

Helkroppsvibrasjon

God planlegging kan redusere ryggplager for maskinførere

Med helkroppsvibrasjoner menes mekaniske vibrasjoner som overføres til hele kroppen fra for eksempel kjøretøy eller maskiner. Kraftige vibrasjoner har større betydning for ryggplager enn mindre vibrasjoner over lengre tid. Det mest effektive er derfor å ta bort vibrasjoner ved kilden, for eksempel ujevnt underlag for kjøretøy.



Risikovurdering

- Identifiser eksponerte medarbeidere.
- Kartlegg hvor kraftige vibrasjonene er (underlag og oppgave).
- Vurder hvor lenge de er eksponert.
- Vurder totalbildet: Om riktig maskin brukes, samt arbeidsforholdene i og rundt maskinen (stol og grunnforhold).

Grenseverdier

- ↑ Daglig eksponering under 0,5 m/s² (8 timers arbeidsdag).
- Daglig eksponering mellom 0,5 og 1,1 m/s² (8 timers arbeidsdag).
- ↓ Daglig eksponering over 1,1 m/s² (8 timers arbeidsdag).

Risikoreduserende tiltak

Leders ansvar

- Sørg for at maskinene har dekk eller belter som passer til underlaget.
- Tilpass underlaget for arbeidet som skal utføres.
- Bruk maskiner med vibrasjonsdemping og gode justeringsmuligheter for setet.
- Ha fokus på hastighet og god kjørestil.
- Sørg for vedlikehold og service på maskiner.
- Reduser eksponeringstiden ved å planlegge for pauser og eventuelt jobbrotasjon.

Medarbeiders ansvar

- Tilpass førersetet og sørg for at trykk og fjæring på setet er i orden.
- Sørg for behagelig avstand til gulv/pedaler ved å justere setehøyden.
- Benytt god kjørestil, tilpass kjørehastigheten til underlaget og kjør på jevnt underlag hvis mulig.



Det er de kraftigste vibrasjonene som kan gi plager og det krever samarbeid å planlegge for og unngå disse.