

Checklist individueel risicoprofiel

Beantwoord iedere vraag uit de checklist met **ja** of **nee**.

TILLEN EN DRAGEN

1. Moet u tijdens uw werk meer dan 2 maal per uur gewichten van meer dan 10 kg tillen?

2. Moet u tijdens uw werk meer dan 12 maal per uur gewichten van meer dan 5 kg tillen?

3. Moet u tijdens uw werk zware gewichten van meer dan 23 kilogram tillen?

4. Moet u tijdens uw werk meer dan 6 maal per uur gewichten zwaarder dan 10 kg lopend verplaatsen?

DUWEN EN TREKKEN

5. Moet u in uw werk vaker dan eens per uur stevig duwen of trekken met alleen de armen en benen waarbij het lichaam stil blijft staan of zitten (b.v. tijdens pedaal- of handel bediening, afzetbewegingen of werken met een touw of ketting)?

6. Moet u in uw werk vaker dan eens per uur stevig duwen of trekken waarbij het hele lichaam in beweging komt (b.v. tijdens het werken met karren, rolcontainers, palletwagens of hangbanen)?

TRILLEN EN SCHOKKEN

7. Werkt u met aangedreven (hand)gereedschappen (b.v. slagmoersleutel, schroevendraaier, slijpmachine, trilplaat, kettingzaag, bikhamer, stamper) waardoor u *via de handen en armen* blootstaat aan trillingen en of schokken?

8. Staat u tijdens uw werk meer dan eens per uur bloot aan trillingen of schokken die via een stoel (b.v. heftruck, graafmachines, trekkers, locomotieven, vrachtwagens, portaalkraan, maaimachine) of de vloer (b.v. werken in vervoermiddelen) *op uw hele lichaam* inwerken ?

WERKHOUDINGEN

9. Moet u regelmatig langer dan 4 seconden aaneengesloten werken in één of meer van de volgende werkhoudingen:

- romp fors gebogen en / of gedraaid
- gehurkte of geknielde houding, schuttersstand of staand op één been
- nek / hoofd fors gebogen en / of gedraaid
- schouders / armen geheven op of boven schouderhoogte
- ellebogen / onderarmen fors gebogen en / of gedraaid
- polsen / handen fors gebogen

nee / ja

REPETERENDE BEWEGINGEN

10. Moet u wel eens vaker dan 1 keer per minuut een of meer van de volgende bewegingen maken met het lichaam:

- romp fors buigen en / of draaien
- hurken, knielen of aannemen van schuttershouding
- nek / hoofd fors buigen en / of draaien
- schouders / armen heffen op of boven schouderhoogte
- ellebogen / onderarmen fors buigen en / of draaien
- polsen / handen fors buigen

nee / ja

11. Moet u in uw werk meer dan twee uur per dag of een uur achter elkaar (bijna) dezelfde bewegingen uitvoeren ?

nee / ja

ENERGETISCHE BELASTING / VERMOEIDHEID

12. Voert u in uw werk een zodanige combinatie van inspannende handelingen (lopen, fietsen, duwen/trekken, tillen etc) uit dat dit leidt tot een duidelijk gevoel van algemene vermoeidheid in het gehele lichaam?

nee / ja

INDIVIDUEEL RISICOPROFIEL

In de vragen 1 tot en met 12 is voor alle vormen van zwaar werk bepaald of er mogelijk sprake is van knelpunten. Het antwoord **ja** geeft aan dat u een knelpunt ervaart bij deze vorm van zwaar werk. Zet in onderstaand schema een kruisje onder de vorm van zwaar werk waar bij u het antwoord **ja** voor komt.

Dit schema geeft globaal inzicht bij welke vormen van zwaar werk u risico heeft op overbelasting en daarmee klachten; het is uw individueel risicoprofiel zwaar werk.

Tillen en dragen	Duwen en trekken	Trillen en schokken	Werk-houdingen	Repeterende bewegingen	Energetische belasting / Vermoeidheid