



RAMP II (version 1.03) ©

Svensk version

Fördjupad analys för bedömning av fysiska risker vid manuell hantering

RAMP - Risk Assessment and Management tool for manual handling Proactively

Introduktion

Detta bedömningsverktyg (RAMP II) är avsett för en fördjupad analys och bedömning av belastningsergonomiska riskfaktorer vid arbete som innefattar manuell hantering och som kan öka risken för belastningsbesvär. Manuell hantering innebär exempelvis att man lyfter, skjuter eller drar en last manuellt. Vid hög eller långvarig exponering av riskfaktorerna ökar risken att utveckla eller förvärra belastningsbesvär.

Bedöm ett arbete eller en arbetsuppgift under en genomsnittlig arbetsdag. I vissa fall kan även extremfall som förekommer sällan behöva bedömas. Vid bedömningen, utgå från en arbetstagare som är representativ för arbetslaget, alternativt två personer för att till del få med variationen i arbetslaget. Denna/dessa bör ha god erfarenhet av hur arbetet ska utföras på ett lämpligt sätt. De som genomför bedömningen bör ha god kännedom om hur arbetet utförs. I annat fall bör bedömningen genomföras i samråd med en person med sådan kompetens. Den som gör bedömningen bör ha genomgått grundläggande utbildning i belastningsergonomi, genomgått en introduktion i RAMP-metoden samt läst igenom RAMP-manualen.

Vid bedömningen, välj det alternativ som bäst stämmer överens med situationen. Fyll i poängen i den vita svarsrutan som hör till varje fråga.

Resultatet från RAMP II bedömningen presenteras på tre risk- och prioritetsnivåer:

	Hög risk. Belastningarna i arbetet har en sådan storlek och karaktär att det finns en förhöjd risk att många arbetstagare utvecklar belastningsbesvär. Förbättringsåtgärder bör ges hög prioritet.
	Risk. Belastningarna i arbetet har en sådan storlek och karaktär att det finns en förhöjd risk att vissa arbetstagare utvecklar belastningsbesvär. Förbättringsåtgärder bör vidtas.
	Låg risk. Belastningarna i arbetet har en sådan storlek och karaktär att risken att utveckla belastningsbesvär är låg för de flesta arbetstagarna. Risk kan dock föreligga för personer med nedsatt fysisk kapacitet. Individuella förbättringsåtgärder kan behövas.

Resultatet presenteras också med en poängsumma, främst avsedd för att jämföra olika arbetens risk inom en risknivå (t ex inom den röda nivån). Resultatet är avsett att vara en del av beslutsunderlaget vid prioritering och val av åtgärder i arbetet att minska risken för belastningsbesvär.

Datum: _____ Bedömningen avser: Arbete/arbetsuppgift Arbetstagarens belastning

Arbete/arbetsuppgift: _____

Bedömningen beställd av: _____ Befattning _____

Bedömningen genomförd av: _____ Befattning _____

Företagsrepresentant: _____ Befattning _____

Skydds-/arbetsmiljöombud/medarbetare _____ Befattning _____

Övriga: _____ Befattning _____

Avdelning: _____

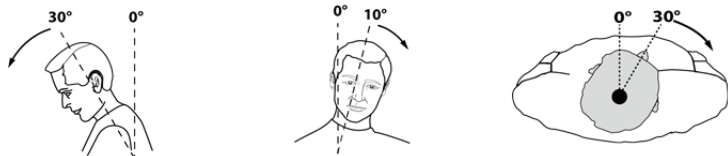
Övriga uppgifter: _____

1. Arbetsställningar

Fyll i poängen i den vita rutan Poäng: Kommentar:

1.1 Huvudets arbetsställning - framåt och åt sidan

Förekommer tydlig böjning av huvudet framåt eller åt sidan eller vridning åt sidan, som figurerna visar eller mer?



