



# RisicoRadar

## Een checklist voor lichamelijke belasting

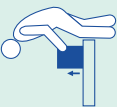

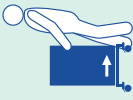
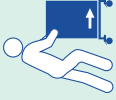


Ingevuld door: \_\_\_\_\_

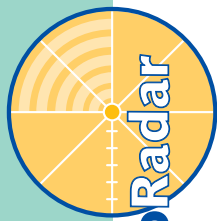
Functie: \_\_\_\_\_

Afdeling: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_





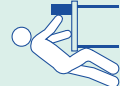



- ▶ *Kijk niet langer dan ongeveer een week terug en vul dan de lijst zo goed mogelijk in.*
- ▶ *Activiteiten die u wél als zwaar ervaart en die niet in de lijst staan, kunt u aan het eind invullen.*

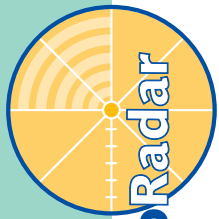
Vragen		Bijvoorbeeld:		Ja (kruis aan)		Vindt u dat dit beter moet? (kruis dan aan)		Groen, oranje of rood? (Zie de Praktijkrichtlijnen en de PreventieWijzer)	
	<b>1a Moet u zware lasten tillen?</b>	<i>Laden en lossen, kofficontainers, waszakken, bulverpakking, zuurstofcilinders, infuusvloeistoffen, lood (blokken).</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Hoe vaak ongeveer? <input type="text"/> x per dienst	Hoe zwaar ongeveer gemiddeld? <input type="checkbox"/> minder dan 12 kg/keer <input type="checkbox"/> tussen de 12 en 23-25 kg <input type="checkbox"/> meer dan 23-25 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	groen <input type="checkbox"/> oranje <input type="checkbox"/> rood <input type="checkbox"/>
	<b>1b Transfers van passieve of tegenwerkende patiënten</b>	<i>OK-sets, bedverlengers, röntgenassettes.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Hoe vaak ongeveer? <input type="text"/> x per dienst	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>2 Moet u zwaar trekken?</b>	<i>Verwijderen van vaste vloerbedekking, verschuiven van meubels, plantenbakken, rijden met karren, trekken aan laden, rijden met bedden, tilliften, medicijnkar.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Met 1 of 2 handen? <input type="checkbox"/> 1 hand <input type="checkbox"/> 2 handen <input type="checkbox"/> komt beide voor	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>3 Moet u zwaar duwen?</b>	<i>Verschuiven van meubels, plantenbakken, maaitijdkarren, schoonmaakkarren, schuifdeuren, duwen van bedden, rolstoelen.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Met 1 of 2 handen? <input type="checkbox"/> 1 hand <input type="checkbox"/> 2 handen <input type="checkbox"/> komt beide voor	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>4a Moet u in moeilijke of als vermoeiend ervaren houdingen werken?</b> <i>(meer dan 30° afwijking van een rechte houding)</i>	<i>Koken, trays in voedselkarren laden, afwasmachine ufladen, moppen, zemen, stofzuigen, bedden opmaken, sorteren (OK-sets, apotheken, labs), opdekken.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Hoe lang ongeveer per keer? <input type="text"/> minuten	Hoe lang ongeveer in totaal per dienst? <input type="text"/> uur / uren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>4b Moet u in moeilijke of als vermoeiend ervaren houdingen werken bij patiëntgebonden handelingen</b>	<i>Begeleiden bij eten, steun omhoog doen van bedden, douchen, gipsen van ledematen, assistentie bij openmaken of andere ingrepen.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Hoe lang ongeveer per keer? <input type="text"/> minuten	Hoe lang ongeveer in totaal per dienst? <input type="text"/> uur / uren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# RisicoRadar

