

Bedömning av manuell hantering med stöd av nyckelmoment

Om det finns ett antal individuella aktiviteter som innebär stor fysisk ansträngning måste de bedömas separat.

Arbetsmoment / aktivitet:	
Datum för bedömning:	Bedömd av:

Steg 1: Välj närmast antal lyft/belastningar du utför under en arbetsdag och notera poäng och fyll i värdet i det gröna fältet (*Exempelvis 42 lyft= 3 beräkningspoäng*).

Antal Lyft	<10	10 → <40	40 → <120	120 → <200	200 → <350	350 → <500	500 → <750	750 → <1000	≥ 1000
Tidspoäng	1	2	3	4	5	6	7	8	10
Exempel: plocka och packa, sortering vid paketbana, ta lådor ur en container och placera dem på ett transportband.								Fyll i antal poäng i gröna fältet.	

Lastens vikt	< 5	5 → < 10	10 → < 12,5	12,5 → < 15	15 → < 20	20 → < 25	≥ 25
Lastpoäng	1	2	3	4	5,5	7	25
Fyll i antal poäng i gröna fältet.							

Steg 2: Bestämning av bedömningspoäng för belastning, arbetsställning och arbetsförhållanden. Ange närmast angivna värde/situation från de grå fälten och fyll i värdet i det gröna fältet.

Bildexempel	Vanlig arbetsställning, lastens position	Bedömningspoäng arbetsställning
	Upprätt överkropp, ej vriden. När lasten lyfts, hålls, bäres och sänks är den nära överkroppen.	1
	Lätt framåtböjd eller vriden överkropp. När lasten lyfts, hålls eller bäres och sänks är den nära kroppens mitt.	2
	Låg böjd kroppsställning eller långt framåtböjd. Lätt framåtböjd samtidigt som överkroppen är vriden. Last är långt ifrån kroppen eller över axelhöjd.	4
	Långt framåtböjd samtidigt som överkroppen är vriden. Last är långt från kroppen. Begränsad stabilitet när arbetaren står upprätt. Hukande eller på knä.	8
Fyll i antal poäng i gröna fältet.		

För att bestämma bedömningspoängen för arbetsställningen ska den arbetsställning som är vanligast användas. Om arbetaren intar olika arbetsställningar med lasten måste en sammanvägning göras, använd inte tillfälliga extrema värden.

Arbetsförhållanden	Bedömningspoäng arbetsförhållanden
Goda ergonomiska förhållanden, d.v.s gott om utrymme, inga fysiska hinder i arbetsområdet, jämt och fast underlag, tillräcklig belysning.	0
Utrymme för rörelser är begränsat och ogynnsamma ergonomiska förhållanden förekommer (t.ex 1: utrymmet är begränsat på grund av för låg takhöjd eller arbetsutrymme som är mindre än 1,5m2 eller 2: arbetsställning är instabil på grund av ojämnt golv eller mjukt underlag.)	1
Mycket begränsat rörelseutrymme och/eller instabil tyngdpunkt hos lasten (exempelvis vid flytt av patienter).	2
Fyll i antal poäng i gröna fältet.	

Steg 3: Utvärdering, fyll i poäng och beräkna.

Lastpoäng					
Bedömningspoäng arbetsställning	+				
Bedömningspoäng arbetsförhållanden	+				
Summa	=	Tidspoäng	×	Summa riskpoäng	=

Risk	Summa poäng	Beskrivning
	< 10	Låg belastningssituation, fysisk överbelastning är osannolik.
	10 → 25	Ökad belastningssituation, fysisk överbelastning är möjlig för personer med lägre fysisk kapacitet. För denna grupp är det fördelaktigt att ändra arbetsplatsens förutsättning.
	25 → 50	Kraftigt ökad belastningssituation som, fysisk överbelastning är sannolik. Arbetsplatsens utformning måste ändras.
	> 50	Hög belastningssituation, fysisk överbelastning är sannolik. Arbetsplatsens utformning måste ändras.

Med stöd av beräknad poäng och tabellen nedan är det möjligt att göra en grov bedömning. Allt eftersom antalet bedömningspoäng stiger, så ökar även risken för överbelastning av muskler och benstomme. Gränserna mellan riskområdena är flytande på grund av individuell arbetsteknik och prestationsförmåga.