4 timmar eller mer	7
3 till < 4 timmar	5
2 till < 3 timmar	3
1 till < 2 timmar	2
30 minuter till < 1 timme	1
5 till < 30 minuter	0,5
< 5 minuter	0

1.2 Huvudets arbetställning - bakåtböjning

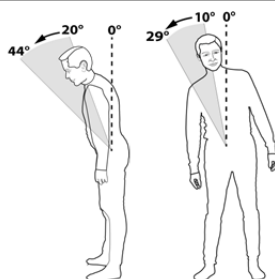
Förekommer böjning av huvudet bakåt, som figuren visar eller mer?



2 timmar eller mer	10
1 till < 2 timmar	6
30 minuter till < 1 timme	3
5 till < 30 minuter	1,5
< 5 minuter	0

1.3 Ryggens arbetsställning - måttlig böjning

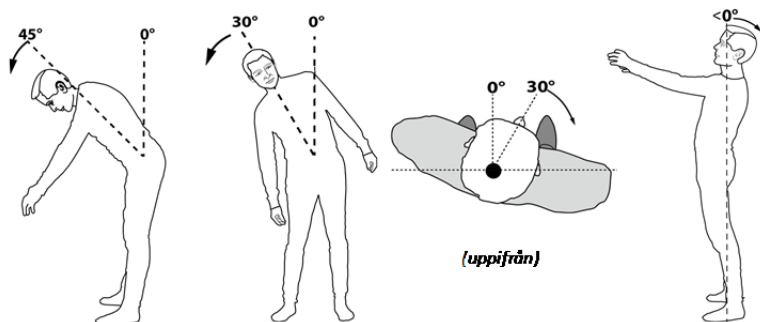
Förekommer måttlig böjning av överkroppen framåt eller åt sidan, som figurerna visar eller mer?



4 timmar eller mer	7
3 till < 4 timmar	5
2 till < 3 timmar	3
1 till < 2 timmar	2
30 minuter till < 1 timme	1
5 till < 30 minuter	0
< 5 minuter	0

1.4 Ryggens arbetsställning - kraftig böjning samt vridning

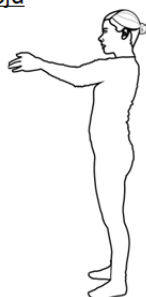
Förekommer kraftig böjning av överkroppen framåt eller åt sidan, vridning åt sidan eller böjning bakåt, som figurerna visar eller mer?



4 timmar eller mer	10
3 till < 4 timmar	7
2 till < 3 timmar	5
1 till < 2 timmar	3
30 minuter till < 1 timme	2
5 till < 30 minuter	1
< 5 minuter	0

1.5 Överarmens arbetsställning - handen i eller över axelhöjd

Utförs arbetet med handen i eller över axelhöjd (cirka 130 - 150 cm)?

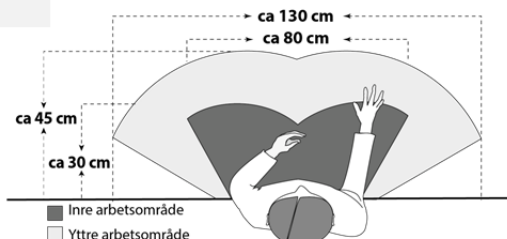


	Vänster	Höger
4 timmar eller mer	10	10
3 till < 4 timmar	7	7
2 till < 3 timmar	5	5
1 till < 2 timmar	3	3
30 minuter till < 1 timme	2	2
5 till < 30 minuter	1	1
< 5 minuter	0	0

1.6 Överarmens arbetsställning - handen i eller utanför yttre arbetsområde

Utförs arbetet med handen i det yttre arbetsområdet?

Om handen är utanför det yttre arbetsområdet, multiplicera tidspoängen för den tiden med 1,5.

