



Hälsokort

afgruppen.se



För mer information:

Se företagshälsovården på **Tellus**

HÄLSOKORT

Innehåll

- 4 Enformigt arbete
- 5 Arbete på huk eller knä
- 6 Ensidiga hand- eller armrörelser
- 7 Arbeta framåtböjd
- 8 Sittande arbete
- 9 Arbete med händerna lyfta över axelhöjd
- 10 Stående eller gående arbet
- 11 Tunga lyft och bärande
- 12 Buller
- 13 Damm
- 14 Gaser
- 15 Kemikalier
- 16 Heta arbeten
- 17 Helkroppsvibrationer
- 18 Hand- och armvibrationer

Enformigt arbete

Variera arbetsuppgifterna för att undvika muskel- och skelettproblem

Utför du samma arbetsuppgifter över längre tid och upplever problem eller smärta?

Vet du att du kan arbeta smartare, effektivare och utan smärta? Nyckeln är att planera, organisera och utföra arbetet på ett bra sätt.



Riskbedömning

- Varaktighet och frekvens av upprepade uppgifter, samt möjlighet till variation, pauser och medbestämmande.
- Arbetsuppgiftens krav på styrka, precision och arbetspositioner.
- Tillräcklig utbildning och kompetensutveckling.
- Var särskilt uppmärksam på arbete som sker ovanför axelhöjd, under knähöjd, i framåtböjd position eller med roterad nacke och rygg.

Grenseverdier

- ↑ Varierade arbetsuppgifter, mikropauser och möjlighet till självständiga val. Uppgifter upprepas några gånger per timme.
- Viss variation och viss kontroll över arbetsdagen, med många repetitioner inom 30 minuter.
- ↓ Många repetitioner per minut, låsta arbetspositioner och brist på kontroll över den egna arbetsdagen.

Riskreducerande åtgärder

Chefens ansvar

- Planera organiseringen av arbetet tillsammans med medarbetarna.
- Säkerställ variation och arbetsrotation inom arbetsuppgifterna.
- Ge rätt utbildning och möjlighet till kompetensutveckling till arbetstagarna.
- Tillhandahåll rätt verktyg och resurser.

Arbetstagarens ansvar

- Tänk på att skapa variation i ditt arbete, och var nyfiken och egnagerad.
- Genomför nödvändig utbildning.
- Be om, eller kräv, den utbildning du saknar
- Använd rätt verktyg och hjälpmedel
- Kom ihåg att din kropp är ditt viktigaste verktyg – ta hand om den.



Säkerställ smarta och varierade arbetspositioner. Planera för variation i arbetsuppgifterna och kom ihåg att muskel- och skelettproblem kan förebyggas.

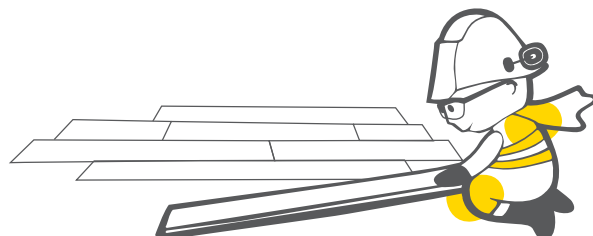
Arbete på huk eller knä

Byt arbetsställning ofta när du arbetar i positioner under knähöjd

När vi böjer oss ner till under knähöjd är lederna böjda och musklerna sträckta. Kroppen klarar detta utan problem under kortare stunder. Men om vi arbetar i den positionen under längre tid, kombinerar det med tunga verktyg eller lyft, eller om rörelsen upprepas ofta, behöver vi vara extra uppmärksamma och tänka på ergonomi.

Knäna är särskilt utsatta när de har direkt kontakt med underlaget (se detta hälsokort tillsammans med hälsokortet om framåtböjt arbete).

Se till att allt arbete som utförs på huk eller knä planeras, organiseras och genomförs på ett korrekt sätt.



Riskbedömning

- Hur många minuter av arbetsdagen tillbringar du på huk eller stående på knä när du arbetar?
- På vilket underlag arbetar du? Hårda eller ojämna underlag ökar risken för problem.
- Ta hänsyn till extrabelastningen när du använder tunga verktyg eller utför tyngre lyft.
- Överväg alternativa arbetsmetoder och använd hjälpmedel vid behov.

Gränsvärden

- ↑ Begränsat eller kortvarigt. Mindre än en timme per dag och mindre än 15 minuter i sträck.
- Periodvis 15–30 minuter i sträck och totalt 1–2 timmar per dag.
- ↓ Mer än en halvtimme i sträck eller mer än halva arbetsdagen totalt, på ett krävande underlag.

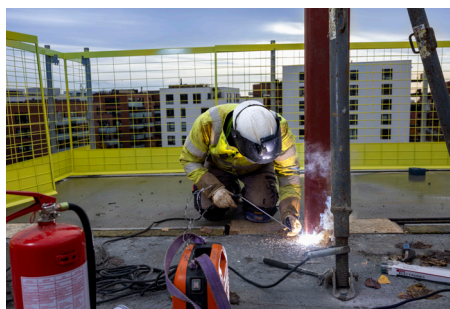
Risikoreduserende tiltak

Chefens ansvar

- Säkerställa en god planering som tar hänsyn till arbetsställningar i ett tidigt skede av projektet.
- Överväga alternativa arbetsmetoder, material och verktyg för att begränsa arbete som utförs under knähöjd.
- Tillhandahålla hjälpmedel, till exempel knäuddar, knäskydd, låga stolar och lösa dynor.
- Planera arbetsrotation (med kollegor/andra uppgifter).