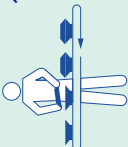





## Een checklist voor lichamelijke belasting

Vragen		Bijvoorbeeld:		Ja (kruis aan)		Vindt u dat dit beter moet? (kruis dan aan)		Groen, oranje of rood? (Zie de Praktijkrichtlijnen en de PreventieWijzer)		
	<b>5</b> Moet u zwaar manoeuvreren met materieel (bedden, karren etc.)? <i>(zie de KarVragen)</i>	Bochten rijden met karren, maaltijdwagens, bedden, rolstoelen, waskarren etc.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?   	Hoe vaak ongeveer? <input type="text"/> x per dienst	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>6</b> Moet u hard of zwaar op materiaal drukken?	Scalen, boenen, sluiten van dozen of trays, inpakken OK-sets op de CSA, schoonmaakwerk.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?   	Hoe vaak ongeveer? <input type="text"/> x per dienst	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>7</b> Moet u zware materialen of dingen dragen?	Waszakken, schone was, maaltijden, bulkverpakking, waszakken, zoutzakken, kratten, zuurstofcilinders, OK-netten, onderdelen OK-tafel, serviesmanden, OK-sets.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?   	Hoe zwaar ongeveer gemiddeld? <input type="checkbox"/> minder dan 15 kg <input type="checkbox"/> meer dan 15 kg	Hoe vaak ongeveer? <input type="text"/> x per dienst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>8</b> Moet u werken met uw arm(en) geheven ('boven uw macht werken')?	Schilderen, ramen zemen, stoffen, instrumenten heffen, opdekken, CSA-werkzaamheden, apotheek, infusen wisselen, medicijnkast, voorraadkast.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?   	Hoe lang is dat ongeveer per keer? <input type="text"/> minuten	Werkt u daarbij ook boven schouderhoogte? <input type="checkbox"/> ja, meestal <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> nee, zelden of nooit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>9</b> Moet u ver reiken?	Diep in schappen plaatsen van materiaal, sorteren van kleding, keuken, restaurant, vullen maaltijdkarren, opdekken, CSA-werkzaamheden, apotheek, eten geven, voorraadkasten, instrumenteren.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?  	Is dat meer dan 50 cm van uw schouder af? <input type="checkbox"/> ja, meestal <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> nee, zelden of nooit	Hoe vaak ongeveer <input type="text"/> x per dienst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>10</b> Verricht u beeldschermwerk?	Kantoorwerk, administratie, baliewerk, computer.	<input type="checkbox"/>	Hoe lang achter elkaar gemiddeld? <input type="text"/> uur aaneengesloten	Hoe lang in totaal per dienst? <input type="text"/> uur in totaal per dienst	Vindt u uw werkplek goed ingericht? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>11.</b> Verricht u zittend werk?	Machinaal grasmaaien, kantoorwerk, baliewerk, beeldschermwerk, lab-werkzaamheden, patiëntenaanministratie, dossters bijwerken, laboratoriumwerk.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?   	Hoe lang achter elkaar gemiddeld? <input type="text"/> uur aaneengesloten	Hoe lang in totaal per dienst? <input type="text"/> uur in totaal per dienst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# RisicoRadar

