**RISIKOKARTLEGGING OG RISIKOVURDERING ERGONOMISK ARBEIDSMILJØ/MANUELT ARBEID**

Virksomhet/avdeling: Meieri Ansvarlig leder: XX Dato: XX

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ergonomisk arbeidsmiljø/ manuelt arbeid** | **Nr.** | **[S/K](#SK" \o "S=Sannsynlighet, K=Konsekvens)** | **Arbeidsoppgave** | **Hva kan gå galt/beskrivelse** | **Hva kan gjøres annerledes for å redusere belastning?** |
| **Mekaniske/fysiske eksponeringsfaktorer** |  |  |  |  |  |
| **1. Stående arbeid**  *Har vi langvarig stående arbeid?*  *Har vi langvarig statisk stående arbeid?* | 1.1 | 4/1 | Stående arbeid ved produksjonslinje, Stående og gående arbeid på hardt underlag | Utvikle/forsterke smerter i ben, knær, hofter, rygg | * Rullering * Varierte arbeidsstillinger * Avlastningsmatter |
| **2. Ubekvemme/tunge løft**  *Har vi løft i bøyde og/eller vridde stillinger?*  *Har vi tunge løft? Har vi løft over* ***25kg?***  *Har vi ansatte som løfter over 6000 kg. stående pr. dag?*  *Har vi ansatte løfter over 3000 kg. sittende pr. dag?* | 2.1  2.2  2.3 | 3/2  4/3  4/3 | Løfting av varer/produkter fra gulvhøyde og fra dype paller med pallekarm  Løfting av paller (ca. 25 kg.)  Håndtering/løft av over- og underfilm (over 25 kg.) | Ryggsmerte | * Bruke tilgjengelige løftehjelpemidler * Løfte sammen 2 og 2 * Legge til rette for løft fra gode arbeidshøyder og arbeidsstillinger |
| **3. Ubekvemme arbeidsstillinger**  *Har vi arbeid i ubekvemme arbeidsstillinger? (Dvs.: Lav arbeidshøyde, arbeid i bøyde/framoverbøyde og/eller vridde stillinger)* | 3.1  3.2  3.3  3.4 | 3/1  4/3  4/2  3/2 | Statisk laboratoriearbeid (bruk av mikroskop)  Skraping av gryter/kjeler  Lav arbeidshøyde ved linje  Ubekvemme arbeidsstillinger ved rengjøring av produksjonen | Statisk muskelarbeid.  Smerter i nakke, rygg, skulder, arm | * Rullering * «Mikropauser» for å bryte statisk arbeidsmønster * Justerbare arbeidshøyder/arbeidsplattformer * Bruke tilgjengelige hjelpemidler |
| **4. Gjentagende armbevegelser**  *Har vi arbeid med gjentatte og ensidige arm- og/eller håndbevegelser?* | 4.1 | 4/2 | Arbeid ved linje:   * Kontrollere og sortere produkter på linja * Flytte produkter fra A-B * Tempostyrt arbeid | Smerter nakke, skulder, arm, rygg | * Rullering * «Mikropauser» for å bryte arbeidsmønsteret * Gode arbeidshøyder |
| **5. Hender over skulderhøyde**  *Har vi arbeid med hendene løftet over skulderhøyde?* | 5.1  5.2 | 4/2  4/2 | Løfting av produkter over skulderhøyde  Stabling av esker på lager og kjølerom | Smerter nakke, skulder, arm | * Rullering * Bruke tilgjengelige hjelpemidler * Gode arbeidsstillinger og justerbare arbeidshøyder |
| **6. Arbeid på huk/knær**  *Har vi arbeid sittende på huk, arbeid under knehøyde eller arbeid i knestående?* | 6.1 | 1/2 | Krype under linje for vedlikehold/etterfylling/service | Smerter i knærne | * Kneputer |
| **7. Vibrasjoner**  *Har vi arbeid med håndholdt vibrerende verktøy og/eller arbeid som medfører helkroppsvibrasjoner?* |  |  |  |  |  |
| **8. Støy**  *Har vi arbeid i sterk støy?* |  |  |  |  |  |
| **9. Inneklima**  *Temperatur (kalde og varme omgivelser), vått arbeid/fukt, lukt, trekk, ventilasjon.* | 9.1 | 3/1 | Kaldt på kjøle- og lagerrom samt mottak/utlevering (spesielt vinter) | Økt fare for muskelplager | * Gode og varme arbeidsklær * Hansker |
| **ANNET/EGENDEFINERTE RISIKOER** |  |  |  |  |  |
| **10. Arbeid foran dataskjerm** | 10.1 | 4/2 | Arbeid foran dataskjerm (analyse/kontroll av produkter) | Statisk arbeid. Smerter i nakke/skulder, underarm, hånd | * Godt tilpasset kontorarbeidsplass * Arbeidsbord med heve- og senkefunksjon * Variasjon mellom sittende og stående arbeid |

