



Meetformulier werkhoudingen

Taak:

Datum:

Stap 1. Te beoordelen taak/ taken

Vul informatie in over de te beoordelen taak of taken.

Taakduur:.....uur

Aanwijzingen:

- Bepaal de taakduur alleen voor de dagen waarop die taak voorkomt. Vraag eventueel aan de medewerker hoe lang de taak voorkomt op een werkdag (alle afzonderlijke perioden bij elkaar opgeteld). Is dat bijv. 2 dagen, vul dan in hoe lang de taak op die dagen meestal duurt. Voorbeeld: de taak komt 5 dagen/week voor: op 2 dagen in totaal 2 uur en op 3 dagen in totaal 4 uur. De gemiddelde tijdsduur/week is dan $((2 \times 2) + (3 \times 4)) / 5 = 3,2$ uur.
- Neem verschillende taken waarbij houdingen en bewegingen sterk op elkaar lijken samen als 1 taak (tel taakduren bij elkaar op).

Opmerkingen vooraf:

- Als de taakuitvoering erg verschilt **per medewerker of per dag**, observeer dan enkele **verschillende werknemers** op verschillende dagen en gebruik gemiddelde waarden voor de beoordeling
- Voer een beoordeling eventueel, en zeker de eerste keer, **met z'n tweeën** uit in plaats van alleen. Dit leidt over het algemeen tot een beter resultaat

Stap 2. Knielen, hurken en staan

Als de houdingen heel vaak en gedurende korte tijd per keer voorkomen, gebruik dan onderstaande tabel om te bepalen hoe vaak en hoe lang per keer de houding voorkomt. Vul de gevonden waarden voor gemiddeld aantal keer per minuut en gemiddelde duur per keer in seconden in en neem deze waarden over in de webversie onder stap 2-meetformulier. De 'tijdsduur totaal per dag' en de 'aaneengesloten' duur worden dan automatisch berekend en de juiste score onder stap 2 wordt ingevuld.

Houdingen	Turf hoe vaak de houding voorkomt in 1 minuut* (herhaal dit enkele malen)	Duur van de houdingen per keer en gemiddelde duur per keer (sec)*
Geknield werken, met één of beide knieën steunend op de ondergrond  keer per minuut keer per minuut keer per minuut Gemiddeld keer/min sec sec sec sec sec sec Gemiddelde duur per keer: sec
Gehurkt werken, met knieën sterk gebogen, bovenbenen en billen rusten op onderbenen en hielen  keer per minuut keer per minuut keer per minuut Gemiddeld keer/min sec sec sec sec sec sec Gemiddelde duur per keer: sec

* de duur per keer dat een houding voorkomt, kan langer zijn dan 1 minuut (nl. zo lang als de houding duurt, de observatie duurt dan ook langer). De frequentie voor die houding is in dat geval 1 keer per minuut of lager (1 keer in de 5 minuten is bijvoorbeeld 0,2 keer per minuut).

Stap 3. Rompbuiging en -draaiing

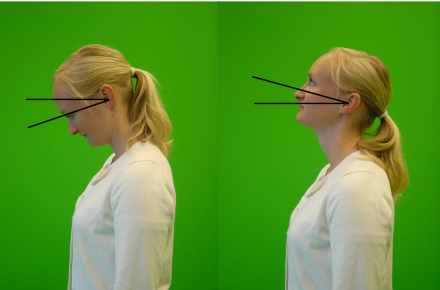

Als de houdingen heel vaak en gedurende korte tijd per keer voorkomen, gebruik dan onderstaande tabel om te bepalen hoe vaak en hoe lang per keer de houding voorkomt. Vul de gevonden waarden voor gemiddeld aantal keer per minuut en gemiddelde duur per keer in seconden in en neem deze waarden over in de webversie onder stap 3-meetformulier. De 'totale duur per dag' wordt dan automatisch berekend en de juiste score onder stap 3 wordt ingevuld. Neem de antwoorden uit de laatste kolom over in stap 3.

Houdingen	Turf hoe vaak de houding voorkomt in 1 minuut* (herhaal dit enkele malen)	Duur van de houdingen per keer en gemiddelde duur per keer*	
Duidelijk zichtbare rompbuiging (>30°)  keer per minuut keer per minuut keer per minuut Gemiddeld keer/min sec sec sec sec sec sec Gemiddelde duur per keer: sec	Wordt de houding vaak meer dan 1 min aangehouden? JA/ NEE Komt de houding vaak meer dan 2 keer per min voor? JA/ NEE
Duidelijk zichtbare rompdraaiing (draaiing van de schouderlijn ten opzichte van de heuplijn), zittend of staand  keer per minuut keer per minuut keer per minuut Gemiddeld keer/min sec sec sec sec sec sec Gemiddelde duur per keer: sec	Wordt de houding vaak meer dan 1 min aangehouden? JA/ NEE Komt de houding vaak meer dan 2 keer per min voor? JA/ NEE

* de duur per keer dat een houding voorkomt, kan langer zijn dan 1 minuut (nl. zo lang als de houding duurt, de observatie duurt dan ook langer). De frequentie voor die houding is in dat geval 1 keer per minuut of lager (1 keer in de 5 minuten is bijvoorbeeld 0,2 keer per minuut).

