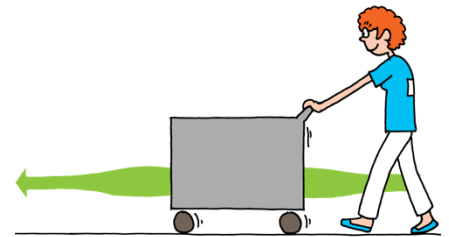


Hoe meet ik duw-, trek- en manoeuvreer krachten?

De Praktijkrichtlijn Fysieke Belasting voor manoeuvreerders met rollend materiaal (denk aan rolstoelen, etenskarren, transportkarren, bedden, tilliften etc.) is 'de kracht die nodig is om het object in beweging te zetten is lager dan 200 N (20 kg)'. Hoe bepaal je dat? Daar zijn verschillende methoden voor.



#1. KarVragen

Allereerst kan je de KarVragen langslopen. Als je op deze zes vragen allemaal 'ja' kunt antwoorden, dan is het manoeuvreerders waarschijnlijk niet te zwaar. Helemaal precies weet je het niet, maar dan heb je een indruk.

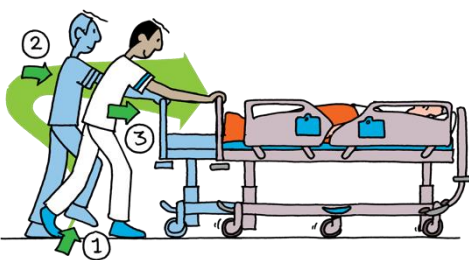
- Heeft het object soepel lopende, niet defecte wielen?
- Hebben de wielen een doorsnede van 12 centimeter of meer?
- Is het totaalgewicht van het object minder dan 300 kilo?
- Kun je overal over harde en horizontale vloeren rijden?
- Zijn gedurende de hele transportweg drempels afwezig?
- Zijn er handvatten of goede duwplaatsen op een juiste (instelbare) hoogte?

#2. Unster

Als je twijfelt, of als je een betere onderbouwing nodig hebt, dan kun je de krachten ook meten met een unster. Een unster wordt ook wel een hangweger of een kofferweger genoemd. Je kunt ze online voor weinig geld in allerlei soorten en maten kopen. In dit filmpje laten we precies zien hoe je dat kunt doen <https://goedgebruik.nl/filmpjes-van-alle-technieken/14-uitleg-fysieke-belasting/145-hoe-meet-je-of-duwen-of-trekken-te-zwaar-is>

#3. KIM trekken en duwen

Wil je de toelaatbaarheid van het duwen, trekken en manoeuvreerders meer in zijn context plaatsen, dan zou je 'KIM trekken en duwen' kunnen afnemen. Die kijkt niet sec naar de kracht die nodig is voor een keer trekken of duwen¹, maar kijkt bijvoorbeeld ook naar de route, de rijafstand en de lichaamshouding. Je scoort met de KIM op een voorgestructureerde manier de rijafstand, de duur, het gewicht van het te verrijden object, de ondergrond (vlak, stevig, schoon?), de omstandigheden (moeilijke bochten, vaak moeten stoppen, snelheid?), eigenschappen van te verrijden object (onderhoud, grip?), de werkhouding (buiging, draaiing?), de werkorganisatie (is er bijvoorbeeld sprake van andere fysieke belastende werkzaamheden?). Een combinatie van deze scores resulteert in een risico in vier niveaus. Meer weten over de KIM Duwen en Trekken? Kijk dan hier <https://www.ergonomiesite.be/kim-trekken-en-duwen/>



¹ Let op, als je met de unster krachten hebt gemeten die boven de 200 N (20 kg) uitkomen, dan is er sprake van overbelasting (hoe de verdere context ook is).