Medarbetarnas ansvar

- Hjälpa till att hitta bra arbetsmetoder.
- Använda hjälpmedel som knäskydd, låga stolar osv.
- Variera arbetsställningen, ta tillräckligt med pauser och resa sig upp med jämna mellanrum.
- Delta i jobbrotation.



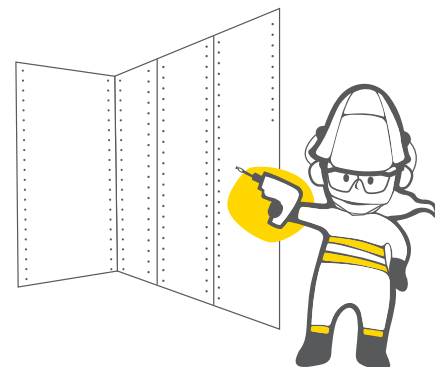
Vi utför även många andra arbetsuppgifter under knähöjd, utöver dem du ser på bilderna. Planera arbetet noga för att minska tiden i dessa arbetsställningar.

Ensidiga hand- eller armrörelser

Bristande variation kan leda till besvär

Med ensidiga arm- eller handrörelser avses repetitivt arbete med händerna och begränsade möjligheter till variation, exempelvis arbete som kräver finmotorik eller kraft.

Belastning kan uppstå även om arbetet är fysiskt lätt, som vid statiskt arbete med användning av spakar i maskiner eller arbete vid dator. Detta kan leda till överbelastning av muskler och senor. Var särskilt uppmärksam på fingrar, händer, armar, axlar och nacke.



Riskbedömning

- Hur ofta och hur länge upprepas arbetet eller rörelsen?
- Utförs rörelserna i låsta eller obekväma kroppsställningar?
- Finns det särskilda synkrav, eller kräver arbetet kraft, noggrannhet, försiktighet eller kontroll?

Gränsvärden

- ↑ Arbetet upprepas några gånger i timmen.
- Arbetet upprepas många gånger varje timme, med begränsade möjligheter att variera arbetsställning och rörelser.
- ↓ Arbetet upprepas många gånger varje minut.

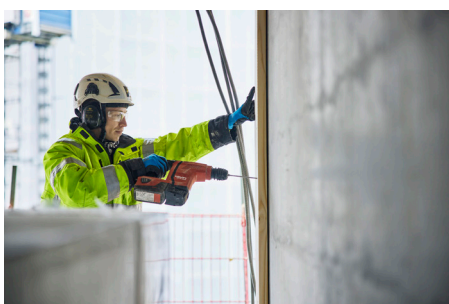
Riskreducerande åtgärder

Chefens ansvar

- En bra planering i ett tidigt skede av projektet kan minska förekomsten av ensidiga arm- och handrörelser.
- Överväga alternativa arbetsmetoder.
- Skapa förutsättningar för jobbrotation mellan olika arbetsuppgifter.
- Se till att medarbetarna får utbildning och information om bra arbetsteknik.
- Säkerställ att det finns tillräckligt med hjälpmedel och anpassade verktyg. Faktorer som form, storlek, vikt och balans är avgörande.
- Skapa utrymme för individuella åtgärder.

Medarbetarnas ansvar

- Variera mellan höger och vänster hand.
- Variera mellan olika grepp.
- Ta återkommande mikropausar.
- Använda bra verktyg och hjälpmedel.
- Välja rätt handske för arbetsuppgiften.
- Be om utbildning om du inte har fått det.
- Delta i jobbrotation.
- Om du regelbundet tränar styrka och kondition har du goda förutsättningar för ett långt och hälsosamt arbetsliv.



Maskin- och kranarbete medför ensidiga rörelser. Alltfler arbetsuppgifter utförs vid dator. Anpassa alltid arbetsplatsen efter dina behov.

Arbeta framåtböjd

Arbete i framåtböjd ställning bör endast utföras under korta stunder

Med arbete i framåtböjd ställning menas att du måste böja eller luta dig framåt, till exempel när du hackar, lägger kakel eller fäster armeringsnät i golv.

Vid återkommande arbete i framåtböjd ställning, eller om det utförs under lång tid, utsätts musklerna för tung belastning. Om du dessutom lyfter föremål som väger mer än 10 kg ökar risken för överbelastning snabbare.



Riskbedömning

- Hur ofta och länge arbetar du i framåtböjd ställning?
- Använder du verktyg eller utför du lyft medan du arbetar i den ställningen?
- Finns det bättre eller alternativa sätt att utföra arbetsuppgiften?

Gränsvärden

- ↑ Arbetet upprepas några gånger i timmen.
- Arbetet upprepas många gånger varje timme. Det finns begränsade möjligheter att variera arbetsställningen och stå upprätt.
- ↓ Arbetet upprepas många gånger varje minut.

Riskreducerande åtgärder

Chefens ansvar

- Skapa förutsättningar för alternativa arbetsmetoder eller produktionsmetoder som minskar tiden i framåtböjd ställning.
- Planera arbetsdagen och se till att medarbetarna roterar mellan olika arbetsuppgifter (arbetsrotation).
- Anordna utbildning i god arbetsteknik och skapa förutsättningar för individuella åtgärder.
- Se till att det finns verktyg med förlängare när det är möjligt, och var uppmärksam på verktygets vikt.

Medarbetarnas ansvar

- Eftersträva en upprätt arbetsställning och alternativa arbetsmetoder.
- Byta arbetsställning ofta.
- Se till att stå så nära arbetsuppgiften som möjligt så att du kan jobba nära kroppen.
- Stöd dig med en hand om det är möjligt.
- Om du regelbundet tränar styrka och kondition har du goda förutsättningar för ett långt och hälsosamt arbetsliv.



