor de drie zwaarste werkzaamheden of die volgens de tabel nog acceptabel zijn. Zo niet, bekijk dan of u door aanpassingen in de genoemde aspecten (hoe vaak, hoe lang, de hoogte waar u op werkt, of u de last tegen het lichaam kunt houden of niet) de belasting zodanig kunt veranderen dat deze binnen de grenzen valt die in de tabel worden genoemd. Als de eerste 3 zwaarste zijn bekeken pakt u de volgende drie zwaarste tilhandelingen. (let op: als deze belasting door dezelfde medewerkers wordt gedragen in dezelfde werkdag, tel dan de tijd en het aantal keren tillen per uur die besteed wordt aan de vorige 3 zwaarste op bij de tijd en aantal keren per uur die aan de drie nieuwe tilhandelingen wordt besteed!), enzovoorts.

- 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 (meer of minder dan 15x per uur).
- 2** Kijk vervolgens bovenin welke kolom bij u past: bepaal op welke hoogte de last wordt vastgepakt of weggezet en bepaal vervolgens of de last tegen het lichaam kan worden getild of dat de last van het lichaam af gehouden moet worden bij het tillen. Ga vanaf dit punt naar beneden waar de kolom kruist met de regel waar u in stap 1 op uit kwam. U ziet nu het gewicht in het blokje waar u op uit komt. Is het gewicht van de spullen die verwerkt worden lager dan dit gewicht, dan is de werkzaamheid op zich niet te zwaar. Is het gewicht waar mee gewerkt wordt meer dan de tabel aangeeft, dan is deze werkzaamheid te zwaar en zoekt u naar oplossingen.
- 3** 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. Oplossingen kunnen gevonden worden in meerdere richtingen: verminderen van het gewicht, gebruik maken van tilhulpmiddelen, verbeteren van de werkhoogten, minder vaak per uur tillen of minder uren op een werkdag.