

# Globale beoordeling fysieke belasting bij particulier verhuisvervoer

## Verhuizers hebben te maken met werkzaamheden die fysiek overbelastend kunnen zijn.

Voorbeelden hiervan zijn:

- Tillen van zware voorwerpen, zoals banken, witgoed, volle verhuisdozen, etc.
- Werken in ongunstige werkhoudingen: buigen en draaien rug, reiken, hurken, knielen en bukken
- Veel (trap) lopen.

## Wat betekent dat voor de werkgever?

In het Arbobesluit staat vermeld dat werkgevers de fysiek belastende werkzaamheden moeten beoordelen. Bij deze beoordeling kijkt u onder andere naar de last (gewicht van de dozen/goederen), de omgeving (trap op en af lopen) en hoe vaak een taak wordt uitgevoerd. Om u op weg te helpen geven wij u een globale beoordeling van fysiek belastende taken bij reguliere verhuisactiviteiten. Het betreft de volgende taken:

Tabel 1. Overzicht van reguliere verhuistaken

Beschrijving van de verhuistaken	Tillen - dragen	Trekken - duwen	Werkhoudingen	Repeterende bewegingen
1. Goederen verplaatsen	+	+		
2. Goederen verplaatsen op trap	+			
3. Meubelen (de)monteren			+	
4. In- en uitpakken			+	-/+
5. Stapelen in de verhuishwagen	+			

Van elke reguliere verhuistaak is aangegeven welke van de vier vormen van fysieke belasting van toepassing is. Het zal regelmatig voorkomen dat er sprake is van een combinatie van belasting. Denk bijvoorbeeld aan tillen en dragen in combinatie met werken in een ongunstige werkhouding. Deze verschillende vormen van belasting hoeven niet apart worden beoordeeld. Het werken in ongunstige houding is namelijk een onderdeel van het beoordelen van fysieke belasting door tillen.

De beoordeling is gebaseerd op de TNO Checklist Fysieke Belasting, aangevuld met gegevens uit het Handboek Ergonomie (2013). Deze tabel is opgesteld door Gezond Transport in samenwerking met de Organisatie van Erkende Verhuizers. De beoordeling leidt tot één van onderstaande situaties:

 Geen risico
  Mogelijk risico
  Risico

Bij het opstellen van de beoordeling is uitgegaan van het uitvoeren van de werkzaamheden in een optimale werkhouding. Dat wil zeggen:

- De last wordt gepakt vanaf een positie boven kniehoogte of onder schouderhoogte en neergezet op een positie boven kniehoogte of onder schouderhoogte. Wanneer dit niet mogelijk is, kies dan voor de volgende oplossingen:
  - Voer de taak (tillen en dragen) uit met meerdere personen
  - Maak gebruik van hulpmiddelen (zuignappen, draaghaken en/of draagbeugel, (witgoed)verhuizak, etc.
- De romp wordt niet tijdens het oppakken, dragen of neerzetten langdurig of vaak gedraaid, voorover of zijwaarts gebogen.
- De last wordt dichtbij het lichaam gehouden. Noch of is er sprake van een last met een grote omvang.

## Hoe gaat u aan de slag in uw bedrijf?

Ga als volgt te werk:

1. Ga per activiteit (tabel 2 t/m 3) na of werkzaamheden worden uitgevoerd binnen uw bedrijf. Vink dit aan in kolom 4.
2. Beschrijf, in kolom 6, vervolgens welke maatregelen al genomen.
3. Beschrijf ten slotte in kolom 7 welke maatregelen nog getroffen moeten worden. Noteer deze verbeterpunten tevens in het plan van aanpak van uw RI&E. Mocht u niet voldoen aan de voorwaarden, neem de acties die hiervoor nodig zijn dan ook op in het plan van aanpak.
4. Bewaar deze beoordeling en de te nemen maatregelen als onderdeel van uw RI&E.
5. Ga na of er nog andere verhuistaken worden uitgevoerd dan in de beschreven tabellen. Zo ja, maak voor deze taken een aanvullende beoordeling met behulp van bijvoorbeeld [NIOSH](#) (tillen) of [KIM](#) (trekken en duwen).
6. Neem altijd de volgende maatregelen:
  - Ga van te voren na welke hulpmiddelen noodzakelijk zijn voor een bepaalde opdracht.  
Op de Tipkaart Verhuishulpmiddelen uit de Arbocatalogus Verhuisvervoer staan hulpmiddelen die in principe altijd aanwezig zijn en hulpmiddelen die incidenteel ingezet kunnen worden voor een specifieke opdracht. De Instructiekaart voor planners kunt u hiervoor ook gebruiken. Bij de aanwezigheid van een trap wordt altijd nagegaan of de inzet van een verhuislift, elektrische trappenloper, etc. noodzakelijk is. Dit geldt bijvoorbeeld bij portiekwoningen en bovenwoningen zonder lift.
  - Geef de medewerkers periodiek voorlichting en onderricht over het gebruik en inzet van hulpmiddelen en een goede werkhouding.
  - Stimuleer de werknemers om zorg te dragen voor hun conditie; het werk vraagt om fitte werknemers.
  - Neem in het plan van aanpak op wat uw doel is. Geef bijvoorbeeld aan welk percentage van het rode gedeelte u binnen welke termijn terug wilt brengen naar het oranje gedeelte, enz. Het is vaak niet mogelijk om alle problemen in een keer op te lossen en daarom is het van belang om uit te gaan van een continu verbeterproces. Maak dit zichtbaar.

Tabel 2. Uitwerking van taak 1: Dozen en goederen handmatig verplaatsen

Omschrijving taak Belasting: lage rug	Tijdsduur	Beoordeling	Risico is aanwezig Ja Nee	Mogelijke maatregel om het risico op te lossen	Genomen maatregelen	Te nemen maatregelen (PvA RI&E)
Dozen of goederen handmatig tillen en dragen (< 15 kg; < 3 maal per minuut).	< 2 uur per dag	Checklist FB TNO	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Geen		
Dozen of goederen handmatig tillen en dragen: (< 11 kg; < 3 maal per minuut).	2-8 uur per dag	NIOSH	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Geen		
Dozen of goederen handmatig tillen en dragen, maar: <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; 2 uur per dag met een gewicht van 15 – 23 kg; &lt; 3 maal per minuut).</li> <li>&gt; 11 – 23 kg gedurende een werkdag; &lt; 3 maal per minuut).</li> </ul>	-	NIOSH	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	<p><b>Organisatorische maatregelen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tillen en dragen met meerdere personen</li> <li>Tillen en dragen verdelen over meerdere personen</li> <li>Bij zelf inpakken: gewicht van de dozen maximaliseren</li> <li>Kies als vervolgtak een taak die in het groen valt.</li> </ul> <p><b>Inzet van hulpmiddelen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hondje (dragen)</li> <li>Steekwagen (tillen en dragen)</li> <li>Glijdoppen en -planken (dragen)</li> <li>Meubelwagen.</li> </ul>		

Omschrijving taak Belasting: lage rug	Tijdsduur	Beoordeling	Risico is aanwezig Ja Nee	Mogelijke maatregel om het risico op te lossen	Genomen maatregelen	Te nemen maatregelen (PvA R I & E)
Dozen of goederen handmatig tillen en dragen (> 23 kg).	Werkdag	NIOSH (tillen) NIOSH-Mital (dragen)	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	<b>Organisatorische maatregelen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tillen en dragen met meerdere personen</li> <li>• Tillen en dragen verdelen over meerdere personen (taakrotatie door wisselen)</li> <li>• Gebruik maken van herstelmomenten (pauzes).</li> <li>• Bij zelf inpakken: gewicht van de dozen maximaliseren</li> <li>• Kies als vervolgtak een taak die in het oranje of groen valt.</li> </ul> <b>Inzet van hulpmiddelen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pianokar, vleugelplank</li> <li>• Steekwagen</li> <li>• Glijdoppen en -planken (dragen)</li> <li>• Meubelwagen.</li> </ul>		
<b>Bij het gebruik van transportmiddelen wordt tillen en dragen (deels) vervangen door trekken en duwen.</b>						
<b>Belasting: schoudera en bovenrug</b>						
Dozen of goederen verplaatsen met behulp van steekwagen, dolly's, rolcontainers, etc. (draaggewicht < ±250 kg en vlakke ondergrond)	Niet van toepassing	Checklist FB TNO NIOSH-Mital (duwen/trekken)	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Geen		