En framåtböjd arbetsställning är ofta oundviklig. Men om det sker ofta eller under en längre tid bör vi planera för variation och välja rätt verktyg.

Sittande arbete

Arbetar du bara sittande? Var noga med att röra på dig under arbetsdagen. Över tid är sittande arbete en risk i sig eftersom det är stillasittande. Vid stillasittande är belastningen på musklerna för låg, vilket ökar risken för livsstilssjukdomar på sikt.



Riskbedömning

- Under hur långa perioder utför du sittande arbete?
- Hur mycket sittande arbete utför du totalt sett?
- Innehåller det sittande arbetet tillräckligt med rörelse och variation?
- Finns det möjligheter att ta pauser?
- Finns det särskilda synkrav, och måste nackens eller huvudets position vara fixerad?
- Hur ser arbetsmiljön ut i övrigt – både psykosocialt och organisatoriskt?

Gränsvärden

- ↑ Mindre än 30 min sammanhängande. Totalt mindre än fyra timmar per arbetsdag.
- 30–60 minuter i sträck. Totalt 4–8 timmar per arbetsdag. Sammenhengende over 60 min.
- ↓ Över 60 minuter i sträck. Totalt över 8 timmar per arbetsdag.

Riskreducerande åtgärder

Chefens ansvar

- Planera för variation och möjlighet till rörelse för alla medarbetare.
- Ge tydlig information om vikten av att ta pauser från arbete som är statiskt eller stillasittande.
- Minska stillasittandet.

Medarbetarnas ansvar

- Se till att variera ditt arbete. Leta aktivt efter möjligheter till variation – arbetsställningar, rörelse, gå/stå, pauser, rotation osv.
- Hjälptill till att minska stillasittandet.
- Om du regelbundet tränar styrka och kondition har du goda förutsättningar för ett långt och hälsosamt arbetsliv.



På kontoret kan det bli en del stillasittande, så ta vara på möjligheten att sträcka på benen när du behöver prata med en kollega eller hämta kaffe, till exempel.

Den bästa sittställningen är den nästa. Kroppen är gjord för rörelse. Ta chansen att kliva ut ur maskinen när du pratar med någon.



Arbete med händerna lyfta över axelhöjd

Arbete över axelhöjd måste alltid planeras

När du arbetar med händerna över axelhöjd belastas axelleden. Risken ökar när vi lyfter armarna mer än 60 grader och vid ökad frekvens, avstånd, varaktighet och användning av verktyg. Den här typen av exponering ökar risken för smärta i muskler och leder. Med bra planering kan vi hålla oss inom gränserna för vad kroppen tål.



Riskbedömning

- Hur högt, hur länge och hur ofta arbetar du med händerna eller armbågarna lyfta?
- Hur nära kroppen utförs arbetet?
- Hur mycket väger eventuella verktyg som används? Ju tyngre verktyg, desto större belastning.
- Hur mycket böjs och vrids armbågarna och handlederna?

Gränsvärden

- ↑ Begränsat eller kortvarigt. Mindre än en timme per dag och mindre än 15 minuter i följd.
- Periodvis 15–30 min sammanhängande och totalt 1–2 timmar per dag.
- ↓ Mer än en halvtimme åt gången eller mer än halva arbetsdagen totalt. Tungt verktyg.

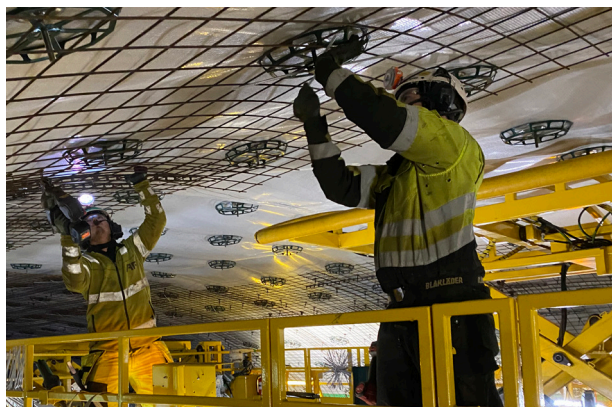
Riskreducerande åtgärder

Chefens ansvar

- Välj arbetsmetoder som minskar varaktigheten och frekvensen för arbete över axelhöjd.
- Planera för variation och jobbrotation.
- Tillhandahåll hjälpmedel som plattformstegar, byggnadsställningar och lyftar.
- Tillhandahåll verktyg som minskar arbetshöjden, till exempel förlängningsarmar och längre skaft. Ta reda på om det finns lättare verktyg.
- Anordna utbildning i bra arbetsteknik och arbetsmetoder.

Medarbetarnas ansvar

- Se till att arbeta i en så bra ställning som möjligt (jobba så nära arbetsplatsen som möjligt).
- Använd tillgängliga hjälpmedel och verktyg där det är möjligt: plattformstegar, byggnadsställningar, lyftar och förlängningsverktyg.
- Tänk på variationen, och var nyfiken och engagerad.
- Ta täta mikropauser (några sekunder) där armarna sänks och eventuella tyngre verktyg läggs ner.



Lyftar och plattformstegar är exempel på utrustning som underlättar arbete över axelhöjd och samtidigt ökar effektiviteten och säkerheten.

Stående eller gående arbete

Vid stående eller gående arbete utan vila kan kroppen överbelastas

Belastningen ökar om underlaget är hårt, instabilt, ojämnt och/eller halt. När du lyfter och bär ökar belastningen ytterligare. Med tiden kan detta leda till hälsoproblem för vissa. Fötter, knän, höfter och rygg är särskilt utsatta.

