

Risikoreduserende tiltak – hånd-arm vibrasjoner

I skjemaet nedenfor finner du flere tekniske og organisatoriske faktorer som påvirker vibrasjonsoverføringen og risiko for at ansatte kan utvikle helseplager. Ved å fylle ut dette skjema før en jobb starter kan en dokumentere at nødvendig risikovurdering er utført og eventuelle tiltak for å redusere risikoen er gjennomført.

Tekniske og organisatoriske tiltak	Kommentar	Dato navn
Opplæring og trening i arbeidsteknikk		
<p>Verktøy som vibrerer utstyr krever ofte spesifikke teknikker for å redusere vibrasjonen.</p> <p>Har den ansatte fått nødvendig opplæring og trening i arbeidsteknikk for utstyret som skal brukes?</p>		
Metoder for å beregne eksponeringstid(triggertid)		
<p>Det er en tendens til at arbeidstakere ofte overestimerer Triggertiden – den tiden man holder knappen inne. Det kan av den grunn være hensiktsmessig å finne eksakt brukstid for å beregne risiko. Er det brukt metoder for å finne eksakt triggertid?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tidsloggere festet til verktøy • Analyser av video • Stoppeklokke 		
Hvilken type underlag / materiale skal verktøyet brukes på?		
Vibrasjonsverdien øker jo større hardhet og motstand det er i materiale en jobber på. Er underlaget av en slik art at det kan øke vibrasjonseksponeringen?		
Alternativt utstyr		
<p>Vibrasjonens eksponering kan ofte reduseres ved å bytte til mindre vibrerende maskiner eller arbeidsmetoder.</p> <p>Er det vurdert om det er tilgjengelig verktøy som vibrerer mindre eller komponenter som reduserer vibrasjonen på verktøyet?</p>		

Vedlikehold av utstyr og utskiftning av komponenter		
<p>Kvaliteten på utstyret og graden av vedlikehold har stor innvirkning på utstyrets vibrasjonsnivå. Dersom utstyret er dårlig vedlikeholdt, vil det ikke fungere optimalt og vibrasjonsverdien øker. Det er spesielt viktig å vedlikeholde skjæreutstyret og de roterende elementene som kan komme i ubalanse på grunn av slitasje. Selv relativt små ubalanser i roterende maskiner kan være nok å gi høy vibrasjonsbelastninger.</p> <p>Er utstyret vedlikeholdt i henhold produsentens anvisninger?</p>		
Jobbrotasjon		
<p>Minimaliser bruken av vibrerende verktøy for hver enkelt ansatt - se til at arbeid med vibrerende verktøy fordeles.</p> <p>Er det behov for jobbrotasjon?</p>		
Ergonomisk vurdering av arbeidet		
<p>Risikoen for skader økes ved fastlåste arbeidsstillinger hvor bevegelsesfrihet er innskrenket.</p> <p>Er det tilrettelagt for at arbeidstaker har bevegelsesfrihet og tilstrekkelig plass til å jobbe i en bekvem arbeidsstilling?</p>		
Vekten på utstyret		
<p>En reduksjon i vekt på utstyret og vil redusere kraften som brukes på verktøyet og følgelig vibrasjonseksposeringen.</p> <p>Er det tilrettelagt for at arbeidstaker kan bruke utstyr som verktøyholdere, oppheng og / eller balanseblokker som kan holde oppe det vibrerende utstyret?</p>		
Temperatur på arbeidstedet og varmeisolerende hansker		
<p>Lav kroppstemperatur øker risikoen for HAVS på grunn av redusert blodsirkulasjon. Eksponering for kulde, vind, vann og fuktig vær er også ofte det som utløser og forverrer symptomene på HAVS. Varmeisolerende hansker vil holde hendene varme og bidra til å opprettholde god sirkulasjon til fingrene i kalde forhold.</p> <p>Er det behov for varmeisolerende hansker?</p>		