

Belasta rätt – undvik manuell hantering

Lyftande, skjutande, dragande och bärande – s.k. manuell hantering – är ett vanligt problem på många arbetsplatser. Manuell hantering orsakar varje år belastningsrelaterade skador och besvär. Den kan vara svår att undvika, men genom att organisera arbetet, att använda hjälpmedel och andra tekniska åtgärder går det att komma tillrätta med problemet och förebygga besvär och skador. Det här bladet innehåller information om manuell hantering och vad man som arbetsgivare och anställd är skyldig att göra.

Anställda i transport- och vårdsektorerna konfronteras dagligen med manuell hantering av laster. I transportbranschen hör manuell hantering vid i-, ur- och omlastning till vardagen.

Inom vården är patientförflyttningar en del av arbetet och inom service till sjukhusen, dvs. kök, städ och tvätterier, förekommer frekventa lyft och mycket manuell hantering. Därför har de två branscherna valts ut för kontroll i en europeisk kampanj för förebyggande av belastningsbesvär.

Vanliga risker

Lasten är

- för tung,
- för stor,
- svår att greppa,
- placerad långt från kroppen,
- instabil.

Ansträngningen

- är orimligt stor,
- kräver böjda och vridna arbetsställningar,
- sker under tidspress.

Arbetsförhållanden som innebär

- trånga utrymmen,
- att underlaget är halt, ojämnt eller sluttande,
- ogynnsamt klimat (t.ex. för varmt eller för kallt).

Vad ska arbetsgivaren göra?

Arbetsgivaren är skyldig att minimera personalens manuella hantering. Om det inte går att undvika så ska arbetsgivaren

- undersöka arbetet,
- reducera riskerna,
- anpassa arbetsstället och se till att det finns lämplig utrustning,
- se till att arbetstagaren får information och utbildning,
- följa upp att åtgärderna har haft önskad effekt.

Vad kan de anställda göra?

Som arbetstagare ska man ha kunskap om

- lämpliga arbetsställningar och arbetsrörelser,
- hur teknisk utrustning och hjälpmedel ska användas,
- vilka risker som kan finnas med manuell hantering samt olämpliga arbetsställningar och arbetsrörelser.

Som arbetstagare ska man också berätta för arbetsgivaren om man stöter på belastningar eller arbetsförhållanden som kan leda till besvär eller skador. Man är också skyldig att följa arbetsgivarens instruktioner och att använda de hjälpmedel som finns.

Arbeta inte manuellt av gammal vana, för att hjälpmedlen står för långt bort eller för att det går snabbare. Eftersom det också kan ta lång tid innan besvären uppstår så är det lätt att fortsätta jobba på fel sätt.



Ytterligare exemplar av
denna trycksak beställs från:
Arbetsmiljöverkets
publikationsservice
Box 1300
171 25 Solna
Tel 08-730 97 00
Fax 08-735 85 55
www.av.se

Best nr 622

Vad är manuell hantering?

Med det menas all manuell hantering av bördor och laster, dvs. transporter eller förflyttningar av laster där en eller flera arbetstagare lyfter, sätter ned, skjuter, drar, bär eller flyttar en last som medför risk för skador, särskilt i ryggen.

Detaljerade regler finns i våra föreskrifter Belastningsergonomi (AFS:1998:1) och Manuell hantering (AFS 2000:1). På vår webbplats www.av.se kommer vi löpande att publicera information om kampanjen.

Yrkesinspektörskommittén (Slic) har tagit initiativet till en europagemensam inspektionsinsats mot transport samt hälso- och sjukvården under parollen Belasta rätt. Syftet med insatsen är att kontrollera införlivandet av direktiv 90/269/EEC om manuell hantering i arbetslivet. Slic är en paraplyorganisation som består av arbetsmiljömyndigheterna i EU:s medlemsstater.