Omschrijving taak Belasting: lage rug	Tijdsduur	Beoordeling	Risico is aanwezig Ja Nee	Mogelijke maatregel om het risico op te lossen	Genomen maatregelen	Te nemen maatregelen (PvA R&E)
Dozen of goederen verplaatsen met behulp van steekwagen, dolly's, rolcontainers, etc. (draaggewicht > ± 250 kg <b>of</b> geen vlakke ondergrond).	Niet van toepassing	Checklist FB TNO NIOSH-Mital (duwen/ trekken)	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Zorg voor een vlakke ondergrond. Een vlakke ondergrond creëer je bijvoorbeeld door drempelplaten te gebruiken bij stoepranden. Verlaag het beladingsgewicht. Gebruik elektrisch aangedreven hulpmiddelen.		
Verschuiven van meubels en goederen op glijplanken, glijdoppen.	Niet van toepassing	Checklist FB TNO NIOSH-Mital (duwen/ trekken)	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	Geen		

Tabel 3. Uitwerking van taak 2: Dozen en goederen verplaatsen op trap

Omschrijving taak Belasting: lage rug en beenspieren	Tijdsduur	Beoordeling	Risico is aanwezig	Mogelijke maatregel om het risico op te lossen	Genomen maatregelen	Te nemen maatregelen (PvA RI&E)
Dozen of goederen handmatig verplaatsen op trap	Niet van toepassing	Traplopen is een verzwaarde werksituatie. Dit betekent dat de beoordeling altijd ongunstiger uitkomt dan beschreven bij taak 1.	Ja <input type="checkbox"/> Nee <input checked="" type="checkbox"/>	<p><b>Organisatorische maatregelen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Altijd nagaan of de inzet van een verhuislift of noodzakelijk is (bovenwoning zonder lift, portiekwoning, etc.)</li> <li>• Tillen en dragen met meerdere personen (tot ± 30 kg)</li> <li>• Tillen en dragen verdelen over meerdere personen (taakrotatie door wisselen)</li> <li>• Gebruik maken van herstelmomenten (pauzes)</li> <li>• Bij zelf inpakken: gewicht van de dozen maximeren</li> <li>• Kies als vervolgtask een taak die in het oranje of groen valt.</li> </ul> <p><b>Inzet van hulpmiddelen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhuislift</li> <li>• Loopplanken, laadplatform</li> <li>• Hoge laadklep</li> <li>• Elektrische trappenloper</li> <li>• Autolaadkraan, hijskraan.</li> </ul>		

Omschrijving taak Belasting: lage rug en beenspieren	Tijdsduur	Beoordeling	Risico is aanwezig Ja Nee	Mogelijke maatregel om het risico op te lossen	Genomen maatregelen	Te nemen maatregelen (PvA R&E)
Meubels en witgoed verplaatsen op trap	Niet van toepassing	NIOSH NIOSH-Mital (dragen)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<b>Organisatorische maatregelen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tillen en dragen met meerdere personen (tot ± 30 kg)</li> <li>• Tillen en dragen verdelen over meerdere personen (taakroulatie door wisselen)</li> <li>• Gebruik maken van herstelmomenten (pauzes)</li> <li>• Kies als vervolgtak een taak die in het oranje of groen valt.</li> </ul> <b>Inzet van hulpmiddelen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhuislift</li> <li>• Elektrische trappenloper</li> <li>• Hoge laadklep</li> <li>• Autolaadkraan, hijskraan.</li> </ul>		