Vid långvarigt stående arbete minskar blodcirkulationen i benen, och foten utsätts för ett ensidigt tryck. Detta kan göra att du blir trött och får ont i benen.



Riskbedömning

- Hur mycket står och går medarbetarna?
- Hur ser underlaget ut?
- Bär medarbetarna något när de går?
- Har medarbetarna tillräckligt bra skor?
- Har medarbetarna möjlighet att växla mellan sittande, gående och stående arbete?

Gränsvärden



Mindre än 30 min sammanhängande. Totalt mindre än fyra timmar per arbetsdag.



30–60 min sammanhängande. Totalt 4–8 timmar per arbetsdag.



Över 60 min sammanhängande. Totalt över 8 timmar per arbetsdag.

Riskreducerande åtgärder

Chefens ansvar

- Använd avlastningsmattor på arbetsplatser för stående arbete.
- Ge möjlighet till korta pauser.
- Se till att det finns skyddsskor och bra sulor.
- Skapa möjlighet till avlastning genom varierade arbetsställningar, t.ex. sittande.
- Denna version justerar lite för att skapa bättre flyt och tydlighet.

Medarbetarnas ansvar

- Delta i planeringen av gående och stående arbete.
- Använd avlastningsmattor.
- Välj skyddsskor och sulor med bra passform och byt sulor och skor i tid.
- Sitt ner och vila när du kan.
- Om du regelbundet tränar styrka och kondition har du goda förutsättningar för ett långt och hälsosamt arbetsliv.



Kroppen behöver variation för att fungera bra. Långa perioder av stående eller gående arbete kan vara en utmaning.

Tunga lyft och bärande

En bra logistik och planering minskar bärandet och antalet tunga lyft

Med tunga lyft avses individuella lyft på över 20–25 kg. Vid tunga lyft och bärande använder vi normalt hela kroppen. Den som bär och lyfter tungt i många år kan få ont i muskler och leder.

Att använda kroppen är alltid bra, eftersom vi behöver belasta den för att hålla oss i form. Alla klarar dock inte samma belastning. Kroppen anpassar sig efter den belastning den utsätts för, förutsatt att det sker gradvis. Om vi lyfter för tungt, för ofta och utan anpassning säger kroppen ifrån. Vi bör undvika att lyfta 25 kg eller mer och att bära längre sträckor.



Riskbedömning

- Hur mycket väger de föremål som lyfts?
- Hur många gånger under dagen utförs lyft?
- Vilken form och storlek har föremålen som lyfts?
- I vilken utsträckning förekommer tunga lyft till eller från marknivå, eller till eller från höjd?

Gränsvärden



Enstaka lyft under 15 kg. Total daglig vikt under 3 ton.



Enstaka lyft mellan 15–25 kg. Total daglig vikt 3–6 ton. Bärande 5–20 meter.



Enstaka lyft över 25 kg. Total daglig vikt över 6 ton och bärande över 20 meter. Lyfthöjden och avståndet från kroppen har stor betydelse.

Ta hänsyn till individuella skillnader.

Riskreducerande åtgärder

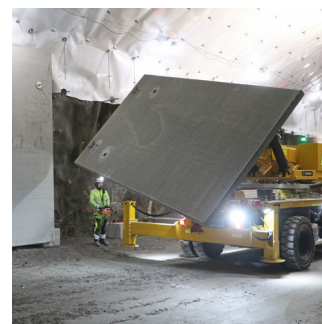
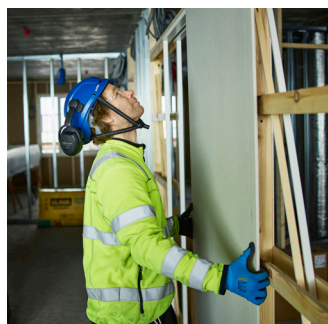
Chefens ansvar

- Planera för användning av hjälpmedel som lyftar, kranar, vagnar och truckar.
- Se till att logistiken är bra: vad behöver transporteras och när? Behövs lyftutrustning?
- Ta hänsyn till materialets vikt och utformning vid hyra eller köp.
- Se till att materialen placeras så nära monteringsstället/arbetsplatsen som möjligt.
- Säkerställ att bemanningen är tillräcklig där lyft och bärande måste utföras manuellt.
- Skapa förutsättningar för rotation vid arbete med många tunga lyft och mycket bärande.
- Planera underlaget på ett bra sätt.
- Den här versionen är korrekt och tydlig med en strukturerad lista som behåller informationens tydlighet och logik.

Manuella lyft är oundvikliga. Ersätt lyften och bärandet med att dra och skjuta, eller låt maskiner göra jobbet där det är möjligt.

Medarbetarnas ansvar

- Använd en vagn eller liknande istället för att bära, när det är möjligt.
- Använd tillgängliga hjälpmedel vid lyft. Be om hjälp vid tunga eller svåra lyft.
- Lyft smart – håll föremålet nära kroppen och gå hellre två gånger.
- Om du regelbundet tränar styrka och kondition har du goda förutsättningar för ett långt och hälsosamt arbetsliv.



Hörselskador kan inte repareras

Buller är oönskat ljud som mäts i decibel (dB). Det finns två typer av hörselskador: akuta, som uppstår efter kortvarigt högt ljud, och sådana som utvecklas över tid i områden med ljudnivåer som överstiger gränsvärdena. Hörselskador är permanenta och kan vara svåra att leva med. Bakgrundsbuller kan också påverka kroppen negativt, exempelvis genom irritation, stress och påverkan på foster. Det viktigaste är att minska ljudet.