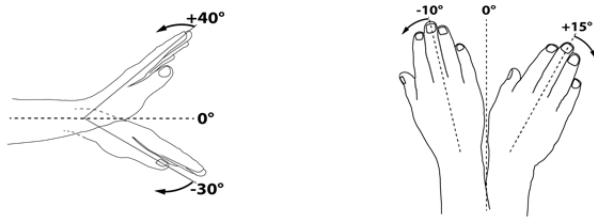


	Vänster	Höger
4 timmar eller mer	10	10
3 till < 4 timmar	7	7
2 till < 3 timmar	5	5
1 till < 2 timmar	3	3
30 minuter till < 1 timme	2	2
5 till < 30 minuter	1	1
< 5 minuter	0	0

Fyll i poängen i den vita rutan Poäng: Kommentar:

1.7 Handledens arbetsställning

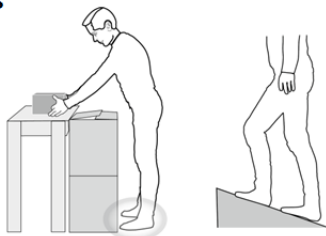
Förekommer arbete med tydligt böjd handled, som figurerna visar eller mer?



	Vänster	Höger
4 timmar eller mer	7	7
3 till < 4 timmar	5	5
2 till < 3 timmar	3	3
1 till < 2 timmar	2	2
30 minuter till < 1 timme	1	1
5 till < 30 minuter	0	0
< 5 minuter	0	0

1.8 Ben- och fotutrymme samt underlag

Finns det otillräcklig plats för benen eller fötterna, eller är underlaget instabilt eller sluttande?



4 timmar eller mer	3
3 till < 4 timmar	2
2 till < 3 timmar	1,5
1 till < 2 timmar	1
30 minuter till < 1 timme	0,5
5 till < 30 minuter	0
< 5 minuter	0

2. Arbetsrörelser och repetitivt arbete

2.1 Armens rörelser (över- och underarm)

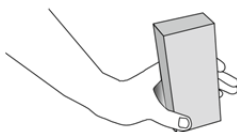
Hurdana är armens rörelser generellt?



	Vänster	Höger
Ständiga rörelser i sort sett utan paus	5	5
Frekventa rörelser med viss paus	2	2
Varierade rörelser, rörelser då och då (upp till 2 ggr/minut)	0	0

2.2 Handledens rörelser

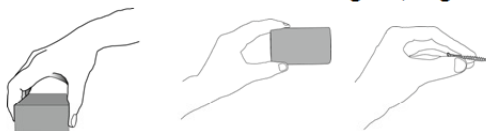
Förekommer likartade rörelser av handleden?



	Vänster	Höger
Mer än 20 gånger per minut	5	5
11 - 20 gånger per minut	3	3
6 - 10 gånger per minut	1	1
Upp till 5 gånger per minut	0	0

2.3 Grepptyp - frekvens

Används överhandsgrepp (handflatan nedåt), brett fingregrepp eller pincettgrepp vid lyft eller hållande av föremål som väger 0,5 kg eller mer?



	Vänster	Höger
Mer 200 gånger per dag	4	4
101 - 200 gånger per dag	2	2
50 - 100 gånger per dag	1	1
Färre än 50 gånger per dag	0	0

2.4 Kortare återhämtning/variation under arbetet (gäller framför allt nacke, armar och rygg)

Bedömning av om arbetet ger möjlighet till tillräcklig variation eller avbrott så att de muskelgrupper som belastas får tid för återhämtning. Variationen eller avbrottet måste vara minst 5 sekunder sammanhängande för att räknas. Ungefär hur stor del utgörs av sådan variation eller avbrott generellt?

30 sekunder eller mindre per 10 minuters arbete	10
Mellan 30 och 90 sekunder per 10 minuters arbete	4
90 sekunder eller mer per 10 minuters arbete	0

2.5 Längre återhämtning/variation under arbetet (som ej är rast)

Bedömning av om arbetet ger möjlighet till tillräcklig variation eller avbrott så att de muskelgrupper som belastas får tid för återhämtning. Variationen eller avbrottet måste vara minst 5 minuter sammanlagt för att räknas. Ungefär hur ofta förekommer sådan variation eller avbrott generellt i arbetet?

