

# BEDÖMNING AV MANUELL HANTERING MED STÖD AV NYCKELMOMENT

Version 2001

Om det finns ett antal individuella aktiviteter som innebär stor fysisk ansträngning måste de bedömas separat.

Arbetsmoment/aktivitet





## Steg 1: Bestämning av tidspoäng (Välj endast en kolumn!)

Att lyfta eller flytta laster (< 5 s)		Hålla (> 5 s)		Bära (> 5 m)	
Antal gånger per arbetsdag	Tidspoäng	Total tid under arbetsdagen	Tidspoäng	Totalt avstånd under arbetsdagen	Tidspoäng
< 10	1	< 5 min	1	< 300 m	1
10 till < 40	2	5 till 15 min	2	300 m till < 1 km	2
40 till < 200	4	15 min till < 1 hr	4	1 km till < 4 km	4
200 till < 500	6	1 h till < 2 h	6	4 till < 8 km	6
500 till < 1000	8	2 h till < 4 h	8	8 till < 16 km	8
≥ 1000	10	≥ 4 h	10	≥ 16 km	10
<i>Exempel:</i> • mura, • placering av arbetsstycken i en maskin • ta lådor ur en container och placera dem på ett transportband		<i>Exempel:</i> • hålla och styra ett stycke gjutjärn vid arbete med en slipmaskin, • användning av en handslipmaskin, • användning av en ogrärensare		<i>Exempel:</i> • bärande av möbler, • leverans av byggnadsställningskomponenter till en byggarbetsplats	

## Steg 2: Bestämning av bedömningspoäng för belastning, arbetsställning och arbetsförhållanden

Effektiv last <sup>1)</sup> för män	Lastpoäng	Effektiv last <sup>1)</sup> för kvinnor	Lastpoäng
< 10 kg	1	< 5 kg	1
10 till < 20 kg	2	5 till < 10 kg	2
20 till < 30 kg	4	10 till < 15 kg	4
30 till < 40 kg	7	15 till < 25 kg	7
≥ 40 kg	25	≥ 25 kg	25

1) "Effektiv last" innebär i detta sammanhang den verkliga rörelsekraften som krävs för att förflytta lasten. Denna rörelsekraft är inte alltid identisk med massan. När du lutar en kartong, kommer endast 50 % av massan att påverka arbetaren och om en vagn används är det endast 10 %.

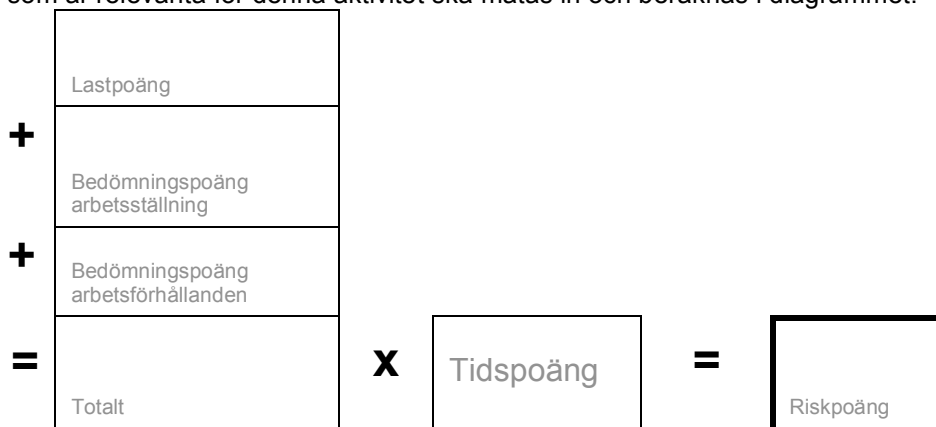
Vanlig arbetsställning, lastens position <sup>2)</sup>	Arbetsställning, lastens position	Bedömningspoäng arbetsställning
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Upprätt överkropp, ej vriden</li> <li>När lasten lyfts, hålls, bärs och sänks är den nära kroppen</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lätt framåtböjd eller vriden överkropp</li> <li>När lasten lyfts, hålls, bärs och sänks är den nära kroppens mitt</li> </ul>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Låg böjd kroppsställning eller långt framåtböjd</li> <li>Lätt framåtböjd samtidigt som överkroppen är vriden</li> <li>Lasten är långt från kroppen eller över axelhöjd</li> </ul>	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Långt framåtböjd samtidigt som överkroppen är vriden</li> <li>Lasten är långt från kroppen</li> <li>Begränsad stabilitet när arbetaren står upprätt</li> <li>Hukande eller på knä</li> </ul>	8

2) För att bestämma bedömningspoängen för arbetsställningen ska den arbetsställning användas som är vanligast vid den manuella hanteringen. Exempelvis om arbetaren intar olika arbetsställningar med lasten måste ett medelvärde användas – inte tillfälliga extrema värden.

Arbetsförhållanden	Bedömningspoäng arbetsförhållanden
Goda ergonomiska förhållanden, d.v.s. gott om utrymme, inga fysiska hinder i arbetsområdet, jämnt och fast underlag, tillräcklig belysning, låg halkrisk	0
Utrymmet för rörelser är begränsat och ogynnsamma ergonomiska förhållanden förekommer (t.ex. 1: utrymmet begränsat på grund av för låg takhöjd eller ett arbetsutrymme som är mindre än 1,5 m <sup>2</sup> , eller 2: arbetsställningen är instabil på grund av ojämnt golv eller mjukt underlag)	1
Mycket begränsat rörelseutrymme och/eller instabil tyngdpunkt hos lasten (t.ex. flytt av patienter)	2

### Steg 3: Utvärdering

De poäng som är relevanta för denna aktivitet ska matas in och beräknas i diagrammet.



Med stöd av beräknad poäng och tabellen nedan är det möjligt att göra en grov bedömning. <sup>3)</sup> Oavsett om dessa förutsättningar gäller lagen om föräldraledighet.

Riskområde	Riskpoäng	Beskrivning
1	< 10	Låg belastningssituation, fysisk överbelastning är osannolik.
2	10 till < 25	Ökad belastningssituation, fysisk överbelastning är möjlig för personer med lägre fysisk kapacitet <sup>4)</sup> . För denna grupp är det fördelaktigt att ändra arbetsplatsens utformning.
3	25 till < 50	Kraftigt ökad belastningssituation, fysisk överbelastning möjlig även för normala personer. En ny utformning av arbetsplatsen rekommenderas.
4	≥ 50	Hög belastningssituation, fysisk överbelastning är sannolik. Arbetsplatsens utformning måste ändras <sup>5)</sup> .

<sup>3)</sup> Enkelt uttryckt kan man anta att allt eftersom antalet bedömningspoäng stiger, så ökar även risken för överbelastning av muskler och benstomme. Gränserna mellan riskområdena är flytande på grund av de individuella arbetsteknikerna och prestationsvillkoren. Klassificeringen kan därför endast betraktas som ett riktvärde. Mer exakta analyser kräver specialkunskaper i ergonomi.

<sup>4)</sup> Personer med lägre fysisk kapacitet är i detta avseende personer äldre än 40 år och yngre än 21 år, nya på arbetsplatsen eller personer som lider av sjukdomar.

<sup>5)</sup> Konstruktionskrav kan bestämmas med hänsyn till antalet poäng i tabellen. Ökad belastning kan undvikas genom att minska vikten, förbättra villkoren för utförande eller förkorta den tid då påfrestningen pågår.

Kontroll av arbetsplatsen är nödvändig av andra skäl:

Orsaker: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Datum för bedömning: \_\_\_\_\_ Bedömd av: \_\_\_\_\_