

Fysieke belasting uiterste grenzen

Fysieke belasting is gezond, maar als het teveel wordt leidt het tot klachten en arbeidsongeschiktheid. Is dit bij uw bedrijf een punt? In de branche Technische Groothandel is in de Arbocatalogus afgesproken om werk te maken van situaties die overbelasting veroorzaken. Hiervoor bekijkt u volgens de Brancheafpraak 'Fysieke Belasting beoordelen' de werksituaties in uw bedrijf. Er kunnen situaties zijn die dermate belastend zijn dat u die niet nader hoeft te beoordelen, omdat vooraf al vaststaat dat daar maatregelen genomen moeten worden. Deze situaties vallen buiten de uiterste grenzen van de methode die in de Arbocatalogus is opgenomen. Deze neemt u dus direct op in een verbeterplan.

Bekijk via onderstaande lijst of er situaties zijn die buiten de uiterste grenzen vallen. Heeft u werksituaties waar dit aan de hand is, verbeter die dan direct. Als u verbeteringen heeft doorgevoerd kunt u alsnog bekijken of de situatie voldoende veilig is. Daarvoor kunt u dan de methodes gebruiken in deze Arbocatalogus.

De volgende situaties vallen buiten de uiterste grenzen:

Tillen of dragen:

Meer dan **23 kg** met de hand tillen door één persoon, meer dan **50 kg** met twee personen.

Meer dan **15 kg** met één hand tillen.

Meer dan **4 kg** boven schouderhoogte vaker dan 2x per minuut optillen/neerzetten.

Spullen boven hoofdhoogte tillen.

Situaties waar gewicht (meer dan 6 kg) getild wordt in zeer ongunstige lichaamshouding:

- Bij het tillen wordt de rug meer dan **25 graden** gedraaid of zijwaarts geknikt
- Bij het tillen staan de voeten niet stabiel of niet naast elkaar
- De last wordt opgepakt of neergezet verder dan 40 cm van het lichaam.

Lasten van meer dan **15 kg** die over meer dan **5 meter** gedragen worden.

Lasten (5 kg of meer) dragen waar in totaal meer dan **500 meter per uur** mee gelopen wordt.

Duwen of trekken

Duwen of trekken aan transportmiddelen of materialen waarbij meer dan **50 kg** duw- of trekkracht gebruikt moet worden.

Meer dan **10x per uur** duwen of trekken waar meer dan **32 kg** duw- of trekkracht bij gebruikt moet worden.

Werkhoudingen/ergonomie

Meer dan **4 uur** per dag staand werk (binnen 2 m²) zonder lopen/afwisseling

De rug wordt vaak extreem (meer dan **30 graden**) gedraaid of zijwaarts geknikt (meer dan **10x per uur**)

Er wordt meer dan een **half uur** per dag op de hurken of de knieën gewerkt

De armen/handen worden steeds een tijdje omhoog gehouden (meer dan **10 sec.**, meer dan **1x per minuut**)

Vaak ver naar boven kijken (hoofd achterover meer dan 10 graden) of opzij/achter je kijken (gedraaid hoofd meer dan 25 graden, langer dan **5 seconden** achter elkaar, meer dan **1x per minuut**).

Beeldschermwerk meer dan **6 uren** per dag of meer dan 2 uur werk op laptop of tablet zonder speciale hulpmiddelen.