

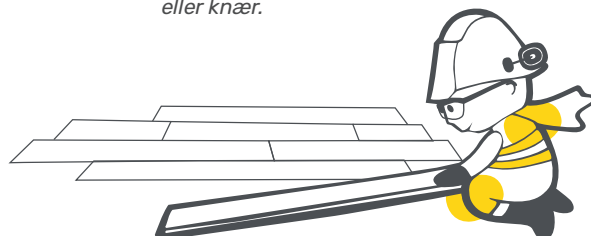
# Arbeid på huk eller kne

## Varier arbeidsstillingen ofte når du må utføre arbeid under knehøyde

Når vi må bøye oss ned til under knehøyde jobber vi med bøyde ledd og strekt muskulatur. Kroppen klarer dette fint, men vi må ta hensyn til om arbeidsstillingene holdes over tid, kombineres med bruk av tunge verktøy/løft og gjentas ofte.

Knærne er spesielt utsatt hvis de er i direkte kontakt med underlaget (se dette helsekortet i sammenheng med Helsekort om fremoverbøyd arbeid).

Sørg alltid for god planlegging, organisering og gjennomføring av arbeid i arbeidsstillinger på huk eller knær.



### Risikovurdering

- Hvor mange minutter av arbeidsdagen jobbes det på huk/kne?
- Hvilket underlag jobber du på? Hardt og ujevnt underlag øker risikoen for plager.
- Vurder tilleggsbelastning ved bruk av tunge verktøy og løft.
- Vurder alternative arbeidsmetoder og hjelpemidler.

### 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. Krevende underlag.

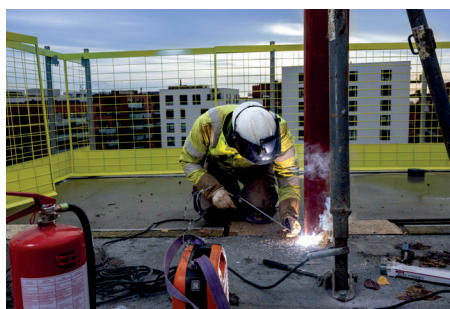
## Risikoreduserende tiltak

### Leders ansvar

- Sørg for god planlegging med tanke på arbeidsstillinger tidlig i prosjektet.
- Vurder andre arbeidsmetoder, materialer og verktøy for å begrense arbeid under knehøyde.
- Sørg for hjelpemidler, for eksempel gode kneputer, knebeskyttere, lav stol og løse puter.
- Planlegg jobbrotasjon (med kollegaer/andre oppgaver).

### Medarbeiders ansvar

- Bidra til å finne gode arbeidsmetoder.
- Bruk hjelpemidler som kneputer, lave stoler etc.
- Sørg for variasjon i arbeidsstillinger, nok pauser og å reise deg med jevne mellomrom.
- Delta i jobbrotasjon.



Vi har et mangfold av oppgaver under knehøyde i tillegg til de dere ser på bildene. Sørg for å planlegge oppgavene for å redusere tiden i disse arbeidsstillingene.