



Meetformulier krachtoefeningen (stap 3) Hand Arm Risicobeoordelings Methode (HARM)

Taak:

HARM 2.0

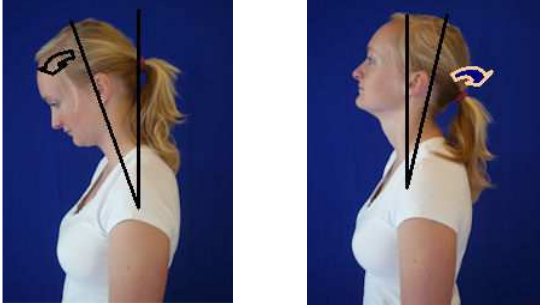

<p>Hoeveelheid kracht</p>	<p>Meet (voor iedere kracht die voorkomt), <u>gedurende één minuut</u>, hoe lang de krachtoefening gedurende die minuut voorkomt (alle krachtoefeningen binnen de minuut bij elkaar opgeteld) herhaal de meting een paar keer en bereken vervolgens het gemiddelde.</p>	<p>Doe een nieuwe observatie en turf nu hoe vaak de krachtoefening voorkomt per observatie en noteer hoe lang u heeft geobserveerd</p>
<p>(zeer) klein tot middelmatig: gewicht < 100 g tot 1 kg (Kracht < 1 N tot 10 N)</p>	<p>..... sec sec sec</p> <p>Gemiddelde duur per minuut:</p> <p>..... sec per minuut</p> <p><i>(duur van alle kracht-uitoefeningen bij elkaar, gedeeld door het aantal metingen)</i></p>	<p>..... keer in minuten</p> <p>Bereken het aantal krachtoefeningen per minuut (de frequentie)</p> <p><i>frequentie = aantal krachtoefeningen / de duur van de observatie in minuten</i></p> <p>Frequentie=..... krachtoefeningen per minuut</p>
<p>redelijk groot tot groot: gewicht 1-6 kg Kracht 10-60 N</p>	<p>..... sec sec sec</p> <p>Gemiddelde duur per minuut:</p> <p>..... sec per minuut</p> <p><i>(duur van alle kracht-uitoefeningen bij elkaar, gedeeld door het aantal metingen)</i></p>	<p>..... keer in minuten</p> <p>Bereken het aantal krachtoefeningen per minuut (de frequentie)</p> <p><i>frequentie = aantal krachtoefeningen / de duur van de observatie in minuten</i></p> <p>Frequentie=..... krachtoefeningen per minuut</p>











Meetformulier houdingen (stap 4) Hand Arm Risicobeoordelings Methode (HARM)

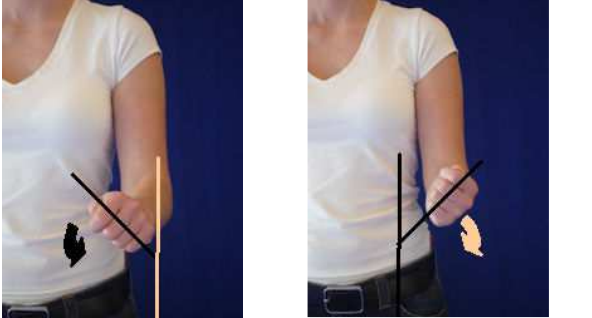
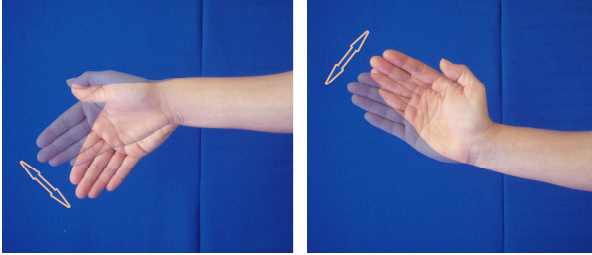
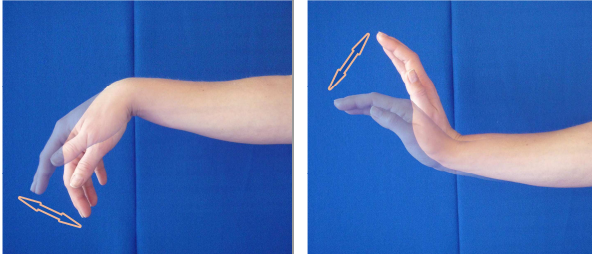
Taak:

HARM 2.0

Houdingen	Turf hoe vaak de houding voorkomt per tijdseenheid (vul ook in hoe lang u heeft geobserveerd)	Duur van de houding per keer dat deze voorkomt (herhaal de meting een paar keer)	Duur van de houding in percentage van de taakduur: = $\frac{\text{aantal geobserveerd} \times \text{gemiddelde duur}}{\text{totale duur van observatie}}$
<p>Het hoofd verder voorover gebogen dan op de eerste foto OF achterovergebogen.</p> 	<p>..... keer in (K)</p> <p>..... sec (O)</p>	<p>..... sec</p> <p>..... sec</p> <p>..... sec</p> <p>Gemiddelde duur per keer:</p> <p>..... sec (G)</p>	<p>Percentage=</p> <p>$\frac{\text{..... (K) xsec (G)}}{\text{.....sec (O)}}$</p> <p>=.....%</p>
<p>Het hoofd verder zijwaarts gebogen dan op de eerste foto OF het hoofd gedraaid.</p> 	<p>..... keer in (K)</p> <p>..... sec (O)</p>	<p>..... sec</p> <p>..... sec</p> <p>..... sec</p> <p>Gemiddelde duur per keer:</p> <p>..... sec (G)</p>	<p>Percentage=</p> <p>$\frac{\text{..... (K) xsec (G)}}{\text{.....sec (O)}}$</p> <p>=.....%</p>