## Een checklist voor lichamelijke belasting

RisicoRadar		Een checklist voor lichamelijke belasting		Groen, oranje of rood?			
Vragen	Bijvoorbeeld:	Ja (kruis aan)	Hoe lang achter elkaar? uur per dienst	Hoe vaak gebeurt dat ongeveer? niet elke dienst 1 – 10 keer per dienst meer dan 10 keer per dienst	Hoe lang in totaal per dienst? minuten of uren	Vindt u dat dit beter moet? (kruis dan aan)	(Zie de Praktijkrichtlijnen en de PreventieWijzer) groen oranje rood
 <p>12 Moet u tijdens uw werk vaak achter elkaar dezelfde handelingen uitvoeren?</p>	<p>Lopende band in keuken, afwasmachine in- en uitladen, trays in voedselkarren laden, sealen. (voor beeldschermwerk: zie 10).</p>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?  	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 <p>13 Moet u tijdens uw werk textiel of schoonmaakdoeken uitwringen?</p>	<p>Dweilen, zemen, boenen, kleding uitwassen.</p>	<input type="checkbox"/>	Hoe zwaar vindt u dat? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 <p>14 Moet u tijdens uw werk periodes staan (langer dan enkele minuten achter elkaar)?</p>	<p>Strijken, vouwen en sorteren van de was, keuken, instrumenteren, opereren, schoonmaakwerkzaamheden, sorteren en inpakken op de CSA, naast het bed staan, instrumenteren, assisteren bij ingrepen/operaties.</p>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat (zonder een krukje of ander zithulpmiddel)?  	<input type="checkbox"/>	Hoe lang aaneengesloten ongeveer? minuten of uren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 <p>15 Moet u hurken of knielen tijdens uw werk?</p>	<p>Verrichten van technische reparaties, stoffen, soppen, stofzuigen, schoenen aantrekken bij patiënten.</p>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?  	<input type="checkbox"/>	Hoe lang moet u dan hurken of bukken per keer? minuten of uren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 <p>16 Verricht u werkzaamheden die nu nog niet genoemd zijn, maar die toch zwaar zijn? Noteer ze dan hier.</p>	<p>Denk aan: - Hulp bij begeleiding patiënten - Lang lopen - Hulp bij tillen patiënten - Noodsituaties - Bijzondere situaties</p>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?  	<input type="checkbox"/>	Waarom is dat zo zwaar?  	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 <p>17 Mist u bepaalde hulpmiddelen of werkmaterialen tijdens uw werk?</p>							
<p>18 Welke oplossingen ziet u zelf voor eventuele problemen die u bij één of meer van de 17 hiervoor genoemde bronnen van fysieke belasting hebt aangegeven?</p>							
		<p>Nummer van de bron hierboven: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Uw oplossing:  </p>				



## Een checklist voor lichamelijke belasting

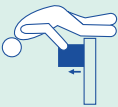

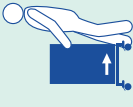



Ingevuld door: \_\_\_\_\_

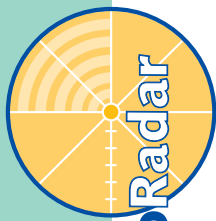
Functie: \_\_\_\_\_

Afdeling: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_





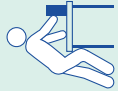

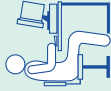

- ▶ *Kijk niet langer dan ongeveer een week terug en vul dan de lijst zo goed mogelijk in.*
- ▶ *Activiteiten die u wél als zwaar ervaart en die niet in de lijst staan, kunt u aan het eind invullen.*