Stap 4. Nekbuiging en draaiing en Stap 5. Bovenarmheffing

Als de houdingen heel vaak en gedurende korte tijd per keer voorkomen, gebruik dan onderstaande tabel om te bepalen hoe vaak en hoe lang per keer de houding voorkomt. Vul de gevonden waarden voor gemiddeld aantal keer per minuut en gemiddelde duur per keer in seconden in en neem deze waarden over in de webversie onder stap 4/5-meetformulier. De 'totale duur per dag' wordt dan automatisch berekend en de juiste score onder stap 4/5 wordt ingevuld.

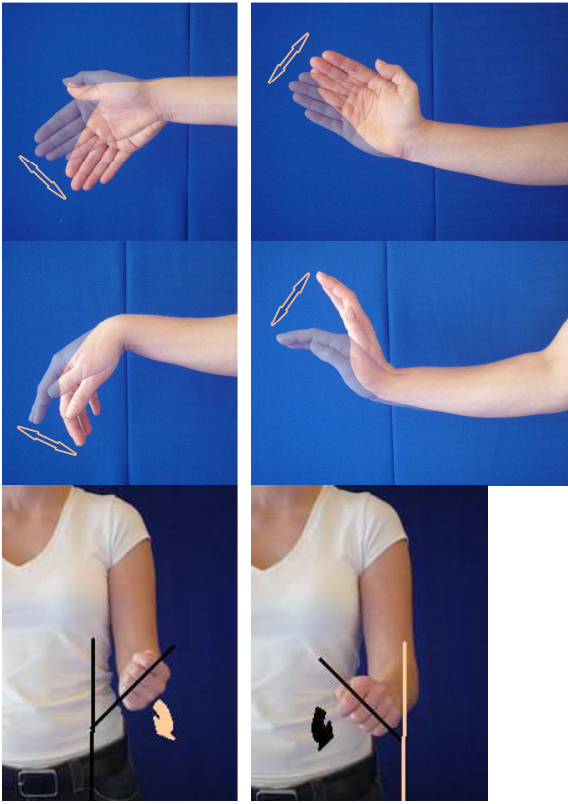
Houdingen		Turf hoe vaak de houding voorkomt in 1 minuut* (herhaal dit enkele malen)	Duur van de houdingen per keer en gemiddelde duur per keer*
Hoofdbuiging , het hoofd verder voorover OF achterover gebogen dan op de foto		<p>.... keer per minuut</p> <p>.... keer per minuut</p> <p>.... keer per minuut</p> <p>Gemiddeld keer/min</p>	<p>..... sec sec</p> <p>..... sec sec</p> <p>..... sec sec</p> <p>Gemiddelde duur per keer: sec</p>
Het hoofd voorover/achterover gebogen en tegelijk gedraaid		<p>.... keer per minuut</p> <p>.... keer per minuut</p> <p>.... keer per minuut</p> <p>Gemiddeld keer/min</p>	<p>..... sec sec</p> <p>..... sec sec</p> <p>..... sec sec</p> <p>Gemiddelde duur per keer: sec</p>

Houdingen	Turf hoe vaak de houding voorkomt in 1 minuut* (herhaal dit enkele malen)		Duur van de houdingen per keer en gemiddelde duur per keer*	
Bovenarm heffing , de bovenarm verder dan op onderstaande foto's naar voren of opzij OF naar achteren zonder dat de arm ondersteund wordt		 keer per minuut sec sec
		 keer per minuut sec sec
		 keer per minuut sec sec
			Gemiddeld keer/min	Gemiddelde duur per keer: sec

* de duur per keer dat een houding voorkomt, kan langer zijn dan 1 minuut (nl. zo lang als de houding duurt, de observatie duurt dan ook langer). De frequentie voor die houding is in dat geval 1 keer per minuut of lager (1 keer in de 5 minuten is bijvoorbeeld 0,2 keer per minuut).

Stap 6. Polshouding

Als de houdingen heel vaak en gedurende korte tijd per keer voorkomen, gebruik dan onderstaande tabel om te bepalen hoe vaak en hoe lang per keer de houding voorkomt. Vul de gevonden waarden voor gemiddeld aantal keer per minuut en gemiddelde duur per keer in seconden in en neem deze waarden over in de webversie onder stap 6-meetformulier. De 'totale duur per dag' wordt dan automatisch berekend en de juiste score onder stap 6 wordt ingevuld. Neem de antwoorden uit de laatste kolom over in stap 6.

Houdingen	Turf hoe vaak de houding voorkomt in 1 minuut* (herhaal dit enkele malen)	Duur van de houdingen per keer en gemiddelde duur per keer*	
<p>De hand is vanuit de pols gebogen tot een positie tussen de doorzichtige en ondoorzichtige hand in OF de onderarm is naar binnen of buiten gedraaid</p>		<p>.... keer per minuut</p> <p>.... keer per minuut</p> <p>.... keer per minuut</p> <p>Gemiddeld keer/min</p>	<p>..... sec sec</p> <p>..... sec sec</p> <p>..... sec sec</p> <p>Gemiddelde duur per keer: sec</p> <p>Wordt de houding vaak meer dan 1 min aangehouden?</p> <p>JA/ NEE</p> <p>Komt de houding vaak meer dan 15 keer per min voor?</p> <p>JA/ NEE</p>

* de duur per keer dat een houding voorkomt, kan langer zijn dan 1 minuut (nl. zo lang als de houding duurt, de observatie duurt dan ook langer). De frequentie voor die houding is in dat geval 1 keer per minuut of lager (1 keer in de 5 minuten is bijvoorbeeld 0,2 keer per minuut).