Var 4:e timme eller mer sällan	10
Var 3:e timme	6
Varannan timme	3
Varje timme	0

3. Lyftarbete

Fyll i poängen i den vita rutan Poäng:

Om inga lyft förekommer: för in 0 poäng i rutan till höger och fortsätt till 4.

Inget lyftarbete

0

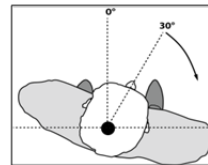
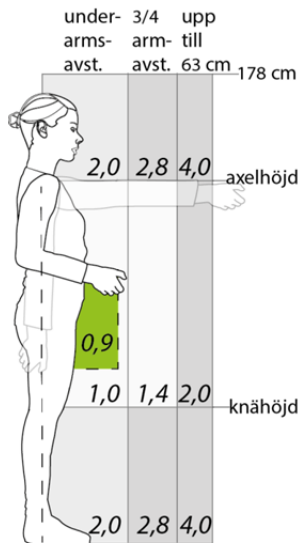
Genomför en bedömning av ett genomsnittligt fall. Ofta förekommande hantering av lätta laster (< 1 kg) analyseras i andra delar av RAMP II.

1. Bedöm bördans vikt och hur ofta den lyfts för att bestämma Frekvens- och viktfaktor (Tabell 1).
2. Bedöm i vilket arbetsområde lyftet sker i (Tabell 2) utifrån händernas position (höjd och avstånd) i starten och slutet av lyftet. Använd det största av dessa värden.
3. Räkna ut Riskpoängen i Tabell 3 genom att:
 - a. föra in värdena från Tabell 1 och Tabell 2 i Tabell 3.
 - b. bedöm övriga faktorer i listan i Tabell 3 och ta med dessa i beräkningen av Riskpoängen i Tabell 3.
 - c. multiplicera faktorerna i kolumnen till höger i Tabell 3 med varandra.
4. För in denna Riskpoäng som "Riskpoäng 1" i rutan nere till höger.
5. Om det förekommer enstaka lyft som upplevs extra belastande bör dessa bedömas separat. Gör då på motsvarande sätt för det fallet, dvs genomför steg 1-3.
6. Om ett värsta fall analyseras, för in dess Riskpoäng i rutan "Riskpoäng 2" nere till höger. Om inget värsta fall analyseras, fyll i Riskpoängen för det genomsnittliga fallet (dvs "Riskpoäng 1") även i rutan "Riskpoäng 2". Bredvid den syns om Riskpoängen motsvarar grön, gul eller röd risknivå.

Tabell 1: Frekvens- och viktfaktor.

Antal lyft per dag	≤ 12	13 - 24	25 - 60	61 - 96	97 - 240	241 - 480	481 - 960	961-1920	1921-2880	2881-3840	3841-4800	
Motsvarar antal lyft per timme	≤ 1,5	1,6 - 3	3,1 - 7,5	7,6 - 12	13 - 30	31 - 60	61 - 120	121 - 240	241 - 360	361 - 480	481 - 600	
Vikt	över 25 kg - 30 kg	6,5	6,5	7,0	7,6	8,0	8,6	9,9	14,3	23,9	35,9	49,7
	över 20 kg - 25 kg	5,4	5,4	5,8	6,3	6,6	7,2	8,3	12,0	19,9	29,9	41,4
	över 15 kg - 20 kg	4,3	4,3	4,7	5,1	5,3	5,7	6,6	9,6	15,9	23,9	33,1
	över 10 kg - 15 kg	3,2	3,2	3,5	3,8	4,0	4,3	5,0	7,2	12,0	17,9	24,8
	över 7 kg - 10 kg	2,2	2,2	2,3	2,5	2,7	2,9	3,3	4,8	8,0	12,0	16,6
	över 5 kg - 7 kg	1,5	1,5	1,6	1,8	1,9	2,0	2,3	3,3	5,6	8,4	11,6
	över 3 kg - 5 kg	1,1	1,1	1,2	1,3	1,3	1,4	1,7	2,4	4,0	6,0	8,3
1 kg - 3 kg	0,6	0,6	0,7	0,8	0,8	0,9	1,0	1,4	2,4	3,6	5,0	

