

Checklista för screening av fysiska risker vid manuell hantering

RAMP - Risk Assessment and Management tool for manual handling Proactively

Introduktion

Denna checklista (RAMP I) är avsedd för identifiering 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 och kryssa i "Ja"- eller "Nej"-rutan som hör till aktuell fråga/påstående.

Resultatet visar om någon riskfaktor har identifierats eller ej. Om ingen riskfaktor har identifierats så bedöms risken för att utveckla belastningsbesvär vara låg för personer med normal fysisk kapacitet. Om en eller flera riskfaktorer identifierats innebär det att det antingen finns en hög risk att utveckla belastningsbesvär, eller att det behövs en fördjupad analys för att bedöma risknivån. En fördjupad analys kan göras med RAMP II-modulen i de flesta fallen. Resultatet från RAMP I presenteras som bedömning av risk på tre nivåer:

	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.
	Utred vidare. Det behövs en fördjupad analys för att bedöma risknivån. En fördjupad analys kan exempelvis göras med RAMP II-modulen.
	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 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: _____

RAMP I - Checklista för screening av fysiska risker vid manuell hantering

Kryssa i "Ja" eller "Nej" i påståendena nedan under varje fråga.	Ja	Nej	Kommentar:
1. Arbetsställningar			
1.1 Förekommer arbete <u>ofta eller länge</u> * i nedanstående ogynnsamma arbetsställningar? * <i>ofta</i> = cirka 100 gånger eller mer per arbetsdag * <i>länge</i> = cirka 30 minuter eller mer per arbetsdag			
huvudet bakåtböjt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ryggen/överkroppen böjd eller vriden - framåt, bakåt eller åt sidan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
armen nästan eller helt sträckt framåt (handen mer än cirka 45 cm från ryggraden)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
handen över axelhöjd eller under knähöjd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
handen/armen utåtförd åt sidan (åt höger eller vänster)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.2 Förekommer arbete i någon/några av nedanstående ogynnsamma arbetsställningar cirka 1 timme eller mer per arbetsdag?			
huvudet tydligt vridet eller böjt - framåt eller åt sidan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
handen tydligt böjd uppåt, neråt eller åt sidan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
benen eller fötterna har otillräcklig plats, eller underlaget är insatbilt eller sluttande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. Arbetsrörelser och repetitivt arbete			
2.1 Förekommer arbete på något av nedanstående sätt?			
arbetscykeln är kortare än 30 sekunder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
arbetscykeln är mellan 30 sekunder och 5 minuter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
likartade arbetsrörelser upprepas mer än 1/10 upp till halva arbetscykeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
likartade arbetsrörelser upprepas mer än halva arbetscykeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Om "Nej" på alla i 2.1, gå till 3. Om "Ja" på någon i 2.1, besvara 2.2 nedan.			
2.2 Hur lång tid av arbetsdagen förekommer sådant arbete? Välj ett av alternativen.			
arbetet eller likartade arbetsuppgifter pågår mellan 1 och 4 timmar per arbetsdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
arbetet eller likartade arbetsuppgifter pågår mer än 4 timmar per arbetsdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3. Lyftarbete			
3.1 Förekommer lyft av laster? Om "Nej" , gå till 4.			
3.2 Hur tunga är lasterna och hur ofta lyfts de?			
under 3 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
- mer än 100 gånger per arbetsdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3-7 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
- mer än 40 gånger per arbetsdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
över 7 kg - 14 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
- mer än 20 gånger per arbetsdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
över 14 kg - 25 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
- mer än 5 gånger per arbetsdag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
över 25 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.3 Förekommer lyften generellt i nedanstående ogynnsamma arbetsställningar?			
ryggen/överkroppen tydligt böjd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
ryggen/överkroppen tydligt vriden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
handen över axelhöjd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
handen under knähöjd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
handen utanför underarmsavstånd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
handen/armen tydligt utåtförd åt sidan (åt höger eller vänster)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
lyft/hållande med överhandsgrepp (med handflatan nedåt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
enhandslyft där lastens vikt överstiger 6 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
lyft sittandes där lastens vikt överstiger 7 kg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4. Skjuta- och dra-arbete			
4.1 Förekommer skjuta- eller dra-arbete? Om "Nej" , gå till 5.			
4.2 Hur stor är den utvecklade kraften vid skjuta- eller dra-arbetet?			
igångsättningskraften överstiger 150 Newton	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
igångsättningskraften överstiger 300 Newton	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
den kontinuerliga kraften överstiger 100 Newton	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
den kontinuerliga kraften överstiger 200 Newton	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Fortsättning nästa sida

