



Beoordelingsformulier Hand Arm Risicobeoordelings Methode (HARM)

HARM 2.0

Taak	Datum
Beroep/ Afdeling	Ingevuld door

Stap 1. Taakduurscore

Stap 1A: Totale tijdsduur dat de taak 'gemiddeld' voorkomt op een werkdag (alle perioden bij elkaar opgeteld). Geef de tijdsduur alleen voor de dagen dat de taak werkelijk voorkomt. (maximaal 10 uur per dag) uur – 1 =
Stap 1B: Hoeveel dagen per week komt de taak voor? - 1 of 2 dagen per week: trek 1 punt van de score af: - 3 of meer dagen: score blijft gelijk:	- 1 - 0
Stap 1C: Wordt er minimaal 7,5 minuut pauze* per 1,5 uur genomen? - ja: trek 1 punt van de score af: - nee: score blijft gelijk:	-1 -0
* Lees in de bijlage wat hier bedoeld wordt met pauze	
Stap 1D: Bereken de taakduurscore	Als de taakduurscore kleiner is dan 1, verander de score dan in 1

Stap 2. Meest actieve hand

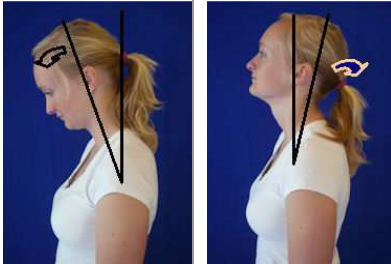
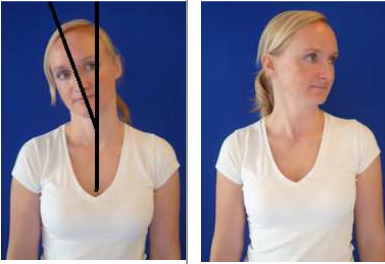





Omcirkel de meest actieve arm/hand bij de taak: **rechts / links**
vul de stappen 3 t/m 8 in voor deze hand

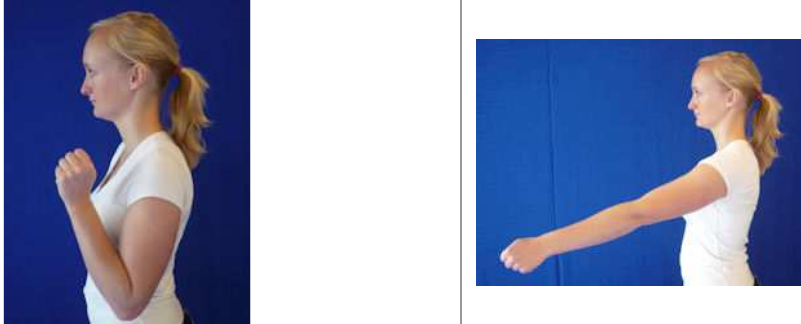
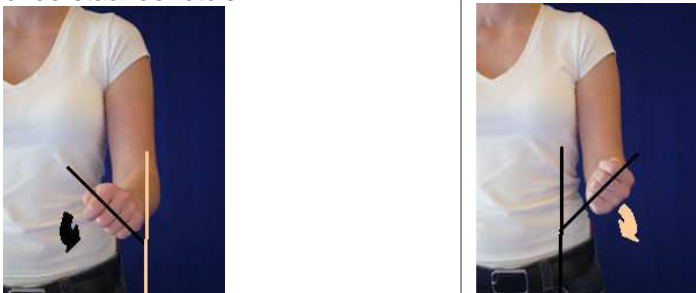
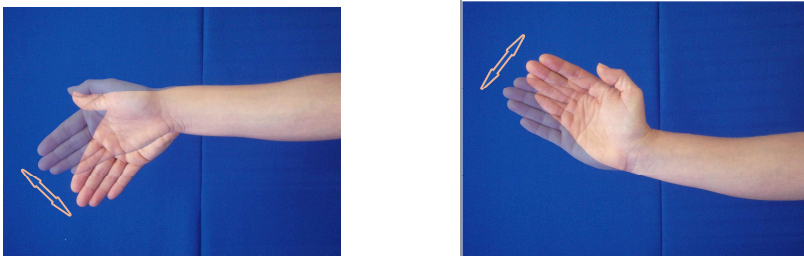
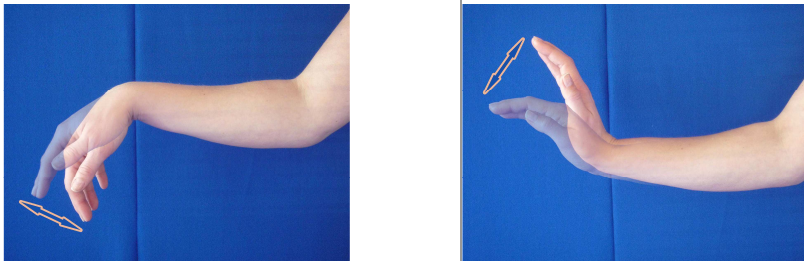
Stap 3. Krachtscore