Kom ihåg att du kan undvika skador genom att använda hörselskydd. Vi ska planera, organisera och utföra arbetet utifrån den kunskap vi har om det buller vi utsätts för i arbetet



Risikovurdering

- Vilka bullernivåer utsätts medarbetarna för?
- Behöver bullermätningar göras? Kontakta ev. företagshälsovården för hjälp.
- Hur länge utsätts medarbetarna för buller?
- Kontrollera bullernivåmärkningen på maskiner och verktyg.
- Se till att medarbetarna har tillräcklig kunskap om buller.

Grenseverdier

- ↑ Alla vet hur hög ljudnivån är på arbetsplatsen och skyddar hörseln med lämpliga hörselskydd.
- Endast vissa personer vet hur hög ljudnivån är på arbetsplatsen och medarbetarna skyddar hörseln sporadiskt med slumpmässigt valda hörselskydd.
- ↓ Kunskapen om buller är låg och hörselskydd används inte.

Riskreducerande åtgärder

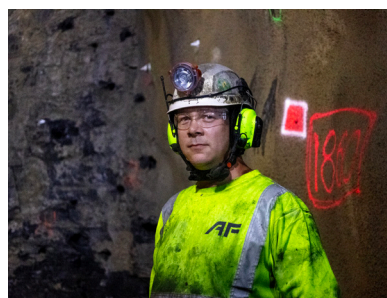
Chefens ansvar

- Eliminera bullerkällan om det är möjligt.
- Överväga alternativa arbetsmetoder som minskar bullerexponeringen.
- Välja ändamålsenlig arbetsutrustning som ger så lite buller som möjligt.
- Isolera eller bygga in bullerkällan.
- Öka avståndet mellan medarbetarna och bullerkällan.
- Se till att arbetsutrustning och verktyg underhålls systematiskt.
- Sätta upp varningsskyltar vid ingångar till bullerzoner för att göra medarbetarna uppmärksamma på bullerexponeringen.
- Planera arbetet på ett sådant sätt att exponeringstiden begränsas och de bullerfria perioderna är tillräckligt långa.
- Se till att hörselskydd med tillräcklig ljuddämpning finns tillgängliga.

Medarbetarnas ansvar

- Öka avståndet till bullerkällan.
- Varna de som uppehåller sig i närheten för arbeten med hög ljudnivå.
- Använd lämpliga hörselskydd och se till att de underhålls på rätt sätt.
- Tänk på att hörselcellerna behöver vila.
- Observera att det buller du utsätts för på fritiden (t.ex. konserter) adderas till det buller du utsätts för i arbetet.
- Rapportera eventuella skador.

Använd hörselskydd som lämpar sig för de aktuella förhållandena. Det kan behövas dubbla hörselskydd.



En dammskyddsmask skyddar mot hälsofarligt damm

Med damm avses partiklar i luften. Damm bildas i samband med bearbetning av material eller produkter, exempelvis sågning, slipning, borrar och rivning. Dampartiklar kan ha olika storlek, form och beståndsdelar. Damm kan påverka slemhinnorna i de övre och nedre luftvägarna och orsaka akuta inflammationssjukdomar som bronkit och lunginflammation. På sikt kan långvarig inandning av damm leda till kroniska lungsjukdomar. Typen och mängden damm avgör hur allvarlig en eventuell hälsopåverkan blir.

Om det inte är möjligt att minska koncentrationen av damm i luften till en acceptabel nivå måste en dammskyddsmask användas. Dammskyddsmasker hjälper inte mot gaser; se separat hälsokort.



Riskbedömning

- Vilka arbetsprocesser genererar damm?
- Ta reda på vilken typ av damm som bildas.
- Hur länge och hur mycket exponeras medarbetarna för damm?
- Kartlägg eventuell påverkan på hud och ögon.

Gränsvärden



Alla arbetsprocesser har kartlagts, skyddsåtgärder har vidtagits och avvikelser sker endast undantagsvis.



Arbetsprocesserna har delvis kartlagts, åtgärderna har avvikelser.



Inga arbetsprocesser har kartlagts, ingen använder skydd eller rapporterar avvikelser.

Se den norska förordningen om åtgärdsvärden och gränsvärden ("Forskrift om tiltaksverdier og grenseverdier").

Riskreducerande åtgärder

Chefens ansvar

Åtgärderna ska listas i prioriterad ordningsföljd. Följande åtgärder ska alltid vidtas innan skyddsutrustning används:

- Försök att minska dammspridningen genom att bygga in dammiga processer.
- Skaffa verktyg med inbyggd dammsugare.
- Installera utsug om det behövs.
- Skapa förutsättningar för att använda vatten för dammbindning.
- Se till att det finns effektiva dammskyddsmasker och att de underhålls.
- Se till att det finns tättslutande skyddsglasögon om ögonen behöver skyddas.

Medarbetarnas ansvar

- Använda verktyg med inbyggd dammsug.
- Använda vatten för att binda dammet där det är möjligt.
- Använda lämplig dammskyddsmask där det behövs.
- Se till att dammskyddsmasken rengörs och underhålls på rätt sätt.



Dammgenererande arbete måste planeras, organiseras och utföras på ett bra sätt för att hälsofarlig exponering ska förhindras.