Tabell 2: Arbetsområdesfaktor. Om lyftet sker utanför de skuggade fälten i figuren, addera 1 poäng till närmaste cells värde.



Figur: 30° bålvridning.

Tabell 3: Uträkning av Riskpoäng.

	Faktor	Faktor	Eventuell värsta fallet
Frekvens- och viktfaktor från Tabell 1.			
Arbetsområdesfaktor från Tabell 2.			
Förekommer följande faktorer under merparten av lyften? Om nej, för in värdet 1 till höger, annars det värde som anges:			
<input type="checkbox"/> Lyft med en hand. Om ja, för in faktorn 1,7.			
<input type="checkbox"/> Vridning av bålen mer än 30° (se högra figuren ovan). Om ja, för in faktorn 1,3.			
<input type="checkbox"/> Dåligt grepp. Om ja, för in faktorn 1,1.			
<input type="checkbox"/> Varm miljö 27-32°. Om ja, för in faktorn 1,1.			
<input type="checkbox"/> Två personer lyfter en last. Om ja, för in faktorn 0,6.			
Riskpoäng (multiplicera faktorerna i varje kolumn)			

Kommentar:

Poäng	Färg
≥ 5	
3- 4,9	
< 3	

Riskpoäng 1:

Riskpoäng 2:

4. Skjuta- och dra-arbete

Fyll i poängen i den vita rutan Poäng:

Om inget skjuta- och dra-arbete förekommer: för in 0 poäng i rutan till höger och fortsatt till 5.

Inget skjuta- och dra-arbete

0

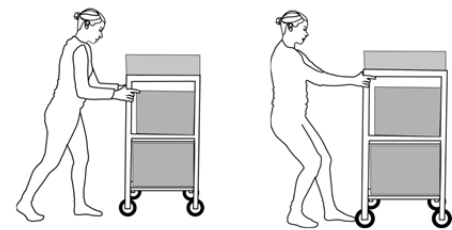
Genomför en bedömning av ett genomsnittligt fall. Ofta förekommande hantering av lätta laster (kraft <50 N) analyseras i andra delar av RAMP II.

Om en last skjuts eller dras i mindre än 5 sekunder, bedöm endast igångsättningskraften (använd Tabell 4). Om lasten skjuts eller dras i 5 sekunder eller mer, gör bedömningar för både igångsättningskraften och den kontinuerliga kraften.

- Mät kraften som utövas.
- Gå in i Tabell 4/Tabell 5 på aktuell frekvens och aktuellt kraftvärde och läs av Frekvens- och kraftfaktorn.
- Räkna ut Riskpoängen i Tabell 6 genom att:
 - föra in värdena från Tabell 4 och eventuellt från Tabell 5 i Tabell 6.
 - bedöm övriga faktorer i listan i Tabell 6 och ta med dessa i beräkningen av Riskpoängen i Tabell 6.
 - multiplitera faktorerna i kolumnen för igångsättningskraft med varandra. Gör likadant för kontinuerlig kraft om sådan analys också görs.
- För in Riskpoängen för igångsättningskraften, eller om även kontinuerlig kraft bedömts, det högsta, Riskpoängvärdet som "Riskpoäng 1".
- Om det förekommer enstaka skjuta-dra-moment som upplevs extra belastande bör dessa bedömas separat. Gör då på samma sätt för det fallet eller de fallen, dvs genomför steg 1-3.
- Om ett eller två värsta fall analyseras (igångsättningskraft och kontinuerlig kraft), för in det högsta av dessa Riskpoäng i rutan "Riskpoäng 2". Annars, fyll i Riskpoängen från "Riskpoäng 1" även i rutan för "Riskpoäng 2". Bredvid den syns om Riskpoängen motsvarar grön, gul eller röd risknivå.