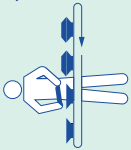





Vragen		Bijvoorbeeld:		Ja <i>(kruis aan)</i>		Vindt u dat dit beter moet? <i>(kruis dan aan)</i>	
	<b>1a Moet u zware lasten tillen?</b>	Laden en lossen, koffiecontainers, waszakken, bulverpakking, zuurstofcilinders, infuusvoelstijfjes, lood(blokken).	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Hoe vaak ongeveer? <input type="text"/> x per dienst	Hoe zwaar ongeveer? <input type="checkbox"/> minder dan 12 kg/keer <input type="checkbox"/> tussen de 12 en 23-25 kg <input type="checkbox"/> meer dan 23-25 kg	<input type="checkbox"/>
	<b>1b Transfers van passieve of tegenwerkende patiënten</b>	OK-sets, beverlengers, röntgen cassettes.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Hoe vaak ongeveer? <input type="text"/> x per dienst	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer <i>(1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar)</i> cijfer: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>2 Moet u zwaar trekken?</b>	Verwijderen van vaste vloerbedekking, verschuiven van meubels, plantenvakken, rijden met karren, trekken aan laden, rijden met bedden, tilijften, medicijnkar.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Met 1 of 2 handen? <input type="checkbox"/> 1 hand <input type="checkbox"/> 2 handen <input type="checkbox"/> komt beide voor	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer <i>(1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar)</i> cijfer: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>3 Moet u zwaar duwen?</b>	Verschuiven van meubels, plantenvakken, maaltijdkarren, schoonmaakkarren, schuifdeuren, duwen van bedden, rolstoelen.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Met 1 of 2 handen? <input type="checkbox"/> 1 hand <input type="checkbox"/> 2 handen <input type="checkbox"/> komt beide voor	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer <i>(1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar)</i> cijfer: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>
	<b>4a Moet u in moeilijke of als vermoeiend ervaren houdingen werken?</b> <i>(meer dan 30° afwijking van een rechte houding)</i>	Koken, trays in voedselkarren laden, afwasmachine uitladen, moppen, zemen, stofzuigen, bedden opmaken, sorteren (OK-sets, apotheken, labs), opdekken.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Hoe lang ongeveer per keer? <input type="text"/> minuten	Hoe lang ongeveer in totaal per dienst? <input type="text"/> uur / uren	<input type="checkbox"/>
	<b>4b Moet u in moeilijke of als vermoeiend ervaren houdingen werken bij patiëntgebonden handelingen</b>	Begeleiden bij eten, steun omhoog doen van bedden, douchen, gipsen van ledematen, assistentie bij operaties of andere ingrepen.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Hoe lang ongeveer per keer? <input type="text"/> minuten	Hoe lang ongeveer in totaal per dienst? <input type="text"/> uur / uren	<input type="checkbox"/>



