**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?* | 2.12.22.3 | 3/24/34/3 | Løfting av varer/produkter fra gulvhøyde og fra dype paller med pallekarmLøfting 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)* | 3.13.23.33.4 | 3/14/34/23/2 | Statisk laboratoriearbeid (bruk av mikroskop)Skraping av gryter/kjeler Lav arbeidshøyde ved linjeUbekvemme 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?* | 5.15.2 | 4/24/2 | Løfting av produkter over skulderhøydeStabling 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 | 3.34.15.1, 5.2 10.1 | 2.2, 2.3 3.2 |  |
| **Ofte (3)**Daglig  | 3.19.1 | 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 | 1.9.211.9.21 |
| **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) | 1.10.211.10.21 |
| **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)  | 1.11.211.11.211.11.21 |
| **4**(10.1) | * Arbeid foran dataskjerm
 | * Ergonomisk tilpasning kontorarbeidsplassen
 | Kari / BHT | 1.12.21 |

 |

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

 |