Tabell 4: Frekvens- och kraftfaktor för igångsättningskraft.

Antal per dag	≤1	2 - 16	17 - 96	97 - 240	241-480	481-1920
Antal per timme	≤2	2,1 - 12	13 - 30	31 - 60	61 - 240	
501 - 600 N	8,5	10	10,5	14	14,5	24
451 - 500 N	7,5	9	9,5	12,5	13	22
401 - 450 N	6,5	8	8,5	11	11,5	20
351 - 400 N	6	7	7,5	9,5	10	18
301 - 350 N	5	6	6,5	8	8,5	16
251 - 300 N	4	5	5	5	7	14
201 - 250 N	3	4	4	4	5	12
151 - 200 N	2,5	2,5	3	3	4	5
101 - 150 N	2	2	2,5	2,5	3	4
51 - 100 N	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5

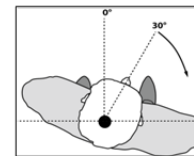


Figur: Skjuta- och dra-arbete.

Tabell 5: Frekvens- och kraftfaktor för kontinuerlig kraft.

Upp till 8 meter: Använd kraftvärdena i tabellen.
 9 - 30 meter: Addera 50 N till uppmätt kraft för att få fram kraftvärdet.
 31 - 60 meter: Addera 100 N till uppmätt kraft för att få fram kraftvärdet.

Antal per dag	≤1	2 - 16	17 - 96	97 - 240	241-480	481-1920
Antal per timme	≤2	2,1 - 12	13 - 30	31 - 60	61 - 240	
501 - 600 N	10,5	12	12,5	17	19	30
451 - 500 N	9,5	11	11,5	15,5	17,5	28
401 - 450 N	8,5	10	10,5	14	16	26
351 - 400 N	7,5	9	9,5	12,5	14,5	24
301 - 350 N	6,5	8	8,5	11	13	22
251 - 300 N	6	7	7,5	9,5	11,5	20
201 - 250 N	5	6	6,5	8	10	18
151 - 200 N	4	5	5	5	8,5	16
101 - 150 N	3	4	4	4	5	14
51 - 100 N	2,5	2,5	2,5	3	4	12



Figur: 30° bålvridning.

Tabell 6: Uträkning av Riskpoäng.

Faktor	Faktor	Ev. värsta-fallsfaktor	Ev. värsta-fallsfaktor
Igångsättn. kraft	Kontinuerlig kraft	Igångsättn. kraft	Kontinuerlig kraft
Frekvens- och kraftfaktor från Tabell 4 och eventuellt Tabell 5.			
Förekommer följande faktorer under merparten av skjuta- och dra-arbetet? Om nej, för in värdet 1 till höger, annars det värde som anges:			
<input type="checkbox"/> Skjuta/dra med en hand. Om ja, för in faktorn 1,7.			
<input type="checkbox"/> Skjuta/dra åt sidan. Om ja, för in faktorn 1,7.			
<input type="checkbox"/> Grepphöjd: Om grepphöjden är under knähöjd eller över axelhöjd, för in faktorn 2; om grepphöjden avviker påtagligt från armbågshöjd, för in faktorn 1,2.			
<input type="checkbox"/> Vridning av bålen mer än 30°. Om ja, för in faktorn 1,3.			
<input type="checkbox"/> Dåligt grepp. Om ja, för in faktorn 1,1.			
<input type="checkbox"/> Varm miljö 27-32°. Om ja, för in faktorn 1,1.			
<input type="checkbox"/> Skjuta/dra-arbete på halt underlag. Om ja, för in faktorn 1,7.			
<input type="checkbox"/> Två personer skjuter/drar en last. Om ja, för in faktorn 0.6.			
Riskpoäng (multiplitera faktorerna i varje kolumn)			

