










## Focus Ergonomie

Risico	Aandachtspunten	Verbeteringen
Tillen 	>3kg en >10x/dag, of >25kg	Frequentie - Gewicht - Houding - Hanteerbaarheid - Omstandigheden
Trekken / duwen 	>10x/dag of >200kg of >30m/keer	Frequentie - Afstand - Gewicht - Kar - Houding - Vloer - Wielen - Helling - Obstakels
Repetitief werken 	<3kg, >30 acties/min of cyclustijd <30"	Werkduur - Frequentie - Kracht - Houding BL - Grip - Variatie - Houding lichaam
Houding 	Rug - Nek - Polsen - Schouders (buigen/draaien), <3kg	Houding - Frequentie - Duur statisch - Werkduur
Lang staan/zitten 	>5min continu staan op m <sup>2</sup> of >4u/dag zitten	Duur continu - Duur op dagbasis - Frequentie - Afwisseling

## Focus Ergonomie

Knielen/hurken	>1min continu of >10x/uur	Duur continu - Duur op dagbasis - Frequentie - Afwisseling
		
Vermoeidheid	Zweten, buiten adem	Vermoeiend - aantal stappen - zwaar werk
		
Werkdruk	Tempogebonden, >7u30, productiviteitsmeting	
		
Geluid	Verstoorde spraakverstaandbaarheid of concentratie	Isoleren - compartimenteren - dempen - gehoorsbescherming - opleiding
		
Trillingen	Aangedreven gereedschap >1u/dag of voertuig >1u/dag	