Houdingen	Turf hoe vaak de houding voorkomt per tijdseenheid (vul ook in hoe lang u heeft geobserveerd)	Duur van de houding per keer dat deze voorkomt (herhaal de meting een paar keer)	Duur van de houding in percentage van de taakduur: = $\frac{\text{aantal geobserveerd} \times \text{gemiddelde duur}}{\text{totale duur van observatie}}$	
Het hoofd voorover gebogen en tegelijk gedraaid		<p>..... keer in (K)</p> <p>..... sec (O)</p>	<p>..... sec</p> <p>..... sec</p> <p>..... sec</p> <p>Gemiddelde duur per keer:</p> <p>..... sec (G)</p>	<p>Percentage=</p> $\frac{\text{..... (K) xsec (G)}}{\text{.....sec (O)}}$ <p>=.....%</p>
Het hoofd achterover gebogen en tegelijk gedraaid		<p>..... keer in (K)</p> <p>..... sec (O)</p>	<p>..... sec</p> <p>..... sec</p> <p>..... sec</p> <p>Gemiddelde duur per keer:</p> <p>..... sec (G)</p>	<p>Percentage=</p> $\frac{\text{..... (K) x sec (G)}}{\text{..... sec (O)}}$ <p>=.....%</p>
(Ver) vooruit gestoken hoofd/kin		<p>..... keer in (K)</p> <p>..... sec (O)</p>	<p>..... sec</p> <p>..... sec</p> <p>..... sec</p> <p>Gemiddelde duur per keer:</p> <p>..... sec (G)</p>	<p>Percentage=</p> $\frac{\text{..... (K) x sec (G)}}{\text{..... sec (O)}}$ <p>=.....%</p>

Houdingen			Turf hoe vaak de houding voorkomt per tijdseenheid (vul ook in hoe lang u heeft geobserveerd)	Duur van de houding per keer dat deze voorkomt (herhaal de meting een paar keer)	Duur van de houding in percentage van de taakduur: = $\frac{\text{aantal geobserveerd} \times \text{gemiddelde duur}}{\text{totale duur van observatie}}$
De bovenarm verder dan op de foto's naar voren of opzij OF naar achteren geheven zonder dat de arm ondersteund wordt			<p>..... keer in (K)</p> <p>..... sec (O)</p>	<p>..... sec</p> <p>..... sec</p> <p>..... sec</p> <p>Gemiddelde duur per keer:</p> <p>..... sec (G)</p>	<p>Percentage=</p> <p>$\frac{\text{..... (K) x sec (G)}}{\text{..... sec (O)}}$</p> <p>=..... %</p>
(Sterk) opgetrokken schouders			<p>..... keer in (K)</p> <p>..... sec (O)</p>	<p>..... sec</p> <p>..... sec</p> <p>..... sec</p> <p>Gemiddelde duur per keer:</p> <p>..... sec (G)</p>	<p>Percentage=</p> <p>$\frac{\text{..... (K) xsec (G)}}{\text{.....sec (O)}}$</p> <p>=.....%</p>
Extreem gebogen of extreem gestrekte elleboog			<p>..... keer in (K)</p> <p>..... sec (O)</p>	<p>..... sec</p> <p>..... sec</p> <p>..... sec</p> <p>Gemiddelde duur per keer:</p> <p>..... sec (G)</p>	<p>Percentage=</p> <p>$\frac{\text{..... (K) xsec (G)}}{\text{.....sec (O)}}$</p> <p>=.....%</p>

Houdingen	Turf hoe vaak de houding voorkomt per tijdseenheid (vul ook in hoe lang u heeft geobserveerd)	Duur van de houding per keer dat deze voorkomt (herhaal de meting een paar keer)	Duur van de houding in percentage van de taakduur: = $\frac{\text{aantal geobserveerd} \times \text{gemiddelde duur}}{\text{totale duur van observatie}}$	
De onderarm is (in de richting van de pijlen) verder gedraaid dan in onderstaande foto's.		<p>..... keer in (K)</p> <p>..... sec (O)</p>	<p>..... sec</p> <p>..... sec</p> <p>..... sec</p> <p>Gemiddelde duur per keer:</p> <p>..... sec (G)</p>	<p>Percentage=</p> <p>$\frac{\text{..... (K) xsec (G)}}{\text{.....sec (O)}}$</p> <p>=.....%</p>
De hand is vanuit de pols zijwaarts gebogen zodat de houding van de pols tussen de houdingen op de foto's in ligt. In de richting van de pink en/of duim.		<p>..... keer in (K)</p> <p>..... sec (O)</p>	<p>..... sec</p> <p>..... sec</p> <p>..... sec</p> <p>Gemiddelde duur per keer:</p> <p>..... sec (G)</p>	<p>Percentage=</p> <p>$\frac{\text{..... (K) xsec (G)}}{\text{.....sec (O)}}$</p> <p>=.....%</p>
De hand is vanuit de pols gebogen zodat de houding van de pols tussen de houdingen op de foto's in ligt.		<p>..... keer in (K)</p> <p>..... sec (O)</p>	<p>..... sec</p> <p>..... sec</p> <p>..... sec</p> <p>Gemiddelde duur per keer:</p> <p>..... sec (G)</p>	<p>Percentage=</p> <p>$\frac{\text{..... (K) xsec (G)}{\text{.....sec (O)}}$</p> <p>=.....%</p>