|  |  | **RISIKODIAGRAM** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sannsynlighet** | **Svært ofte (4)**  Flere ganger daglig | 1.1 | 3.3  4.1  5.1, 5.2  10.1 | 2.2, 2.3  3.2 |  |
| **Ofte (3)**  Daglig | 3.1  9.1 | 2.1  3.4 |  |  |
| **Sjelden (2)**  Flere ganger ukentlig |  |  |  |  |
| **Svært sjelden (1)**  ukentlig |  | 6.1 |  |  |
|  |  | **Ubetydelig skade (1)** Ubetydelig plage/skade | **Mindre alvorlig skade (2)** Kortvarig fravær  (< 2 mnd.) | **Alvorlig skade (3)** Alvorlig skade/langvarig sykefravær | **Svært alvorlig skade (4)** Permanent skade/ufør |
|  |  | **Konsekvens**  Fritt etter: Arbeidstilsynet, 2020. Risikodiagram <https://www.arbeidstilsynet.no/hms/risikovurdering/> | | | |

**RISIKODIAGRAM**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **HANDLINGSPLAN / PRIORITERINGSPLAN**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **Nummer**  (i prioritert rekkefølge) | **Arbeidsoppgave/tema** | **Tiltak for å redusere belastningen** | **Ansvarlig** | **Tidsfrist** | | **1**  (2.2, 2.3, 2.1) | * Tunge løft (25 kg.) * Ubekvemme løft | * Opplæring og informasjon   + Bruke tilgjengelige løftehjelpemidler   + Løfte/arbeide sammen 2 og 2   + Legge til rette for løft fra gode arbeidshøyder og arbeidsstillinger * BHT   + Opplæring og informasjon om ergonomisk belastende arbeid | Kari Nordmann (leder)  Kari / BHT | 1.9.21  1.9.21 | | **2**  (3.2, 4.1) | * Skraping av gryter/kjeler * Arbeid ved linje (gjentagende armbevegelser) | * Opplæring og informasjon   + Bruke tilgjengelige hjelpemidler * Organisatorisk   + Rullering   + «Mikropauser» for å bryte statisk arbeidsmønster | Kari (leder)  Kari (leder) | 1.10.21  1.10.21 | | **3**  (3.3, 5.1, 5.2) | * Lav arbeidshøyde ved linje * Løfting av produkter over skulderhøyde * Stabling av esker på lager/kjølerom | * Organisatorisk   + Rullering   + «Mikropauser» for å bryte statisk arbeidsmønster * Informasjon og opplæring   + Bruke tilgjengelige hjelpemidler * Investering. Innhente pristilbud   + Justerbare arbeidshøyder eller justerbare arbeidsplattformer | Kari (leder)  Kari (leder)  Ola Nordmann (økonomiansvarlig) | 1.11.21  1.11.21  1.11.21 | | **4**  (10.1) | * Arbeid foran dataskjerm | * Ergonomisk tilpasning kontorarbeidsplassen | Kari / BHT | 1.12.21 | | |  | | --- | |  | |  | |  | |  | |  | |