Fortsättning RAMP I - Checklista för screening av fysiska risker vid manuell hantering	Ja	Nej	Kommentar:
4.3 Förekommer skjuta- eller dra-arbetet generellt under nedanstående ogynnsamma förutsättningar?			
grepphöjden avviker tydligt från armbågshöjd			
arbetet sker med ryggen/överkroppen tydligt vriden			
kraftutövningen sker åt sidan eller uppåt (dvs ej rakt framåt eller rakt bakåt)			
kraftutövningen sker med en hand			
skjuta- eller dra-arbetet sker ofta (ca 100 gånger eller mer per arbetsdag)			
förflyttningen överstiger 30 meter			
4.4 Används lastbärare med 1-2 hjul (t ex pirra) eller liknande under följande förutsättning?			
arbetstagaren "bär upp" hela/en del av lastens vikt och lastens vikt överstiger 100 kg			
5. Påverkande faktorer			
5.1 Påverkande fysiska faktorer hand/arm - förekommer följande? Tiderna avser "per arbetsdag".			
arbetstagaren utsätts för hand-armvibrationer mer än 20 minuter (10 min för kraftigt vib.)			
arbetstagaren utsätts för hand-armvibrationer mer än 90 minuter (60 min för kraftigt vib.)			
föremål som är varma eller kalla hanteras manuellt			
handen används som slående verktyg ofta eller länge*			
hållande av handverktyg som väger mer än 2,3 kg i mer än 30 minuter			
hållande av precisionsverktyg som väger mer än 0,4 kg i mer än 30 minuter			
5.2 Påverkande fysiska faktorer övriga - förekommer följande? Tiderna avser "per arbetsdag".			
arbetstagaren utsätts för helkroppsvibrationer mer än 1 timme			
arbetstagaren utsätts för helkroppsvibrationer mer än 6 timmar			
synförhållandena är otillräckliga för arbetsuppgiften			
arbetet sker i varm eller kall temperatur eller i drag			
stående eller gående på hårt underlag mer än halva arbetsdagen			
stillasittande arbete utan möjlighet att växla till stående arbete			
stillastående arbete utan möjlighet av växla till sittande arbete			
knästående/huksittande mer än 30 gånger eller mer än 30 minuter			
5.3 Påverkande arbetsorganisatoriska och psykosociala faktorer - förekommer följande?			
det saknas möjlighet att påverka i vilket tempo arbetet utförs			
det saknas möjlighet att påverka hur arbetet är upplagt eller hur det ska utföras			
det är ofta svårt att hinna med arbetsuppgifterna			
arbetstagarna arbetar ofta snabbt (jobbar in) för att kunna ta längre rast/paus			
det saknas möjlighet till återhämtning under arbetets gång (som ej är rast)			
6. Rapportering om fysiskt påfrestande arbete			
6.1 Finns dokumenterad rapportering (t ex tillbudsrapportering eller journalanteckningar) om fysiskt påfrestande arbetsmoment vid utförande av arbetsuppgiften?			
6.2 Om "Ja" på 6.1, vilken typ av arbete eller arbeten har medfört detta? Om "Nej", 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 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.			
7.2 Om ja på fråga 7.1, vilket är det värsta momentet?			
Person 1: _____			
Person 2: _____			
Person 3: _____			
Person 4: _____			
Person 5: _____			

Kommentar: