

# Ergonomie Check

**Tillen**  
>3kg en >10x/dag, >25kg



**Beeldschermwerk**  
>4u/dag pc of >2u/dag laptop



**Vermoeidheid**  
Dragen, trappen, klimmen, fietsen



**Trekken en duwen**  
>10x/dag, >200kg, >30m/keer



**Langdurig staan / zitten**  
>5' continu staan op 1m<sup>2</sup>,  
>4u/dag zitten of staan



**Mentale belasting**  
Tempo, bediening, beslissen



**Repetitief werken**  
<3kg, >30 acties/min, cyclus <30"




**Knielen/hurken**  
>1' continu knielen of >10x/u



**Trillingen**



**Geluid**




**Verplaatsen**  
Mensen



**Extreme houding**  
Pols, schouder, nek, rug, <3kg



**Verlichting**



**Klimaat**

