

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 - 25	2	5 - 10 min	2	300 - 650 m	2
25 - 40	3	10 - 15 min	3	650 - 1000 m	3
40 - 120	4	15 - 38 min	4	1 - 2,5 km	4
120 - 200	5	38 - 60 min	5	2,5 - 4 km	5
200 - 350	6	60 - 90 min	6	4 - 6 km	6
350 - 500	7	90 - 120 min	7	6 - 8 km	7
500 - 750	8	2 - 3 u	8	8 - 12 km	8
750 - 1000	9	3 - 4 u	9	12 - 16 km	9
≥ 1000	10	≥ 4 uren	10	≥ 16 km	10

Vb: Opheffen / neerzetten stukken **Vb:** Vasthouden gereedschap **Vb:** Dragen van a naar b

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

Mannen	Score	Vrouwen	Score
< 10 kg	1	< 5kg	1
10 - 15 kg	2	5 - 7,5 kg	2
15 - 20 kg	3	7,5 - 10 kg	3
20 - 24 kg	4	10 - 12 kg	4
24 - 27 kg	5	12 - 14 kg	5
27 - 30 kg	6	14 - 15 kg	6
30 - 35 kg	7	15 - 20 kg	7
35 - 40 kg	16	20 - 25 kg	16
≥ 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 Romp licht gebogen EN licht gedraaid Last ver van lichaam, boven schouders	4
Sterk buigen en licht draaien romp Last ver van lichaam, boven hoofd	6
Sterk buigen en sterk draaien romp 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) =

	x		=	
--	---	--	---	--

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