






## 1. Tijd (slechts 1 kolom behouden, hoogste score)

Tillen (< 5 s)		Houden (< 5 s)		Dragen (> 5 m)	
Aantal keer per dag	Score	Totale duur per dag	Score	Totale afstand per dag	Score
< 10	1	< 5 min	1	< 300 m	1
10 - 38	2	5 - 10 min	2	300 - 650 m	2
38 - 90	3	10 - 20 min	3	650 - 2000 m	3
90 - 170	4	20 - 45 min	4	2 - 3 km	4
170 - 275	5	45 - 75 min	5	3 - 5 km	5
275 - 420	6	75 - 105 min	6	5 - 7 km	6
420 - 600	7	105 - 135 min	7	7 - 9 km	7
600 - 825	8	135 - 210 min	8	9 - 15 km	8
825 - 1100	9	3,5 - 4 u	9	15 - 16 km	9
≥ 1100	10	≥ 4 uren	10	≥ 16 km	10
Vb: Opheffen bak		Vb: Houden slijpschijf		Vb: Dragen doos	

## 2. Gewicht (effectief gewicht: kantelen = 50%, schuiven = 10%)

Mannen	Score	Vrouwen	Score
< 10 kg	1	< 5kg	1
10 - 17 kg	2	5 - 10 kg	2
17 -24 kg	3	10 - 13 kg	3
24 - 28 kg	4	13 - 15 kg	4
28 - 31 kg	5	16 - 17 kg	5
32 - 34 kg	6	18 - 19 kg	6
34 - 38 kg	7	19 - 21 kg	7
38 - 40 kg	9	21 - 22 kg	8
≥ 40 kg	25	≥ 25 kg	25

## 3. Houding (gemiddelde houding of meest voorkomende)

Houding en positie van de last	Score	
Romp recht, niet gedraaid Last dichtbij lichaam (< 30 cm)		1
Romp licht gebogen OF licht gedraaid Last tamelijk dichtbij het lichaam (<60 cm)		2
Romp sterk gebogen (> 20°) Romp licht gebogen EN licht gedraaid Last ver van lichaam, boven schouders		4
Romp sterk gebogen EN licht gedraaid Last ver van lichaam, boven hoofd		6
Romp sterk gebogen EN sterk gedraaid Onstabiele houding, hurken of knielen		8

## 4. Werkomstandigheden

Werkomstandigheden	Score
Voldoende ruimte - Goede grip (krachtgreep) Vlakke en stevige vloer - Voldoende verlichting	0
Beperkte bewegingsruimte - Matige grip (haakgreep) Oneffen of zachte vloer - Onvoldoende verlichting	1
Sterk beperkte ruimte - Slechte grip (pincetgreep) Helling of ongelijke vloer - Instabiliteit zwaartepunt last	2

## 5. Bereken risicoscore

Tijd	x	Gewicht + Houding + Omstandigheden	=	[ ]
[ ]		[ ]		

<b>&lt; 10</b>	Fysieke belasting aanvaardbaar
<b>10 - 25</b>	Fysieke belasting aanvaardbaar voor de gemiddelde werknemer Aandacht voor lagere belastbaarheid: zieke, oudere of nieuwe werknemer
<b>25 - 50</b>	Verhoogd risico op overbelasting voor de gemiddelde werknemer Aanpassingen werkpost vereist
<b>&gt; 50</b>	Sterk verhoogd risico voor alle werknemers Aanpassingen werkpost noodzakelijk