# RisicoRadar

## Een checklist voor lichamelijke belasting

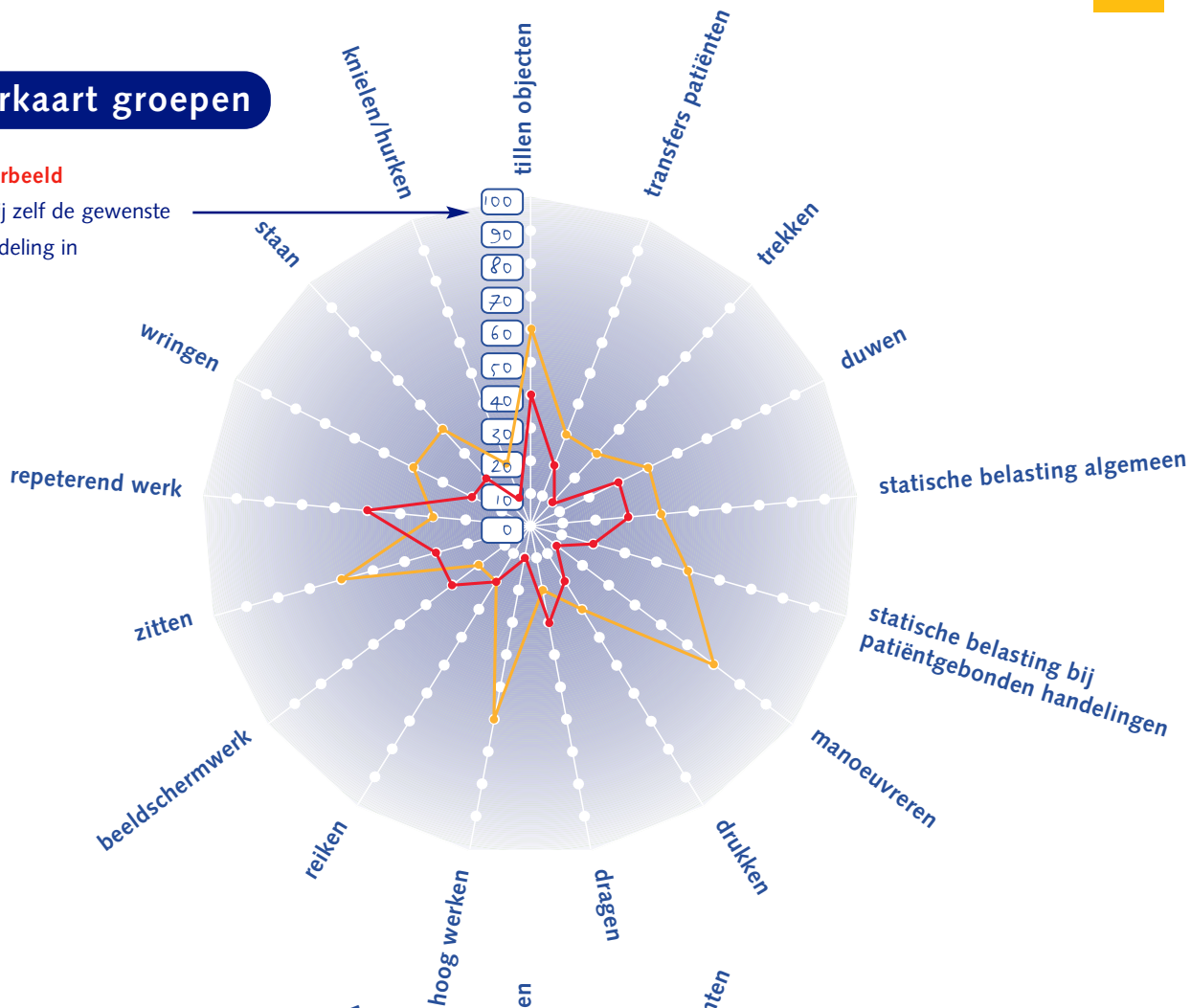
Vragen		Bijvoorbeeld:		Ja (kruis aan)	Hoe vaak ongeveer? [ ] x per dienst	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: [ ]	Vindt u dat dit beter moet? (kruis dan aan)
	<b>5 Moet u zwaar manoeuvreren met materieel (bedden, karren etc.)?</b> <i>(zie de KarVragen)</i>	<i>Bochten rijden met karren, maaltijdwagens, bedden, rolstoelen, waskarren etc.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?  	<input type="checkbox"/> x per dienst	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: [ ]	<input type="checkbox"/>
	<b>6 Moet u hard of zwaar op materiaal drukken?</b>	<i>Scalen, boenen, sluiten van dozen of trays, inpakken OK-sets op de CSA, schoonaanmaakwerk.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?  	<input type="checkbox"/> x per dienst	Hoe zwaar ongeveer? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar) cijfer: [ ]	<input type="checkbox"/>
	<b>7 Moet u zware materialen of dingen dragen?</b>	<i>Waszakken, schone was, maaltijden, bulkverpakking, waszakken, zoutzakken, kratten, zuurstofcilinders, OK-netten, onderdelen OK-tafel, serviesmanden, OK-sets.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?  	<input type="checkbox"/> minder dan 15 kg <input type="checkbox"/> meer dan 15 kg	Hoe vaak ongeveer? [ ] x per dienst	<input type="checkbox"/>
	<b>8 Moet u werken met uw arm(en) geheven ('boven uw macht werken')?</b>	<i>Schilderen, ramen zemen, stoffen, instrumenten heffen, opdekken, CSA-werkzaamheden, apotheek, infusen wisselen, medicijnkast, voorraadkast.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?  	Hoe lang is dat ongeveer per keer? [ ] minuten	Werkt u daarbij ook boven schouderhoogte? <input type="checkbox"/> ja, meestal <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> nee, zelden of nooit	<input type="checkbox"/>
	<b>9 Moet u ver reiken?</b>	<i>Diep in schappen plaatsen van materiaal, sorteren van kleding, keuken, restaurant, vullen maaltijdkarren, opdekken, CSA-werkzaamheden, apotheek, eten geven, voorraadkasten, instrumenteren.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?  	Is dat meer dan 50 cm van uw schouder af? <input type="checkbox"/> ja, meestal <input type="checkbox"/> af en toe <input type="checkbox"/> nee, zelden of nooit	Hoe vaak ongeveer [ ] x per dienst	<input type="checkbox"/>
	<b>10 Verricht u beeldschermwerk?</b>	<i>Kantoorwerk, administratie, baliewerk, computer.</i>	<input type="checkbox"/>	Hoe lang achter elkaar gemiddeld? [ ] uur aaneengesloten	Hoe lang in totaal per dienst? [ ] uur in totaal per dienst	Vindt u uw werkplek goed ingericht? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nee	<input type="checkbox"/>
	<b>11. Verricht u zittend werk?</b>	<i>Machinaal grasmaaien, kantoorwerk, baliewerk, beeldschermwerk, lab-werkzaamheden, patiëntadministratie, dossiers bijwerken, laboratoriumwerk.</i>	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?  	Hoe lang achter elkaar gemiddeld? [ ] uur aaneengesloten	Hoe lang in totaal per dienst? [ ] uur in totaal per dienst	<input type="checkbox"/>