Step 3A		Step 3B			Step 3C		
Kruis hier aan welke krachten de meest actieve hand levert <i>beoordeel krachten die sterk op elkaar lijken als één kracht</i>		duur v/d krachttuitoefening in seconden per minuut			aantal krachttuitoefeningen per minuut (frequentie) <i>(sla over als frequentie kleiner is dan 1x/min)</i>		
Hoeveelheid kracht of gewicht	beschrijving en voorbeelden	<4	4-30	>30	1- 4	4-30	≥ 30
Kracht of gewicht (zeer) klein tot middelmatig: (minder dan 1 kg of 10 N)	kleine druk met vingers tot vasthouden, pakken, aandrukken. <i>Voorbeelden:</i> - vasthouden v/e pincet met 2 of 3 vingers - sorteren, drukken met vingers (materiaal doorvoeren) - vasthouden met vingers/ hand van klein (aangedreven) gereedschap - pakken/grijpen, onderdelen vasthouden, bevestigen, aandrukken	0	2	3,5	1	2,5	4
Kracht redelijk groot tot groot (1 tot 6 kg of 10 tot 60 N)	stevig vastpakken met de hand tot veel kracht leveren met de arm. <i>Voorbeelden:</i> - gebruik van een mes of tang - pakken/grijpen, onderdelen vasthouden, bevestigen, aandrukken - hanteren van onderdelen of gereedschap - doorvoeren van zwaardere artikelen (bij kassa werk) - zwaar gereedschap of zware hendel bedienen	0	4	6,5	2	4	6,5
Piekracht	slaan met vlakke hand/vuist of bv hamer	-	-	-	3	5	8

Stap 3D Krachtscore = hoogste omcirkelde score =

Bij **grote kracht**: *Let op!* Als er krachttuitoefeningen van meer dan 6 kg voorkomen, moeten deze via een andere methode (bv. voor tillen of duwen/trekken) beoordeeld worden.

Stap 4A Houdingscore HOOFD/NEK en SCHOUDER/BOVENARM		Percentage van de taakduur dat de houding voorkomt:		
		<10%	10-50%	>50%
<p>Het hoofd verder voorover gebogen dan op de eerste foto OF achterovergebogen</p> 	<p>Het hoofd verder zijwaarts gebogen dan op de eerste foto OF het hoofd gedraaid</p> 	0	1,5	3
<p>Het hoofd voorover gebogen en tegelijk gedraaid</p> 		0	2	4
<p>Het hoofd achterover gebogen en tegelijk gedraaid</p> 		0	3	4
<p>(Ver) vooruit gestoken hoofd (kin)</p> 		0	1,5	3
<p>De bovenarm verder dan op onderstaande foto's naar voren of opzij geheven OF bovenarm naar achteren zonder dat de arm ondersteund wordt</p> 		0	2,5	3,5
<p>(Sterk) opgetrokken schouders</p> 		0	3	4
<p>Bepaal de 'houdingscore nek/schouder' = hoogste score =</p>		<p>.....</p>		

Stap 4B Houdingscore POLS/ONDERARM		Percentage van de taakduur dat de houding voorkomt:		
		<10%	10-50%	>50%
Extreem gebogen of extreem gestrekte elleboog		0	1	2
De onderarm is (in de richting van de pijlen) verder gedraaid dan in onderstaande foto's		0	1	2
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		0	1,5	3
De hand is vanuit de pols gebogen zodat de houding van de pols tussen de houdingen op de foto's in ligt		0	1,5	3
Bepaal nu de 'houdingscore onderarm/pols' = hoogste score =			

Stap 5. Trillingenscore

Wordt er met trillend gereedschap gewerkt?

