

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 houdingen, d.w.z. dat het werk het nodig maakt om het lichaam of delen van het lichaam gedurende meer dan 4 seconden aaneengesloten in een ongunstige stand te houden en dat gedurende meer dan een uur per dag.

We gaan er van uit dat dit niet tot problemen leidt als het werk waarin belastende houdingen voorkomen, gedurende een beperkt deel van de werkdag voorkomen mits in de rest van de werkdag er voldoende beweging is van de lichaamsdelen die statisch belast worden.

Quickscan houding met statische belasting		1-2 uur per dag	2-4 uur per dag	> 4 uur per dag	Betreft de werkzaamheid/taak:
BENEN					
Stil staan binnen 2 m2	Met regelmatig stappen				
	Enige verplaatsing benen				
	Zonder beweging benen				
Hurken/op kniën > 4 sec aaneengesloten	paar keer per uur (<30s per keer)				
	10-30 x per uur				
	meer dan 30 keer per uur				
Geen beenruimte bij zitten	regelmatige afwisseling (lopen)				
	af en toe opstaan				
	aaneengesloten zitten				
ARM/SCHOUDER					
Arm/schouder: >10 sec. arm hoog houden of opgetrokken schouders	paar keer per uur (<30s per keer)				
	10-30 x per uur				
	meer dan 30 keer per uur				
HAND					
> 10 sec knijpen, sterk vasthouden	paar keer per uur (<30s per keer)				
	10-30 x per uur				
	meer dan 30 keer per uur				
RUG					
> 4 sec. gebogen staan >25° maar <45° voorover of >20° <30° zijwaarts	paar keer per uur (<30s per keer)				
	10-30 x per uur				
	meer dan 30 keer per uur				
> 4 sec. gebogen staan >45° voorover of >30° zijwaarts of gedraaid	paar keer per uur (<30s per keer)				
	10-30 x per uur				
	meer dan 30 keer per uur				
HOOFD/NEK					
> 5 sec. gedraaid houden >25 graden	paar keer per uur (<30s per keer)				
	10-30 x per uur				
	meer dan 30 keer per uur				
> 5 sec gekanteld houden > 25° voorover of >10° achterover	paar keer per uur (<30s per keer)				
	10-30 x per uur				
	meer dan 30 keer per uur				

Let op, De tabel kunt u niet gebruiken als er sprake is van verzwarende omstandigheden zoals genoemd in onderstaande tabel. Verbeter dan eerst de werkwijze of werksituatie 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
Bij de belastende houding wordt tevens kracht uitgeoefend (tillen, ondersteunen, dragen, kracht zetten)	Als er in een statische houding gewerkt wordt is er geen extra belasting op het lichaam, alleen de belasting van het in positie houden van het lichaam/lichaamsdeel.
Er is tempodruk, medewerkers hebben geen hersteltijd, nadat ze in de belastende houding gewerkt hebben, de volgende belastende houding komt kort na de vorige belastende houding.	Medewerkers kunnen na de belastende houding even kort herstellen voordat ze de volgende belasting krijgen (micropauzes van minimaal 20 seconden)
Het klimaat is extra belastend omdat er veel temperatuurwisseling is of omdat in koude omstandigheden gewerkt wordt. Dit verslechtert de doorbloeding met extra risico op schade.	Het klimaat is aangenaam en de medewerkers zijn gekleed passend bij de klimaatomstandigheden.

Legenda

Statische houding/gedwongen ongunstige stand van lichaamsdelen

Beenbelasting stil staan: een werkplek waar staande gewerkt wordt binnen een oppervlak van 2 m². Hierbij wordt verder onderscheid gemaakt: wel bewegen binnen de 2 meter (enkele stappen zetten in het werk) en helemaal geen stappen zetten d.w.z. echt vast op één plek werken.

Hurken/op knieën: herhaaldelijk enige tijd (langer dan 4 seconden achterelkaar) op de hurken zitten of geknield op één of beide benen (doe dit nooit langer dan 30 seconden achterelkaar).

Geen beenruimte bij zitten: als er op de zitplaats te weinig ruimte is om de benen recht voor je te laten rusten, dan kan dit leiden tot een slechte zitpositie met statische belasting als gevolg. Als in het werk regelmatig opgestaan en gelopen (minimaal 30 sec) wordt, dan zal de belasting een stuk verminderen.

10 sec. arm hoog houden/schouders opgetrokken houden: het gaat om werk waarbij de armen boven ellebooghoogte gehouden worden of waarbij de schouders opgetrokken/getild gehouden worden meer dan 10 seconden achter elkaar.

>10 sec. knijpen: vingers/hand langer dan 10 seconden achterelkaar stevig geknepen houden om iets vast te houden bijvoorbeeld een scanapparaat of materialen van de band oppakken door er in te knijpen en ze dan over grote afstand verplaatsen.

> 4 seconden rug gebogen staan: langer dan 4 seconden voorovergebogen staan, of zijwaarts geknikt, of achterovergebogen. Hoe verder voorover en hoe schever de houding des te groter de belasting wordt. We onderscheiden hier twee categoriën: meer dan 25 graden maar minder dan 45 graden voorover of zijwaarts meer dan 20 maar minder dan 30 graden als eerste categorie (gemiddeld zware belasting) en als tweede categorie de zwaar belastende houding waar bij voorover meer dan 45 graden gebogen gestaan wordt of zijwaarts meer dan 30 graden zijwaarts gebogen gewerkt wordt. Ook met een gedraaide rug staan gedurende meer dan 5 seconden behoort tot de zware categorie.

Hoofd gedraaid houden: meer dan 25 graden gedurende meer dan 5 seconden achterelkaar.

Hoofd gekanteld houden: langdurig (langer dan 5 seconden aaneengesloten) ver naar beneden knikken (meer dan 25 graden gekanteld) of achterover knikken (meer dan 10 graden gekanteld) van het hoofd.

Werkwijze

Kies in de linker balk het lichaamsdeel dat belast wordt.

Bekijk vervolgens hoe vaak de situatie zich per minuut gemiddeld voor doet (observeer gedurende enkele minuten om hierover een beeld te krijgen). Bekijk hoe lang het werk per dag gedaan wordt (tel werk met een vergelijkbare belasting op bij de tijd per werkdag). Bepaal de kleur die hoort bij de tijdsduur van de belastende stand van het lichaam.

Daarna kunt u vaststellen of er sprake is van verzwarende omstandigheden (zie tabel, rode vlak onderin). Indien er 1 of 2 verzwarende omstandigheden zijn verschuift de eerder vastgestelde situatie 1 kleur op; van groen naar oranje en 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.

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.