

# Bedöm risker vid manuell hantering



# Bedömning av manuell hantering med stöd av nyckelmoment

Version 2008

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	Totalt 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 < 1km	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
<b>Exempel:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>mura,</li> <li>placering av arbetsstycken i en maskin,</li> <li>ta lådor ur en container och placera dem på ett transportband</li> </ul>		<b>Exempel:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>hålla och styra ett stycke gjutjärn vid arbete med en slipmaskin,</li> <li>användning även handslipmaskin,</li> <li>användning av en ogrärensare</li> </ul>		<b>Exempel:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>bärande av möbler,</li> <li>leverans av byggnadsställningskomponenter till en bygg-arbetsplats</li> </ul>	

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

Lastens vikt	Lastpoäng
< 5 kg	1
5 till < 10 kg	2
10 till < 15 kg	4
15 till < 25 kg	7
≥ 25 kg	25

Vanlig arbetsställning, lastens position	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

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

	Lastpoäng:	De poäng som är relevanta för denna aktivitet ska matas in och beräknas i diagrammet.				
+	Bedömningspoäng arbetsställning:		X		=	
+	Bedömningspoäng arbetsförhållanden:					
=	Totalt:					

Med stöd av beräknad poäng och tabellen nedan är det möjligt att göra en grov bedömning. Allt eftersom antalet bedömningspoäng stiger, så ökar även risken för överbelastning av muskler och benstomme. Gränserna mellan riskområdena är flytande på grund av individuell arbetsteknik och prestationsförmåga

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. För denna grupp är det fördelaktigt att ändra arbetsplatsens utformning.
3	25 till < 50	Kraftigt ökad belastningssituation, fysisk överbelastning möjlig. En ny utformning av arbetsplatsen rekommenderas.
4	≥ 50	Hög belastningssituation, fysisk överbelastning är sannolik. Arbetsplatsens utformning måste ändras.

Kontroll av arbetsplatsen är nödvändig av andra skäl:

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

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



**ARBETSMILJÖ  
VERKET**

**Fler exemplar av denna  
trycksak beställs från**

Arbetsmiljöverkets  
publikationsservice  
Box 1300, 171 25 Solna  
Telefon: 08-730 97 00  
Fax: 08-735 85 55  
E-post: publikationsservice@av.se  
**www.av.se**

Best nr **ADI 627**