

# Bedöm risker vid manuell hantering

– lyfta/bära KIM1



# 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:

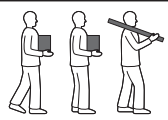


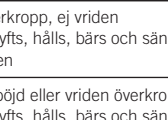
Datum för bedömning: \_\_\_\_\_ Bedömd av: \_\_\_\_\_

## Steget 1: Bestämning av tidspoäng (Välj endast en kolumn!)

Att lyfta eller flytta laster (< 5 s)		Hålla (> 5 s)		Bära (> 5 m)	
Antal gånger per arbetsdag	Tidspoäng	Totalt tid under arbetsdagen	Tidspoäng	Totalt avstånd under arbetsdagen	Tidspoäng
< 10	1	< 5 min	1	< 300 m	1
10 till < 40	2	5 till 15 min	2	300 m till < 1 km	2
40 till < 200	4	15 min till < 1 h	4	1 km till < 4 km	4
200 till < 500	6	1 h till < 2 h	6	4 till < 8 km	6
500 till < 1000	8	2 h till < 4 h	8	8 till < 16 km	8
≥ 1000	10	≥ 4 h	10	≥ 16 km	10
<b>Exempel:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>mura,</li> <li>placering av arbetsstycken i en maskin,</li> <li>ta lådor ur en container och placera dem på ett transportband</li> </ul>		<b>Exempel:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>hålla och styra ett stycke gjutjärn vid arbete med en slipmaskin,</li> <li>användning av en handslipmaskin,</li> <li>användning av en ogräsräsnare</li> </ul>		<b>Exempel:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>bärande av möbler,</li> <li>leverans av byggnadsställningskomponenter till en byggarbetsplats</li> </ul>	

## Steget 2: Bestämning av bedömningspoäng för belastning, arbetsställning och arbetsförhållanden

Lastens vikt	Lastpoäng
< 5 kg	1
5 till < 10 kg	2
10 till < 15 kg	4
15 till < 25 kg	7
≥ 25 kg	25

Vanlig arbetsställning, lastens position	Arbetsställning, lastens position	Bedömningspoäng arbetsställning
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Upprätt överkropp, ej vriden</li> <li>När lasten lyfts, hålls, bärs och sänks är den nära kroppen</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lätt framåtböjd eller vriden överkropp</li> <li>När lasten lyfts, hålls, bärs och sänks är den nära kroppens mitt</li> </ul>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Låg böjd kroppsställning eller långt framåtböjd</li> <li>Lätt framåtböjd samtidigt som överkroppen är vriden</li> <li>Lasten är långt från kroppen eller över axelhöjd</li> </ul>	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Långt framåtböjd samtidigt som överkroppen är vriden</li> <li>Lasten är långt från kroppen</li> <li>Begränsad stabilitet när arbetaren står upprätt</li> <li>Hukande eller på knä</li> </ul>	8

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, jämnt och fast underlag, tillräcklig belysning, låg halkrisk	0
Utrymmet för rörelser är begränsat och ogynnsamma ergonomiska förhållanden förekommer (t.ex. 1: utrymmet begränsat på grund av för låg takhöjd eller ett arbetsutrymme som är mindre än 1,5 m <sup>2</sup> , eller 2: arbetsställningen är instabil på grund av ojämnt golv eller mjukt underlag)	1
Mycket begränsat rörelseutrymme och/eller instabil tyngdpunkt hos lasten (t.ex. flytt av patienter)	2

### Steg 3: Utvärdering – Fyll i poängen och beräkna

+	Lastpoäng:		+	Bedömningspoäng arbetsställning:		=	X		=	
+	Bedömningspoäng arbetsförhållanden:		=	Totalt:						

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

Riskområde	Riskpoäng	Beskrivning
1	< 10	Låg belastningssituation, fysisk överbelastning är osannolik.
2	10 till < 25	Ökad belastningssituation, fysisk överbelastning är möjlig för personer med lägre fysisk kapacitet. För denna grupp är det fördelaktigt att ändra arbetsplatsens utformning.
3	25 till < 50	Kraftigt ökad belastningssituation, fysisk överbelastning möjlig. En ny utformning av arbetsplatsen rekommenderas.
4	≥ 50	Hög belastningssituation, fysisk överbelastning är sannolik. Arbetsplatsens utformning måste ändras.

Kontroll av arbetsplatsen är nödvändig av andra skäl:

Orsaker: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**ARBETSMILJÖ  
VERKET**

**Fler exemplar av denna trycksak beställs från**

Arbetsmiljöverket  
112 79 Stockholm  
Telefon: 010-730 90 00  
E-post: [arbetsmiljoverket@av.se](mailto:arbetsmiljoverket@av.se)  
**[www.av.se](http://www.av.se)**

Best. nr. ADI 627

Vår vision: Alla vill och kan skapa en bra arbetsmiljö