Skydda dig mot farliga gaser

Gas är molekyler i luften, och koncentrationen mäts oftast i ppm (parts per million). Många gaser är ofarliga, medan vissa kan orsaka akut hälsofara eller långsiktiga skador. Hur hälsofarlig gasen är beror på koncentrationen och typen. Förekomsten av hälsofarliga gaser i en arbetsmiljö ska kartläggas och dokumenteras, vilket görs med hjälp av gasmätare. Exempel på arbetsuppgifter och arbetsmiljöer där du kan exponeras för gaser är:

- Tunnelarbete
- Sprängningsarbete
- Arbete med kemikalier
- Arbete i tankar och trånga utrymmen
- Heta arbeten (se separat hälsokort)
- Arbete nära avgaser från förbränningsmotorer
- Arbete i områden där biologiskt material bryts ned



Riskbedömning

- Kartlägg och dokumentera hälso- och brandfarliga gaser.
- Kartlägg vilka processer gasen används eller bildas i och om processen är öppen eller slutet.
- I vilken utsträckning exponeras medarbetarna för gasen eller gaserna?
- Behöver du hjälp av företagshälsovården?

Gränsvärden

- ↑ Alla farliga gaser har kartlagts, skyddsåtgärder har vidtagits och avvikelser sker endast undantagsvis.
- Farliga gaser har delvis kartlagts, åtgärderna har avvikelser.
- ↓ Inga farliga gaser har kartlagts, ingen använder skydd eller rapporterar avvikelser.

Se den norska förordningen om åtgärdsvärden och gränsvärden ("Forskrift om tiltaksverdier og grenseverdier") för specifika gränsvärden.

Riskreducerande åtgärder

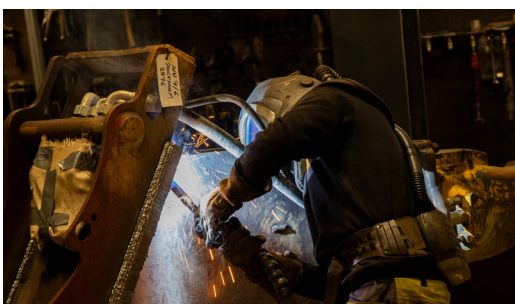
Chefens ansvar

- Minska exponeringen till under gränsvärdet.
- Ta reda på om öppna processer kan göras slutna för att förhindra exponering.
- Välja rätt typ av filter beroende på vilken gas det rör sig om.
- Installera friskluftstillförsel där gasmask inte kan användas.

Medarbetarnas ansvar

- Minska exponeringen genom att använda metoder för att göra öppna processer slutna och använda skyddsutrustning där det behövs.
- Använd rätt filter och byt filter enligt riktlinjerna.
- Kontrollera regelbundet att masken är i bra skick.

Säkerställa ansvarsfull risk förvaltning och barriärer när vi arbetar med gaser.



Kemikalier

Vissa kemikalier är mycket hälsofarliga – gör en riskbedömning av alla kemikalier

Kemikalier är vätskor, pulver eller gaser, såsom bensin, olja, rengöringsmedel och färg/lack. Produkterna tillverkas industriellt. Kemiska föreningar kan också bildas vid olika processer och arbetsmoment.

Alla kemikalier är potentiellt hälsofarliga. De påverkar kroppen genom lungorna, huden och mag-tarmkanalen. Mängden och exponeringstiden avgör om hälsoskador uppstår. Vi kan drabbas av akuta skador på grund av långvarig exponering över tid.

Exempel på hälsoeffekter av kemikalier:

- Allergier och överkänslighet.
- Irritation i ögon, hud och luftvägar.
- Akuta frätskador på ögon, hud och luftvägar.
- Nerv- eller hjärnskador på grund av lösningsmedel.
- Cancer i organ.
- Försämrade reproduktionsförmåga och fosterskador.
- I värsta fall dödsfall.



Alla kemikalier har egna säkerhetsdatablad, som du hittar i kemikaliehanteringssystemet. Läs särskilt punkt 1–4 och 8 på säkerhetsdatabladet.

Riskbedömning

- En riskbedömning måste göras av alla kemikalier.
- Hur används produkterna?
- Är processerna öppna eller slutna?
- Innehåller produkten flyktiga organiska lösningsmedel?
- Vilka kemikalier är mest hälsofarliga?
- Hur länge och hur mycket exponeras medarbetarna för produkterna?
- Bildas det andra kemiska ämnen genom arbetsprocessen?

Gränsvärden



Alla kemikalier har kartlagts, substitutionsbedömningar görs kontinuerligt, skyddsåtgärder har vidtagits och avvikelser sker endast undantagsvis.



Vissa kemikalier har kartlagts, åtgärderna har avvikelser.



Inga kemikalier har kartlagts, ingen använder skydd eller rapporterar avvikelser.

Se den norska förordningen om åtgärdsvärden och gränsvärden ("Forskrift om tiltaksverdier og grenseverdier") for specifika gränsvärden.

Riskreducerande åtgärder

Chefens ansvar

- Minska användningen av kemikalier i alla sammanhang där det är möjligt.
- Använd andra kemikalier med lägre hälsorisk om det är möjligt (substitutionsbedömning).
- Tillämpa slutna processer för att förhindra exponering.
- Anordna utbildning om korrekt användning av kemikalier, skyddsutrustning och ämnesregister.
- Införskaffa nödvändig skyddsutrustning.

Medarbetarnas ansvar

- Läs säkerhetsdatabladerna för de kemikalier du arbetar med.
- Delta i utbildning om korrekt användning av kemikalier, skyddsutrustning och ämnesregister.
- Använd skyddsutrustning där det behövs.
- Ta väl hand om skyddsutrustningen.
- Källsortera kemiska produkter som inte används.