Kommentar:

Poäng	Färg
≥ 5	
3 - 4,9	
< 3	

Riskpoäng 1:

Riskpoäng 2:

5. Påverkande faktorer

Fyll i poängen i den vita rutan Poäng: Kommentar:

5.1 Påverkande fysiska faktorer hand/arm - förekommer följande? Tiderna avser "per arbetsdag".

	Ja	Nej	
a. Arbetstagaren utsätts för hand-armvibrationer mer än 20 minuter (> 10 min för kraftigt vibrerande).	2	0	
b. Arbetstagaren utsätts för hand-armvibrationer mer än 90 minuter (> 60 min för kraftigt vibrerande)†.	4	x	
c. Föremål som är varma eller kalla hanteras manuellt.	2	0	
d. Handen används som slående verktyg ofta eller länge*.	2	0	
e. Hållande av handverktyg som väger mer än 2,3 kg i mer än 30 minuter.	2	0	
f. Hållande av precisionsverktyg som väger mer än 0,4 kg i mer än 30 minuter.	2	0	

5.2 Påverkande fysiska faktorer övriga - förekommer följande? Tiderna avser "per arbetsdag".

	Ja	Nej	
a. Arbetstagaren utsätts för helkroppsvibrationer mer än 1 timme.	2	0	
b. Arbetstagaren utsätts för helkroppsvibrationer mer än 6 timmar†.	4	x	
c. Synförhållandena är otillräckliga för arbetsuppgiften .	2	0	
d. Arbetet sker i varm eller kall temperatur eller i drag.	2	0	
e. Stående eller gående på hårt underlag mer än halva arbetsdagen.	2	0	
f. Stillasittande arbete utan möjlighet att växla till stående arbete.	2	0	
g. Stillastående arbete utan möjlighet av växla till sittande arbete.	2	0	
h. Knästående/huksittande mer än 30 gånger eller mer än 30 minuter.	2	0	

5.3 Påverkande arbetsorganisatoriska och psykosociala faktorer - förekommer följande?

	Ja	Nej	
a. Det saknas möjlighet att påverka i vilket tempo arbetet utförs.	2	0	
b. Det saknas möjlighet att påverka hur arbetet är upplagt eller hur det ska utföras.	2	0	
c. Det är ofta svårt att hinna med arbetsuppgifterna.	2	0	
d. Arbetstagarna arbetar ofta snabbt (jobbar in) för att kunna ta längre rast/paus.	2	0	

† Om du vill svara "Nej" på 5.1b eller 5.6b, sätt "x" i den vita svarsrutan till höger.

* Med "ofta" menas ca 100 gånger eller mer och med "länge" menas ca 30 minuter eller mer per arbetsdag.

6. Rapportering av fysiskt påfrestande arbete**6.1 Dokumenterad rapportering av fysiskt påfrestande arbete**

Finns dokumenterad rapportering (t ex tillbudsrapportering) om fysiskt påfrestande arbetsmoment vid utförande av arbetsuppgiften?

	Ja	Nej	
Dokumenterad rapportering	2	0	

6.2 Typ av arbete som medfört rapportering

Om "Ja" på 6.1, markera med ett x i tabellen nedan vilken typ av arbete eller arbeten som medfört detta. Annars, gå till 7.

lyft	
hålla/bära	
skjuta/dra	
tryck med hand eller fingrar	
annat (skriv)	

7. Upplevt fysiskt obehag

Fråga fem personer som arbetar med detta arbetsmoment.

7.1 Upplevt fysiskt obehag i arbetet

Finns det moment i arbetet som medför fysiskt obehag (t ex i muskler eller leder) under arbetsdagen?

Svara "Ja" om någon arbetstagare upplever sådant obehag.

