



Intervjudel Praktisk ErgonomiAnalyt

Löpnr		Födår		G12 Handmått i cm (se sid 42 i boken)				
Namn		Egen bedömning						
Datum		1 - 2 Acceptabelt = Liten belastning						
Arbetsmoment		3 - 5 Värdera närmare = Måttlig belastning						
		6 - 7 Olämpligt = Stor belastning						
A	Hur upplever DU din fysik	1	2	3	4	5	6	7
1	Benstyrka?							
2	Koordination och balans?							
B	Arbetsställning							
	Uppskatta din belastning vid	1	2	3	4	5	6	7
3	Sidböjningar							
4	Arbete med armarna ovan axlar							
5	Kroppstyngden på ett ben							
6	Knästående							
C	Belastning	1	2	3	4	5	6	7
7	Uppskatta din belastning av att gå och bära per dag?							
D	Ensidigt arbete: Uppskatta din belastning av	1	2	3	4	5	6	7
8	Upprepade rörelser med högerarm							
9	Upprepade rörelser med vänsterarm							
E	Lyft: Uppskatta din belastning av	1	2	3	4	5	6	7
10	Vridning av överkroppen i samband med lyft							
F	Arbetshandskar	1	2	3	4	5	6	7
11	Har du rätt passform på arbetshandskar?							
G	Handverktyg - Maskiner	1	2	3	4	5	6	7
12	Handgrepp; egen uppfattning							
13	Tyngd; egen uppfattning							
H	Vibrationer (verktyg/maskiner)	1	2	3	4	5	6	7
14	Upplagd nivå?							
	Skriv in nedan vilken verktyg/maskin det gäller:							
J	Vilket bullerskydd har du ?	1	2	3	4	5	6	7
15	Har du rätt hörselskydd?							
K	Klimat (kyla, värme, drag)	1	2	3	4	5	6	7
16	Har du rätt klädsel?							
L	Planering för dig	1	2	3	4	5	6	7
17	Kan du planera/påverka dina arbetsmoment?							
M	Upplever du någon olycksfallsrisk?	1	2	3	4	5	6	7
18	Egen upplevd risknivå (på detta arbetsmoment)							
	Beskriv risken nedan:							
Anteckningar		1	2	3	4	5	6	7
		4:or och 5:or Bevakas:						
		6:or, 7:or Åtgärdas:						
		Har åtgärder föreslagits?		JA:		NEJ:		
		Namn på den som genomfört intervjun						
AVD								

	Ja	Nej	Nummer
A - Fysik			
B - Arbetsställning			
C - Belastning av att gå - bära			
D - Ensidigt arbete			
E - Lyftteknik			
F - Arbetshandskar			
G - Handverktyg - maskiner			
H - Vibrationer			
J - Buller			
K - Klimat (kyla, värme, drag)			
L - Planering			
M - Olycksfallsrisk			

Förslag till åtgärder

Planering och förutseende

Sid 18

- Är det här det bästa/lättaste sättet att göra arbetet eller finns det ett "smartare" sätt?
- Har jag med mig allt som behövs?
- Vilket arbetsmoment ska man börja med, vad görs först och därefter osv
- Är utrustningen riktig, oskadad, på plats?
- I vilka moment bör man hjälpas åt, vem?
- Vilka risker finns med detta arbete, hur minskas de?

Varför tar man en risk?

Sid 26

- Man kan fråga sig VARFÖR är man beredd att frånga säkerheten ibland?
- Ta reda på hur maskiner fungerar!
 - Var rädd om dig och dina kompisar.
 - Se till att det finns bra skydd på byggarbetsplatsen.

Exempel från boken

Prevention och Praktisk Ergonomi

Har du ett eget ansvar?

Sid 14

- Planera sitt arbete
- Ge förslag till förändringar

Eget ansvar över sitt arbetsmoment.

Sid 14

- När behöver jag ta paus?
- Hur mycket kan jag bära osv?

Snabba klipp eller långsiktigt hållbar?

Sid 16

- Tänk igenom hur det ska göras innan du startar
- Växla mellan arbetsuppgifter
- Se upp med var du sätter fötterna
- Ge aldrig avkall på skyddsutrustningen
- Lyssna på kroppens signaler, vila när det börjar kännas tungt i musklerna
- Jobba smart. Det är inte alltid den som är svettigast som får mest gjort!

Bockar och stegar

Sid 30

- Stegar är framför allt avsedda att användas som "tillfällig tillträdesled".
- För boken och stegen finns klara standarder.

"Åtgärdsförslag" vid 4-5 samt 6 - 7

Gäller följande yrken och arbetsmoment

Ett relevant åtgärdsförslag bygger på enligt nedan

Byggarbetare med en längd av 1,85 samt vikt 85 kg

Yrke	Arbetsmoment	A	1	Cykla, gå, lätt löpning se sid 38,39
Timmerman	Trappformning		2	Balansplatta se sid 32, 33
Betongare	Gjutning av vägg		3	Se sid 58 - 63 eller 60 -65 i 2:a upplagan
Plattsättare	Sätta plattor i kök	B	4	Se sid 52
Målare	Spackling av tapetvägg		5	Se sid 59 eller 61 i 2:upplagan
Elektriker	Lägga ut rör på valv		6	Se sid 48
VVS montör	Motering av porslin		7	Se sid 61 eller 63 i 2:a upplagan
Armerare	Bockning på station	C	8	Se sid 16 - 17
Målare	Tapetsering	D	9	Se sid 18 - 19
Anteckningar			10	Se sid 32
			11	Se G 12 i bilaga 1
			12	Se G 12 i bilaga 1
			13	Se sid 52 - 53
			14	Vad är vibration? se AFS 2005:15 (www.av.se)
			15	Vad är buller? se AFS 2005:16 (www.av.se)
			16	Se sid 40 - 41
	17	Se sid 18 - 19		
	18	Se sid 26 - 27		

A - Hur upplever DU din fysik



A 1 Benstyrka

Res dig 10 ggr utan att ta hjälp med händerna. Bedömningsnivå 4



A 2 Koordination och balans

Stå på ett ben och räkna till 20 utan att falla. Bedömningsnivå 4

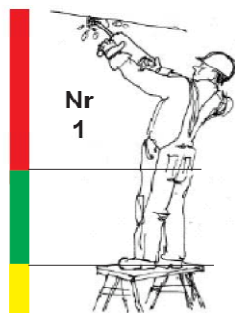
Ett träningsråd "Totalen"

Knäpp händerna och rikta handflatorna mot taket.
 Armarna ska hållas lodrätt och låsas fast mot öronen. Inta en fotställning som är axelbred.
 Sänk dig sen ner i det djupa sittläget.
 Upprepa övningen fem gånger eller tills du känner dig varm i kroppen



B - Arbetsställning

Statisk belastning
 stående/ sittande



Nr 1

Belastningszoner

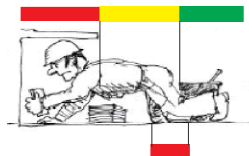
Rekommendationer

- Rött område = Olämpligt
- Gult område = värdera närmare
- Grönt område = acceptabelt

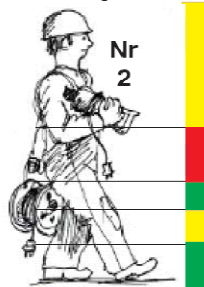
Man ska eftersträva att byta statisk belastning mot dynamisk.

Knästående arbete
 (blandat statiskt och dynamiskt)

Nr 3



Dynamisk arbete
 stående/gående



Nr 2

T.ex. förflyttning av material

Obs att detta är ett uppåtarbete för armar och nacke

Teckningar
 Roland Öqvist 04

Nr 1 Händerna över huvudet, till exempel, är inte alls nyttigt. Tänk efter.
 Kan inte det här arbetet göras på ett annat sätt?

Nr 2 Statisk belastning på armar och axlar. Fundera på hur mycket du bär.
 Ju tyngre lass, desto större belastning, naturligtvis.

Nr 3 För armar och nacke är detta ett arbete som motsvarar att arbeta med armarna över huvudet. Fundera på om inte det kan finnas andra lösningar för att lösa uppgiften. Om detta är omöjligt, försök att organisera så att det blir arbetsrotation på sådana arbetsuppgifter.

E - Lyft



Håll in magmusklerna.
 De ger stadga åt ryggen.

Använd rätt lyfteknik. Lyft bördorna nära kroppen med kort hävstång.
 Ett annat sätt att beskriva detta på är att man hela tiden ska sträva efter att lodlinjen mellan örat, axeln och fotknölna upprätthålls.

Ett råd till dig som utför Praktisk ErgonomiAnalys ta hjälp av boken "Prevention och Praktisk Ergonomi"

Håll lodlinjen genom kroppen

G 19 Handgrepp



I ett riktigt utformat handverktyg har handtaget en omkrets som motsvarar längden från långfingertoppen till andra handfåran i handflatan.

Är omkretsen bra när det gäller handverktyg och maskiner är det på bedömningsnivå 1 till 4



Om skaftets omkrets inte stämmer är risken för skada och kraftförlust stor.

Om skaftets omkrets inte stämmer och den är för liten eller för stor greppyta. För handverktyg och maskiner är det på bedömningsnivå 5 till 7.