Heta arbeten

Vid heta arbeten frigörs farliga ämnen till luften – använd rätt andningsskydd och filter

Med heta arbeten avses arbetsuppgifter där material värms upp så att de byter karaktär. Exempel på heta arbeten är svetsning, skärning, bränning och lödning. Slipning, putsning och skärning kan ha samma effekt eftersom friktionen mot underlaget genererar värme. Vid heta arbeten frigörs damm och gaser, vilket kan inträffa även vid relativt låga temperaturer. Damm och gaser från heta arbeten kan vara irriterande och/eller hälsofarliga och påverka hälsan på både kort och lång sikt.




Akuta hälsoskador kan vara irritation i luftvägarna, bronkit och lunginflammation. På sikt kan heta arbeten bland annat orsaka kroniska lungsjukdomar, allergiska eksem, njursjukdomar, neurologiska sjukdomar och cancer.



Riskbedömning

- Ta reda på vilken sammansättning det aktuella materialet har.
- Vilka gaser och vilken typ av damm bildas?
- Vilka förbränningsgaser används?
- Vilka temperaturer förekommer?
- Exponeras personal i närområdet för damm eller gaser från arbetena?
- Behövs friskluftsmasker för att säkerställa medarbetarnas hälsa?

Gränsvärden

-  Riskbedömningar har gjorts av alla heta arbeten, skyddsåtgärder har vidtagits och avvikelser sker endast undantagsvis.
-  Riskbedömningar har gjorts av vissa heta arbeten, åtgärderna har avvikelser.
-  Inga riskbedömningar har gjorts av heta arbeten, inga åtgärder har vidtagits, inga skydd används och avvikelser är vanliga.

Se den norska förordningen om åtgärdsvärden och gränsvärden ("Forskrift om tiltaksverdier og grenseverdier") för specifika gränsvärden.

Riskreducerande åtgärder

Chefens ansvar

- Använda alternativa metoder, exempelvis kallsärning, om möjligt.
- Använda utsug för att minska förekomsten av damm och gaser.
- Skärma av arbetet från personal i närområdet, om möjligt
- Se till att rätt filter finns till hands och överväg täthetsprovning av andningsskydd.
- Skapa bra underhållsrutiner för skyddsutrustningen.
- Företagshälsovården bör rådfrågas vid användning av dammskydds- och gasmasker.

Medarbetarnas ansvar

- Använda utsug om det finns.
- Använda rätt skyddsutrustning.
- Välja rätt filter beroende på exponering.
- Filter till dammskydds- och gasmasker ska bytas regelbundet Hur ofta filtret ska bytas beror på användningen.



Helkroppsvibrationer

En bra planering kan minska maskinförarens ryggsbesvär

Med helkroppsvibrationer avses mekaniska vibrationer som överförs till hela kroppen från exempelvis fordon eller maskiner. Det här hälsokortet bör användas tillsammans med hälsokortet om sittande arbete. Kraftiga vibrationer medför större risk för ryggsmärta än mindre vibrationer under längre tid. Därför är det effektivast att eliminera vibrationer vid källan, till exempel ojämna körbanor för fordon.



Riskbedömning

- Identifiera exponerade medarbetare.
- Hur kraftiga är vibrationerna (underlag och arbetsuppgift)?
- Hur länge exponeras medarbetarna för vibrationer?
- Titta på helheten: om rätt maskin används samt arbetsförhållandena i och runt maskinen (stolen och markförhållandena).

Gränsvärden

- ↑ Daglig exponering mindre än 0,5 m/s² (8 timmars arbetsdag).
- Daglig exponering mellan 0,5 och 1,1 m/s² (8 timmars arbetsdag).
- ↓ Daglig exponering över 1,1 m/s² (8 timmars arbetsdag).

Riskreducerande åtgärder

Chefens ansvar

- Se till att maskinerna har däck eller band som lämpar sig för underlaget.
- Anpassa underlaget efter det arbete som ska utföras.
- Använda maskiner med vibrationsdämpning och inställbar stol.
- Sätt fokus på hastighet och bra körstil.
- Se till att underhåll och service utförs på maskinerna.
- Minska exponeringstiden genom att planera in raster och eventuell jobbrotation.

Medarbetarnas ansvar

- Ställ in förarstolen och se till att trycket och fjädringen är rätt.
- Se till att avståndet till golvet/pedalerna är bekvämt genom att justera stolshöjden.
- Använda en bra körstil, anpassa körhastigheten efter underlaget och köra på jämnt underlag om det är möjligt.



Det är de kraftigaste vibrationerna som kan orsaka smärta och andra besvär, och det krävs samarbete och planering för att förhindra dessa.

Hand- och armvibrationer

Vibrationer kan orsaka skador på blodkärl och nerver i händerna

Handverktyg överför vibrationer till händer och armar. Det gäller exempelvis vinkelslipar, bilningshammare, bultpistoler och bormaskiner. Vibrationerna kan orsaka skador på blodkärl, nerver, muskler och leder. Symtomen ökar gradvis från domningar och stickningar till vita fingrar, smärta och nedsatt kraft och kontroll.

Vibrationsnivån anges i verktygets säkerhetsdatablad. Vi kan använda en webbaserad vibrationskalkylator för att beräkna den dagliga exponeringen. Risken att drabbas av besvär är större vid kraftiga vibrationer än vid mindre vibrationer under längre tid. Det mest effektiva är att minska vibrationerna vid källan. Tänk på att vibrationsnivån kan variera mellan verktyg av samma typ.



Riskbedömning

- Ta reda på vibrationsnivån för alla tillgängliga verktyg.
- För vilka arbetsuppgifter används verktygen?
- Hur ser omgivningsförhållanden ut (temperatur och luftfuktighet)?
- Ta reda på antalet arbetsmoment och/eller hur länge verktygen används.
- Om arbetsgivaren eller medarbetarna är osäkra på vibrationsnivån kan företagshälsovården kontaktas.

