

KIM voor het beoordelen en inrichten van fysieke belasting bij het uitoefenen van kracht met het hele lichaam (KIM-BF)

Werkplek / deelactiviteit:	
Duur van de werkdag:	Beoordelaar:
Duur van de deelactiviteit:	Datum:

1e stap: Toekenning van het aantal punten met betrekking tot tijd

Totale duur ¹⁾ [tot ... minuten] of herhalingsfrequentie ²⁾ van de deelactiviteit per werkdag:	≤ 1	> 1 - 5	> 5 - 10	> 10 - 20	> 20 - 30	> 30 - 45	> 45 - 60	> 60 - 100	> 100 - 150	> 150 - 210	> 210 - 270	> 270 - 360	> 360 - 480
Aantal punten m.b.t. tijd	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	5	6	7	8	9	10

¹⁾ Bij continue deelactiviteiten, ²⁾ bij niet-continue deelactiviteiten. Uitleg hierover: zie Handleiding.

Attentie: Indien voornamelijk vinger-handkrachten worden uitgeoefend, moet de deelactiviteit ook met de KIM-MHO worden geëvalueerd!

2de stap: Toekenning van punten voor overige knelpunten

Krachtuitoefening binnen één standaardminuut bij continue deelactiviteiten of per deelactiviteit bij niet-continue deelactiviteiten		Vasthouden ³⁾			Bewegen			
		gem. duur vasthouden [seconden]			gem. bewegingsfrequenties [aantal]			
Niveau	typische voorbeelden als oriëntatiehulpmiddel voor indeling	31 - 45 ³⁾	16 - 30	≤ 15	< 5	5 - 15	16 - 30	31 - 45 ⁵⁾
laag hoog	Lage krachten Het uitoefenen van geringe kracht met het hele lichaam kan per definitie niet voorkomen. Indien nodig worden deze deelactiviteiten beoordeeld met de KIM-MHO.	-	-	-	-	-	-	-
	Middelmatige krachten (tot 30 % F _{max} M) Werken met handgereedschap zoals haakse slijpers, kleine kettingzagen, heggenscharen of klopboomachines < 3 kg / verplaatsen van lasten op rollenbanen < 20 kg	18	12	6	1,5	6	12	18
	Hoge krachten (tot 50 % F _{max} M) Werken met zwaarder handgereedschap als haakse slijpers, grotere kettingzagen, boorhamers 3-8 kg / gebruik van hogedrukreinigers of zandstralers / scheppen van lasten < 4 kg / verplaatsen van lasten op rollenbanen 20-50 kg / gooien van lasten < 3 kg tot max. 5 meter	25	17	8	2	8	17	25
	Zeer hoge krachten (tot 80 % F _{max} M) Werken met zwaar handgereedschap zoals pneumatische hamers (≥ 8 kg) / scheppen van lasten 4-8 kg / verplaatsen van lasten op rollenbanen > 50-100 kg / gooien van lasten < 3 kg tot max. 10 meter of 3-5 kg max. 5 meter	100	32	15	4	15	32	100
	Piekkrachten⁴⁾ (meer dan 80 % F _{max} M) Impulsachtige krachtuitoefening zoals bij werken met breekijzer, voorhamer / kantelen van zware vaten (> 200 kg), transport van zware meubels / scheppen van lasten > 8 kg / verplaatsen van lasten op rollenbanen > 100 kg / gooien van lasten < 3 kg over 10 meter of ≥ 3 kg over 5 meter	100		25	6	25	50	100
De deelactiviteit moet worden beoordeeld en de scores voor de krachtcategorieën moeten worden gemarkeerd. Bij elkaar opgeteld geven deze de totale score voor kracht.		Totale score voor kracht:						
		Bij vrouwen x 1,5:						

³⁾ Bij vasthouden wordt alleen met tijdsandelen rekening gehouden, als een arm minstens 4 seconden statisch gehouden wordt!

⁴⁾ Deze krachten kunnen eventueel helemaal niet of niet meer veilig worden uitgeoefend. Dit geldt met name voor vrouwen.

⁵⁾ Bij nog hogere frequenties/houdtijden moet de resulterende puntwaarde lineair worden geëxtrapoleerd of moet de E-versie (KIM-BF-E) worden gebruikt.

Symmetrie van de krachtuitoefening		Aantal punten
De kracht wordt met beide handen en symmetrisch uitgeoefend		0 x
Kracht wordt tijdelijk met één hand en/of asymmetrisch uitgeoefend: ongelijke krachtverdeling tussen de handen		2
Krachtuitoefening overwegend met één hand, ongelijke verdeling of richting van de krachten van beide handen		4
Lichaamshouding ⁶⁾		Aantal punten
	- Rechtopstaand tot licht voorovergebogen staan (< 20°) - Geen draaiing	0 x
	- Staand, sterker (20-60°) voorovergebogen - Soms draaien of zijwaarts buigen van romp herkenbaar - Handen af en toe boven schouderhoogte / weg van het lichaam	3
	- Staand, sterk voorover (> 60°) of naar achteren gebogen - Vaak draaien of zijwaarts buigen van romp herkenbaar - Handen vaak boven schouderhoogte / weg van het lichaam - Liggend werken met de handen boven/onder het lichaam	6
	- Combinatie van sterker voor- of achterover buigen met zijwaarts buigen/torsie - Continu draaien of zijwaarts buigen van romp herkenbaar - Hurkend of knielend werken - Handen continu boven schouderhoogte / weg van het lichaam	9 ⁷⁾

⁶⁾ Er moet rekening worden gehouden met de typische houdingen. Zeldzame afwijkingen kunnen worden genegeerd.

⁷⁾ Attentie: Als voor deze categorie is gekozen, is het aan te raden om deze deelactiviteit ook met de KIM-ABP te evalueren!

