

## INRS: Analysemethode fysieke belasting

FYSIEKE BELASTING	0	+	++	+++
<b>1. Tillen en dragen</b>				
Gewicht (kg)	<5	5-15	15-25	>25
Draagafstand (m)	<2	2-5	5-10	>10
Grip	goed	redelijk	beperkt	slecht
Tonnage (#ton/uur)				
<1u/dag	<1	1-2,5	2,5-4	>4
1-4u/dag	<0,5	0,5-1,25	1,25-2	>2
4-7u/dag	<0,4	0,4-1	1-1,6	>1,6

<b>2. Trekken en duwen</b>				
Gewicht (kg)				
Kar	<100	100-250	250-350	>350
Transpallet	<200	200-300	300-500	>500
Bed met patiënt	<50	50-100	100-150	>150
Afstand	<10	10-30	30-60	>60

<b>3. Subjectieve evaluatie</b>				
Borg op 10	<1	1-3	3-5	>5
Borg op 20	<9	9-12	12-15	>15

AFMETINGEN	0	+	++	+++
Toegang, circulatie, vrije ruimte	goed	redelijk	beperkt	slecht
Reikafstand	goed	redelijk	beperkt	slecht
Been- en voetruimte	goed	redelijk	beperkt	slecht
Rug: zichtbare buiging, torsie	nooit	zelden	vaak	altijd
Oncomfortabele houdingen	nooit	zelden	vaak	altijd
Aanpasbaarheid van werkplek	goed	redelijk	beperkt	slecht
Beperkt zicht/ instabiele lasten	nooit	zelden	vaak	altijd

TIJD	0	+	++	+++
Aantal acties globale lichaam	<1x/5'	<2x/min	<6x/min	>6x/min
Aantal acties bovenste ledematen	<10	10-30	30-40	>40
Tempogebonden arbeid	nooit	zelden	vaak	altijd
Blootstellingsduur (u)	<1	1-2	2-4	>4
Hersteltijd	>10'/u	>10'/2u	>10'/4u	<10'/4u
Pauses mogelijk (informeel)	altijd	vaak	zelden	nooit
Onvoorziene variatie (pannes,...)	nooit	zelden	vaak	altijd

OMGEVING	0	+	++	+++
Temperatuur	veel comfort	redelijk comfort	weinig comfort	geen comfort
Geluid				
Verlichting				
Weerbestendigheid				
Globale lichaamstrillingen	nooit	<0,5	0,5-1,15	>1,15
Hand-arm trillingen	nooit	<2,5	2,5-5	>5
Toxische stoffen of producten	nooit	zelden	vaak	altijd
Toestand vloer, oneffenheden	goed	redelijk	beperkt	slecht
PBM's	nooit	goed comfort	weinig comfort	geen comfort

ORGANISATIE	0	+	++	+++
Regelmogelijkheden werk	altijd	vaak	zelden	nooit
Onderbrekingen, extra tilacties	nooit	zelden	vaak	altijd
Overdreven productiviteitsdoelen	nooit	zelden	vaak	altijd
Werken met 2+ aan zelfde taak	altijd	vaak	zelden	nooit
Onregelmatige uren	nooit	zelden	vaak	altijd
Jobspecifieke opleiding	goed	redelijk	beperkt	afwezig
Gebruik hulpmiddelen	altijd	vaak	zelden	nooit