RisicoRadar		Een checklist voor lichamelijke belasting			Vindt u dat dit beter moet?	
Vragen	Bijvoorbeeld:	Ja (kruis aan)				(kruis dan aan)
 <p>12 Moet u tijdens uw werk vaak achter elkaar dezelfde handelingen uitvoeren?</p>	Lopende band in keuken, afwasmachine in- en uitladen, trays in voedselkarren laden, sealen. (voor beeldschermwerk: zie 10).	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Hoe lang achter elkaar? <input type="text"/> uur per dienst	<input type="checkbox"/>	
 <p>13 Moet u tijdens uw werk textiel of schoonmaakdoeken uitwringen?</p>	Dweilen, zemen, boenen, kleding uitwassen.	<input type="checkbox"/>	Hoe vaak vindt u dat? Geef een rapportcijfer (1 = zeer licht, 10 = zeer zwaar)	Hoe vaak gebeurt dat ongeveer? <input type="checkbox"/> niet elke dienst <input type="checkbox"/> 1 - 10 keer per dienst <input type="checkbox"/> meer dan 10 keer per dienst	<input type="checkbox"/>	
 <p>14 Moet u tijdens uw werk periodes staan (langer dan enkele minuten achter elkaar)?</p>	Strijken, vouwen en sorteren van de was, keuken, instrumenteren, opereren, schoonmaakwerkzaamheden, sorteren en inpakken op de CSA, naast het bed staan, instrumenteren, assisteren bij ingrepen/operaties.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat (zonder een krukje of ander zithulpmiddel)?	Hoe lang aaneengesloten ongeveer? <input type="text"/> minuten of <input type="text"/> uren	Hoe lang in totaal per dienst? <input type="text"/> minuten of <input type="text"/> uren	
 <p>15 Moet u hurken of knielen tijdens uw werk?</p>	Verrichten van technische reparaties, stoffen, soppen, stofzuigen, schoenen aantrekken bij patiënten.	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Hoe lang moet u dan hurken of bukken per keer? <input type="text"/> minuten of <input type="text"/> uren	Hoe lang in totaal moet u dan hurken of bukken? <input type="text"/> minuten of <input type="text"/> uren	
 <p>16 Verricht u werkzaamheden die nu nog niet genoemd zijn, maar die toch zwaar zijn? Noteer ze dan hier.</p>	Denk aan: - Hulp bij begeleiding patiënten - Lang lopen - Hulp bij tillen patiënten - Noodsituaties - Bijzondere situaties	<input type="checkbox"/>	Bij welke werkzaamheden gebeurt dat?	Waarom is dat zo zwaar?	<input type="checkbox"/>	
 <p>17 Mist u bepaalde hulpmiddelen of werkmaterialen tijdens uw werk?</p>						
<p>18 Welke oplossingen ziet u zelf voor eventuele problemen die u bij één of meer van de 17 hiervoor genoemde bronnen van fysieke belasting hebt aangegeven?</p>						
			Uw oplossing:			
			Nummer van de bron hierboven:			

