

Bedöm risker vid manuell hantering

– lyfta/bära med stöd av nyckelindikationer



Anvisningar för riskbedömning

Syftet med denna metod är att vara ett stöd för en orienterande bedömning av arbetsförhållanden vid manuell hantering när man bär och lyfter last.

Goda kunskaper om de arbetsuppgifter som ska bedömas är nödvändigt för att kunna bestämma tidspoäng, belastningspoäng och poäng för arbetsförhållanden. Om detta saknas så kan inte riskbedömningen genomföras. Grova uppskattningar eller antaganden leder till felaktiga resultat.

Bedömningen som görs avser ett visst arbetsmoments aktivitet under en arbetsdag.

Om lastvikter och/eller arbetsställningar varierar under en aktivitet ska ett medelvärde bedömas. Om arbetsmomentet tydligt innebär olika sätt att hantera laster inom en samlad arbetsuppgift så ska separata bedömningar göras och dokumenteras.

Bedömningen görs i 3 steg:

1. Bestämning av tidspoäng,
2. Bestämning av bedömningspoäng för belastning, arbetsställning och arbetsförhållanden (nyckelindikatorer)
3. Utvärdering.

Det är tillåtet att använda sig av mellansteg (interpolation) vid bestämning av poäng. Till exempel ger 40 lyft per arbetsdag (frekvensen) 3 tidspoäng. Enstaka lyft på ≥ 25 kg ger alltid 25 belastningspoäng.

Steg 1: Bestämning av tidspoäng

Bestämning av tidspoäng görs med hjälp av tabellen för tre möjliga former av lasthantering var för sig (välj endast en kolumn):

- Antal gånger laster lyfts eller flyttas per arbetsdag ger tidspoängen i den första kolumnen.
- Total tid som man håller i lasten under en arbetsdag ger tidspoängen i den andra kolumnen. [Total tid = antal hållaktivitet x tid för att utföra en hållaktivitet]
- Totalt avstånd som man har burit laster under arbetsdagen ger tidspoängen i den tredje kolumnen. Medelhastigheten beräknas här vara 4km/tim ≈ 1 m/s.

Steg 2: Bestämning av poäng vid bedömning av belastning, arbetsställning och arbetsförhållanden

2.1 Lastens vikt

- Bestämning av lastpoäng görs med hjälp av tabellen.
- Om olika laster hanteras under arbetsmomentet som ska bedömas kan man använda sig av ett medelvärde av vikterna såvida vikten av en enskild last inte överstiger 25 kg. Ytterligheter i vikterna bör dock beaktas så att den beräknade poängen blir trovärdig. Om lasternas vikter är extremt olika kan flera bedömningar göras.
- Den effektiva belastningen bör ligga till grund för bedömningen då man lyfter, håller eller bär en last. Med effektiv belastning menas lastens vikt som arbetaren faktiskt måste kompensera för. Belastningen är därför inte alltid samma som vikten på föremålet. När man till exempel tippas över en kartong kompenserar man bara för ca 50 % av kartongens vikt.
- När man drar och skjuter/flyttar laster ska en särskild bedömning göras.

2.2 Arbetsställning

Bestämning av poäng för arbetsställning sker med hjälp av ett piktogram i tabellen. För hantering av last ska de arbetsställningar som är karakteristiska för det aktuella arbetsmomentet användas. Om arbetstagaren intar olika arbetsställningar under arbetet så kan ett medelvärde ge poängen för arbetsställning avseende det arbetsmoment som bedöms.

2.3 Arbetsförhållanden

För bestämning av poäng för arbetsförhållanden ska de arbetsförhållanden som dominerar under arbetsdagen användas. Tillfälligt sämre arbetsförhållanden utan betydelse för säkerheten ska inte beaktas. Relevanta faktorer som har betydelse för säkerheten ska dokumenteras i textfältet "Kontroll av arbetsplatsen är nödvändig av andra skäl".

Steg 3: Utvärdering

Utvärdering av varje aktivitet sker med stöd av riskpoäng (beräknas genom att poäng för nyckelindikatorer adderas och multipliceras med tidspoäng).

- Utvärderingen visar sannolikhet för belastningsskada. Art och omfattning av belastningsskada definieras inte. Den interna belastningen på ryggradens ländkotor påverkas av överkroppens framåtböjning och lastens vikt. Belastningen ökar med längre tid och/eller högre intensitet och sidoböjningar och/eller vridningar.
- Hänsyn tas till biomekaniska och fysiologiska mekanismer.
- Att göra en **sammanlagd utvärdering** av flera aktiviteter är problematiskt då informationen i denna bedömning inte omfattar detta. De kräver i regel mer omfattande metoder för riskbedömning.
- **Slutsatser som kan dras om behov av att ändra arbetsplatsens utformning**
Från denna riskbedömning blir det synligt om det finns behov av att ändra arbetsplatsens utformning. Principen är att faktorer som orsakar högre poäng ska åtgärdas. I detalj ser det ut så:
 - vid högre tidspoäng ska organisatoriska åtgärder vidtas,
 - vid högre lastpoäng ska lastens vikt reduceras eller lyfthjälpmiddel användas,
 - vid högre poäng för arbetsställningen ska arbetsplatsens utformning förbättras.
- Arbetsförhållanden ska alltid vara "goda".



ARBETSMILJÖ
VERKET