

Framoverbøyd arbeid

Vi bør jobbe i korte perioder i framoverbøyd stilling

Med arbeid i fremoverbøyd stilling menes at man må bøye eller lene seg fremover som for eksempler ved krafning, flislegging og jernbinding av armeringsnett på gulv.

Gjentakende arbeid i fremoverbøyde stillinger eller over tid innebærer tungt muskelarbeid. Løft av gjenstand over 10 kg medfører at man raskere kan bli utsatt for overbelastning.



Risikovurdering

- Vurder hvor ofte og hvor lenge det arbeides i fremoverbøyde stillinger.
- Vurder om det brukes verktøy eller foregår løft under arbeid i denne stillingen.
- Vurder om det fins bedre/andre måter å løse oppgaven.

Grenseverdier

- ↑ Arbeidet repeteres noen ganger i timen.
- Arbeidet repeteres mange ganger i timen. Det er begrensede muligheter til å variere arbeidsstillinger og stå oppreist.
- ↓ Arbeidet repeteres mange ganger i minuttet.

Risikoreducerende tiltak

Leders ansvar

- Legg til rette for andre arbeidsmetoder/produksjonsmetoder som reduserer tiden i fremoverbøyde stillinger.
- Planlegg arbeidsdagen og sørg for jobbrotasjon og variasjon i arbeidsoppgaver for de ansatte.
- Tilby opplæring i god arbeidsteknikk og tilrettelegg for individuelle tiltak.
- Sørg for å ha tilgjengelig verktøy med forlenger der dette finnes – pluss vurder vekt på verktøy.

Medarbeiders ansvar

- Tilstreb oppreiste arbeidsstillinger og alternative arbeidsmetoder.
- Varier arbeidsstilling ofte.
- Sørg for å jobbe tettest mulig til oppgaven slik at du kan jobbe kroppsnært.
- Støtt deg med en hånd dersom det er mulig.
- Vit at dersom du trener styrke og kondisjon jevnlig, så har du gode forutsetninger for et langt og sunt arbeidsliv.



Framoverbøyd stilling løser jobben. Bli det ofte eller over lengre tid bør vi planlegge for variasjon og velge godt verktøy.