## Radark kaart groepen

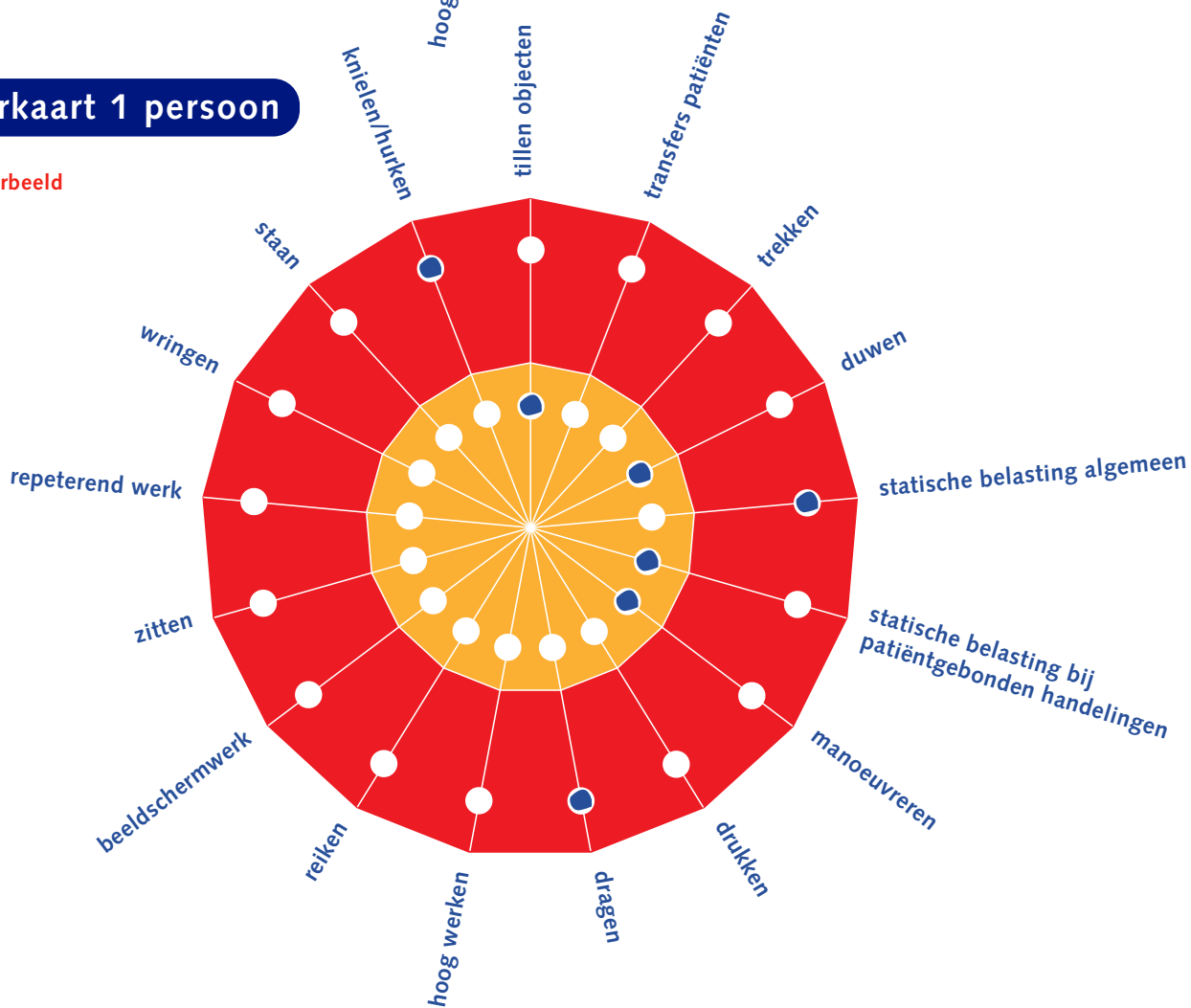
### invulvoorbeeld

Vul hierbij zelf de gewenste schaalverdeling in