	Ja	Nej	
Obehag i muskler eller leder	2	0	

7.2 Om "Ja" på 7.1, vilket är det värsta momentet?

Ange helst svar från fem arbetstagare i tabellen nedan.

Person 1:	
Person 2:	
Person 3:	
Person 4:	
Person 5:	

Kommentar:

BILGA: RESULTATTABELL

RAMP II (version 1.02) © Resultattabell (pdf-version)			
Beställd av:	Datum:		
Genomförd av:	Bedömning		Kommentar
Bedömning av:	Röd = R Gul = U Grön = G	Poäng	
1. Arbetsställningar			
1.1 Huvudets arbetsställning - framåt och åt sidan			
1.2 Huvudets arbetsställning - bakåtböjning			
1.3 Ryggens arbetsställning - måttlig böjning			
1.4 Ryggens arbetsställning - kraftig böjning samt vridning			
1.5 Överarmens arbetsställning- handen i eller över axelhöjd*			
1.6 Överarmens arbetsställning - handen i/utanför yttre arbetsområde*			
1.7 Handledens arbetsställning*			
1.8 Ben- och fotutrymme samt underlag			
2. Arbetsrörelser och repetitivt arbete			
2.1 Armens rörelser (över- och underarm)*			
2.2 Handledens rörelser*			
2.3 Grepptyp- frekvens*			
2.4 Kortare återhämtning/variation under arbetet			
2.5 Längre återhämtning/variation under arbetet			
3. Lyftarbete			
3.1 Lyftarbete (genomsnittligt fall)			
3.1 Lyftarbete (värsta fall)			
4. Skjuta- och dra-arbete			
4.1 Skjuta- och dra-arbete (genomsnittligt fall)			
4.2 Skjuta- och dra-arbete (värsta fall)			
5. Påverkande faktorer			
5.1 Påverkande fysiska faktorer hand/arm			
a+b. Arbetstagaren utsätts för hand-arm vibrationer			
c. Föremål som är varma eller kalla hanteras manuellt			
d. Handen används som slående verktyg ofta eller länge			
e. Hållande av handverktyg som väger >2,3 kg mer än 30 min/arbetsdag			
f. Hållande av precisionsverktyg som väger >0,4 kg mer än 30 min/arbetsdag			
5.2 Påverkande fysiska faktorer övriga			
a+b. Arbetstagaren utsätts för helkroppsvibrationer			
c. Synförhållandena är otillräckliga för arbetsuppgiften			
d. Arbetet sker i varm eller kall temperatur eller i drag			
e. Stående eller gående på hårt underlag mer än halva arbetsdagen			
f. Stillasittande arbete utan möjlighet att växla till stående arbete			
g. Stillastående arbete utan möjlighet att växla till sittande arbete			
h. Knästående/huksittande >30 gånger/arbetsdag eller >30 min/arbetsdag			
5.3 Påverkande arbetsorganisatoriska och psykosociala faktorer			
a. Det saknas möjlighet att påverka i vilket tempo arbetet utförs			
b. Det saknas möjlighet att påverka hur arbetet är upplagt/ska utföras			
c. Det är ofta svårt att hinna med arbetsuppgifterna			
d. Arbetstagarna arbetar ofta snabbt för att kunna ta längre paus			
6. Rapportering av fysiskt påfrestande arbete			
6.1 Dokumenterad rapportering om fysiskt påfrestande arbetsmoment			
6.2 Om ja på 6.1, vilken typ av arbete har medfört detta:			
7. Upplevt fysiskt obehag			
7.1 Upplevt fysiskt obehag			
7.2 Värsta arbetsmomentet:			
<i>*För in högsta poäng från bedömning av änster eller höger hand/ben</i>			
Sammanfattning av resultaten			
Antal röda bedömningar (R) - Hög risk			
Antal gula bedömningar (U) - Risk			
Antal gröna bedömningar (G) - Låg risk			
Total riskpoäng			