- Nee, vul '0' in bij score trillingen in de grijze regel onderaan en ga door naar stap 6
- Ja, is de trillingssterkte bekend?
 - Nee, ga naar 5A: Beoordeling als de trillingssterkte onbekend is
 - Ja, ga naar 5B: Beoordeling als de trillingssterkte bekend is

Stap 5A De trillingssterkte is onbekend

Welke van de onderstaande situaties is van toepassing? Omcirkel de bijbehorende score en neem deze over in de onderste grijze regel.	Duur van de blootstelling binnen de taak	
	0-4 uur	4-8 uur
Beschrijving	Score	
Nauwelijks of geen trillingen voelbaar of zichtbaar voor beoordelaar en gebruiker	0	0
Trillingen niet zichtbaar, wel voelbaar door de gebruiker en door de beoordelaar (beide kriebelend gevoel)	2	2
Trillingen net zichtbaar aan de onderarm/hand, duidelijk voelbaar door gebruiker en beoordelaar	2	4
De handen, armen of schouders trillen duidelijk zichtbaar mee; trillingen zijn ook duidelijk voelbaar.	4	4
Score trillingen: neem de omcirkelde score over:

Stap 5B De trillingssterkte is bekend

Welke van de onderstaande situaties is van toepassing? Omcirkel de bijbehorende score en neem deze over in de onderste grijze regel.	Score	
	Duur van de blootstelling binnen de taak	
Trillingssterkte	0-4 uur	4-8 uur
< 2,5 m/s ²	0	0
≤ 2,5 - 5 m/s ²	2	2
≤ 5 – 10 m/s ²	2	4
≥ 10 m/s ²	4	4
Trillingenscore: neem de omcirkelde score over:

Stap 6. Andere factoren:

Geef voor elke situatie aan of die van toepassing is op de taak	Omcirkel het juiste antwoord
Er gelden vaste pauzetijden (m.a.w. werknemers kunnen niet zelf pauze nemen)	ja/nee
Er wordt zonder handschoenen gewerkt met koude of natte materialen	ja/nee
De uitvoering van de taak wordt gestoord (alleen bij geconcentreerd werk)	ja/nee
Handvatten van gereedschap zijn niet gevormd of het contactoppervlak van materialen is glad of nat. Er moeten grote of juist kleine materialen gepakt of vastgehouden worden waardoor ver gestrekte vingers of een 2- of 3-vingerige greep veel voorkomen	ja/nee
Het werk dat gedaan wordt, vraagt om grote precisie. Het gaat om het precies positioneren of bewegen van de vingers of hand, zoals bij assemblage van kleine onderdeeltjes of chirurgische handelingen	ja/nee
Score andere factoren: 0,5 voor elke factor met antwoord 'ja'

Stap 7. Totale risicoscore berekenen:	
Neem de scores over van stap 1 t/m 6	Scores:
Krachtscore (stap 3)
Houdingscore nek/schouder (stap 4A)
Houdingscore onderarm/pols (stap 4B)
Trillingscore (stap 5)
Score andere factoren (stap 6) +
Bereken somscore :
Vul taakduurscore in (uit stap 1) X
Bereken totale risicoscore: taakduurscore X somscore

Stap 8. Risicobeoordeling:		
Bepaal het risico van de taak aan de hand van onderstaande tabel:		
Totaalscore	Risico	Betekenis
<30	GROEN	geen verhoogd risico op klachten aan arm, nek of schouder voor nagenoeg de gehele werkende bevolking
30-50	ORANJE	verhoogd risico op klachten aan arm, nek of schouder voor een deel van de werknemers; om alle werknemers zo goed mogelijk te beschermen is het belangrijk om maatregelen te nemen die het risico omlaag brengen
≥50	ROOD	sterk verhoogd risico op klachten aan arm, nek of schouder; het is belangrijk om direct maatregelen te nemen .
Gezondheidsklachten		Als er klachten zijn waarvan het vermoeden bestaat dat ze gerelateerd zijn aan de taak, dan is het ALTIJD belangrijk om na te gaan waar de oorzaak ligt en maatregelen te nemen!