Gränsvärden



- Mindre än 2,5 m/s² under en arbetsdag på 8 timmar.
- Mindre än 2,0 m/s² under en arbetsdag på 12 timmar.



- Mellan 2,5 och 5,0 m/s² under en arbetsdag på 8 timmar.
- Mellan 2,0 och 4,1 m/s² under en arbetsdag på 12 timmar.



- Över 5,0 m/s² under en arbetsdag på 8 timmar.
- Över 4,1 m/s² under en arbetsdag på 12 timmar.

Riskreducerande åtgärder

Chefens ansvar

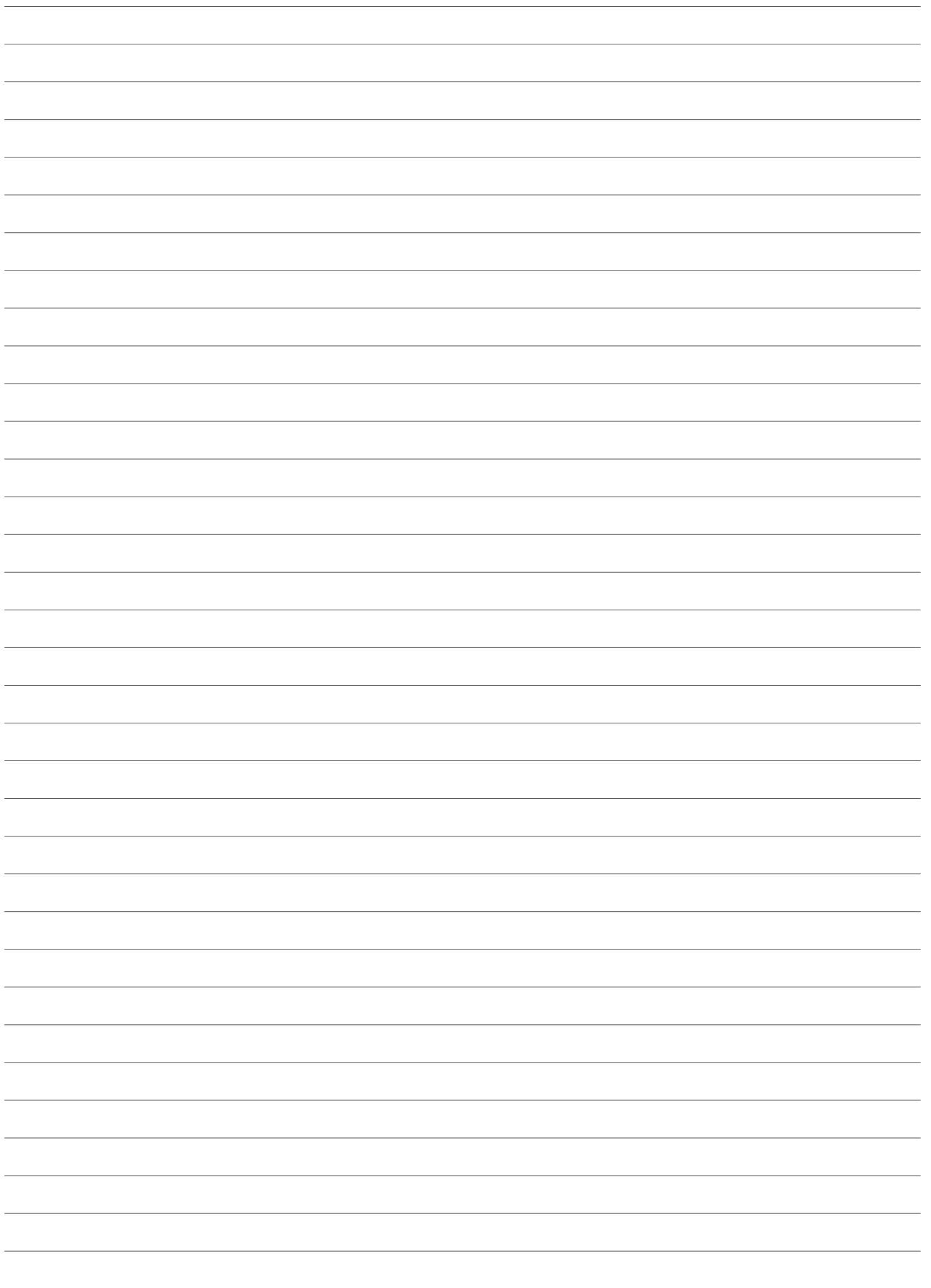
- Överväga alternativa arbetsmetoder och verktyg.
- Anordna utrustningsspecifik utbildning.
- Märka verktyg med rött, gult och grönt (se gränsvärden).
- Se till att underhåll och regelbunden service utförs på verktygen.
- Planera in pauser och jobbrotnation för att minska exponeringen.

Medarbetarnas ansvar

- Variera mellan höger och vänster hand.
- Låt verktyget göra jobbet – styr, men håll inte.
- Använd lämpliga handskar – se till att händerna är varma och torra, undvik kalla handtag.
- Be att få utbildning som du saknar.
- Tänk på att nikotin försämrar blodcirkulationen i händerna och ökar risken för vibrationsskador.
- Läs det här hälsokortet tillsammans med hälsokortet om ensidiga arm- och handrörelser.



Domningar och stickningar i händerna är tecken på att det finns risk för vibrationsskador.





AFs beredskapstelefon

+47 22 89 12 00

AF Gruppen ASA
T: +47 22 89 11 00

afgruppen.se