

**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 <b>Dragen</b>		Totale afstand per dag < 300 m.		Totale afstand per dag 300m - 1 km.		Totale afstand per dag 1 km - 4 km.		Totale afstand per dag meer dan 4 km.	
		5-10 kg	10-15 kg	5-10 kg	10-15 kg	5-10 kg	10-15 kg	5-10 kg	10-15 kg
max 1 uur per dag	omstandigheden goed							N.V.T	N.V.T
1-2 uur per dag	omstandigheden goed								
2-4 uur per dag	omstandigheden goed								
> 4 uur per dag	omstandigheden goed								

**Let op, in de tabel is er van uitgegaan dat het dragen met de juiste techniek en onder juiste omstandigheden wordt uitgevoerd. Er is altijd een actie nodig als de volgende verzwarende omstandigheden in grote mate aan de orde zijn: werken met gedraaide rug, een slechte grip of moeilijk vast te houden, lasten die alleen vastgepakt kunnen worden door het lichaam scheef of gedraaid te houden, een vloer met obstakels, glad of met steile hellingen of traplopen met lasten in de hand. Als deze situaties zich voordoen, bekijk dan eerst of de situatie veranderd kan worden of vraag een gerichte beoordeling aan bij een deskundige. 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). De tabel is alleen van toepassing op het dragen met twee handen en wanneer er meer dan 5 meter met de last wordt gelopen. Loopt u minder dan 5 meter met de last, dan is er sprake van 'tillen' van een last en dient een andere quickscan gebruikt te worden. Lasten die zwaarder zijn dan 15 kg worden niet met de hand over meer dan 5 meter verplaatst.**

**Tabel verzwarende omstandigheden**

	omstandigheden matig/slecht	omstandigheden goed	
1	gedraaide rug, scheef vasthouden, voorovergebogen	de werkhouding is rechtop en recht voor het lichaam	<b>Rug/romp</b>
2	geen grip, scheef vastpakken, scherp om vast te houden, te groot, asymmetrisch gewicht, 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	<b>Grip/vasthouden</b>
3	veel obstakels, drempels of traplopen met de last, erg gladde vloer, hellingen, opstapjes of trappen op en af lopen	een vloer zonder oneffenheden, hellingen en voldoende grip van het schoeisel	<b>Vloer/route</b>

### Werkwijze

In de tabel gaat u op zoek of het meerdere malen op een dag dragen van bepaalde gewichten acceptabel is. De producten waar u mee werkt en de afstand waarover u loopt wisselen waarschijnlijk voortdurend. Ga dan na welke werkzaamheden (volgens de medewerkers) het meest belastend zijn. Bekijk voor de drie zwaarste werkzaamheden of die volgens de bovenstaande tabel nog acceptabel zijn. Zo niet, bekijk dan of u door aanpassingen in de genoemde aspecten (hoeveel uren per dag, de extra belastende omstandigheden, het gewicht en de af te leggen afstand) aan te passen zijn, zodat het dragen binnen de grenzen valt die in de tabel worden genoemd. Als de 3 zwaarste zijn bekeken pakt u de volgende drie zwaarste handelingen (Let op: als deze belasting door dezelfde medewerkers wordt gedragen in dezelfde werkdag, tel dan de tijd die besteed wordt aan de vorige 3 zwaarste en de loopafstand van die vorige handelingen op bij de tijd en afstand die aan de drie nieuwe draaghandelingen wordt besteed!), enzovoorts.

### Gebruik de quickscan DRAGEN via de volgende stappen:

- 1 Begin links en naar beneden om de passende regel te vinden: bepaal hoe lang medewerkers per dag de werkzaamheden waarbij ze zaken moeten dragen uitvoeren. Stel vast of dit onder goede of slechte omstandigheden plaatsvindt (zie tabel 'verzwarende omstandigheden' wat goed of slecht is).
- 2 Kijk vervolgens bovenin welke kolom bij u past: over welke afstand de lasten gedragen worden en hoe zwaar deze last is. 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 bovenstaande 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.