

Arbeid med hendene over skulderhøyde

Arbeid over skulderhøyde skal alltid planlegges

Ved arbeid med hendene over skulderhøyde belastes skulderleddet. Risikoen øker når vi jobber over 60 grader og med hyppighet, avstand, varighet og ved bruk av verktøy. Denne eksponering gir økt risiko for muskelskjelettsmerter. Med en god plan så kan vi sørge for å holde oss innenfor det kroppen tåler.



Risikovurdering

- Vurder hvor høyt, hvor lenge og hvor ofte det jobbes med hender/albuer hevet.
- Vurder hvor nært kroppen arbeidet utføres.
- Vurder vekt på eventuelt verktøy som brukes. Tyngre verktøy øker belastningen.
- Vurder hvor mye albuer og håndledd bøyes og vrís.

Grenseverdier



Lite eller kortvarig. Under en time pr. dag og under 15 min. sammenhengende.



Periodevis 15-30 min. sammenhengende og totalt 1-2 timer pr. dag.



Mer enn en 1/2 time av gangen eller over halve arbeidsdagen totalt. Tungt verktøy.

Risikoreduserende tiltak

Leders ansvar

- Velg produksjonsmetoder som reduserer varighet og hyppighet av arbeid over skulderhøyde.
- Planlegg med variasjon og jobbrotasjon.
- Sørg for hjelpemidler som plattformstiger, stillas og lifter.
- Sørg for verktøy som reduserer arbeidshøyden for armene, som for eksempel forlengerarmer, lengre skaft o.l. Vurder om det finnes lettere verktøy.
- Sørg for opplæring i god arbeidsteknikk og utførelse av arbeidet.

Medarbeiders ansvar

- Sørg for å lage en best mulig arbeidsstilling (jobb nærmest mulig arbeidsstedet).
- Bruk tilgjengelige hjelpemidler og verktøy der dette er mulig: Plattformstiger, stillas, lifter og forlengerverktøy.
- Tenk variasjon, vær nysgjerrig og medvirk.
- Ta hyppige mikropauser (noen sekunder) der armene senkes og eventuelt tyngre verktøy legges ned.



Lifter og plattformstiger er eksempler på utstyr som letter arbeid over skulderhøyde og som samtidig øker effektivitet og sikkerhet.