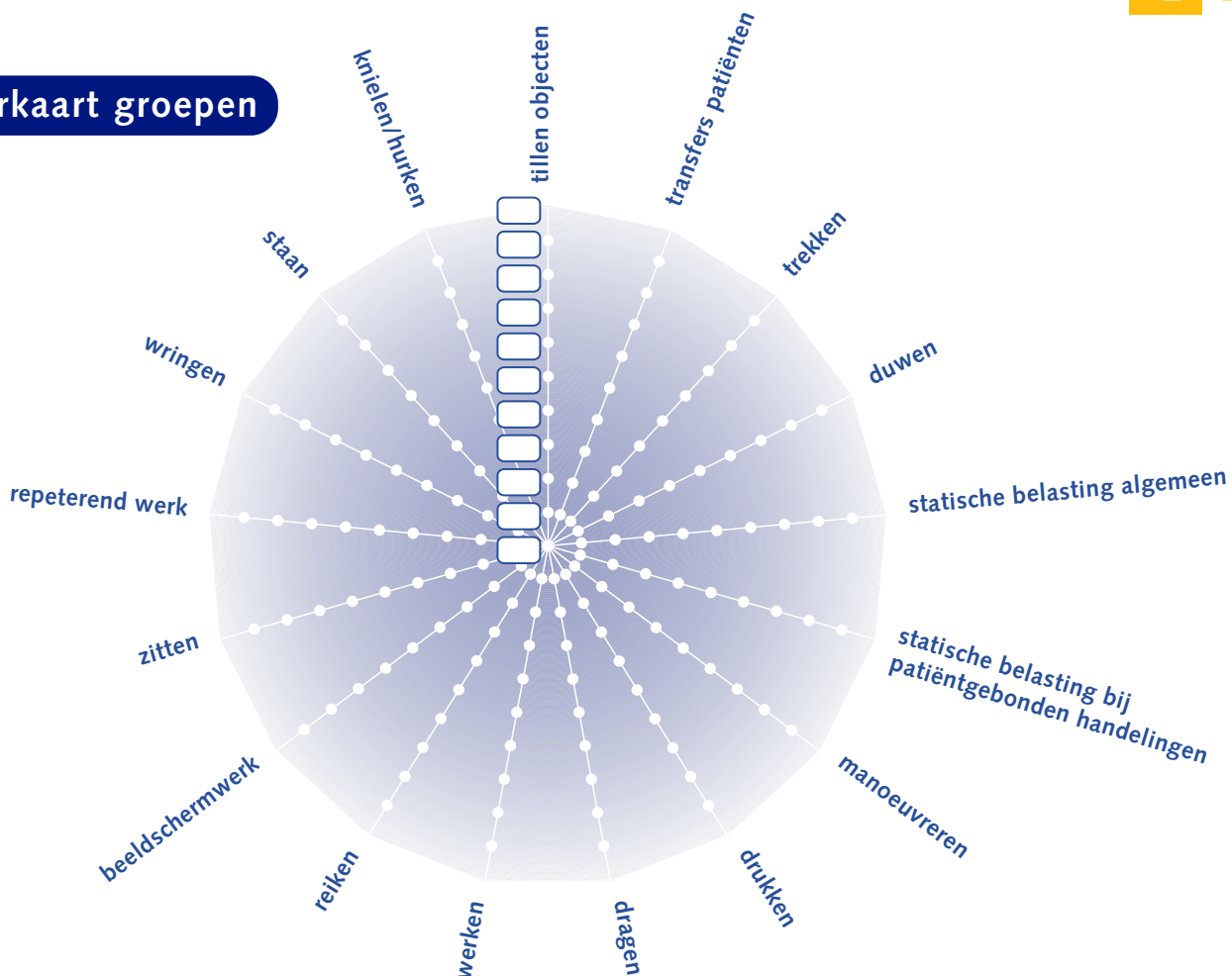
## Radark kaart 1 persoon

### invulvoorbeeld





## Radarkarta groepen



## Radarkarta 1 persoon

