

Direktoratet for arbeidstilsynet

Risikovurderingsverktøy - et hjelpemiddel for å vurdere risikofaktorer
forbundet med løfte-, bære- og holdeaktiviteter

Forebygging av muskel- og skjelettplager



Key Indicator Method



KIM

Metoden er utviklet av Federal Institute for Occupational Safety and Health (BAuA) og Committee of the Laender for Occupational Safety and Health (LASI). De endelige versjonene ble utgitt i 2001/2002. Verktøyene er et hjelpemiddel for å vurdere risikofaktorer forbundet med løft, holdeoperasjoner og bæring samt for trekk og skyv. Flere seksjoner er under utvikling. Oppgavebeskrivelsen er begrenset til nøkkelindikatorer. Det kreves ikke nøyaktige målinger. Vurderingen er basert på fastsettelse av varighet av oppgaven multiplisert med intensitet (vekt, arbeidsstillinger og arbeidsbetingelser). For mer informasjon: <http://www.baua.de/> (Søk etter Leitmerkmalmethode).

Arbeidstilsynet mottar gjerne tilbakemeldinger på bruk av ulike risikovurderingsverktøy. Send en e-post til internet@arbeidstilsynet.no

Kilder:
www.handlingloads.eu
www.arbeidstilsynet.no
www.hse.gov.uk/msd
<http://www.baua.de>

Vurdering av løfte-, bære- og holdeaktiviteter ved hjelp av nøkkelindikatorer

Hele aktiviteten kan deles inn i delaktiviteter. Hver delaktivitet med store fysiske belastninger skal vurderes separat.

Arbeidsplass/aktivitet:

1. TRINN: BESTEMMELSE AV TIDSVEKTING (VELG KUN EN KOLONNE)

Løfte og flytteaktiviteter (< 5 s)		Holde (> 5 s)		Bære (> 5 m)	
Antall i løpet av arbeidsdag	Tidsvekting	Total varighet i løpet av arbeidsdag	Tidsvekting	Total veilengde i løpet av arbeidsdag	Tidsvekting
< 10	1	< 5 min	1	< 300 m	1
10 til < 40	2	5 min til < 15 min	2	300 m til < 1km	2
40 til < 200	4	15 min til < 1 time	4	1 km til < 4 km	4
200 til < 500	6	1 time til < 2 timer	6	4 til < 8 km	6
500 til < 1000	8	2 timer til < 4 timer	8	8 til < 16 km	8
≥ 1000	10	≥ 4 timer	10	≥ 16 km	10
Eksempel: • Legge murstein, • Legge emner i maskin, • Ta pakker ut av containere og legge på bånd		Eksempler: • Holde håndslipemaskin, • Styre motorisert ljå		Eksempler: • Møbeltransport, • Bære stillasdeler fra lastebil til monteringssted	

2. TRINN: BESTEMMELSE AV VEKTINGEN AV LAST, ARBEIDSTILLING OG ARBEIDSBETINGELSER

Effektiv last ¹⁾ for menn	Lastvekting	Effektiv last ¹⁾ for kvinner	Lastvekting
< 10 kg	1	< 5 kg	1
10 til < 20 kg	2	5 til < 10 kg	2
20 til < 30 kg	4	10 til < 15 kg	4
30 til < 40 kg	7	15 til < 25 kg	7
≥ 40 kg	25	≥ 25 kg	25

1) "Effektiv last" betyr her den reelle kraften som den ansatte faktisk må bruke ved håndteringen av lasten. Dette tilsvarer ikke alltid lastens egenvekt. Når en eske bikkles virker bare ca. 50 %, ved bruk av kjerre eller jekketralle kun 10 % av lastens egenvekt.

Ved hjelp av beregnet poengverdi og tabellen under kan man gjøre en grovevaluering³⁾.

Risikoområde	Poengverdi	Beskrivelse
1	< 10	Liten belastning, fysisk overbelastning ikke sannsynlig.
2	10 til < 25	Økt belastning, fysisk overbelastning er mulig hos arbeidstakere som tåler mindre påkjenning ⁴⁾ . For arbeidstakere i denne kategorien er det hensiktsmessig med tiltak.
3	25 til < 50	Sterkt økt belastning, fysisk overbelastning er også mulig hos arbeidstakere som tåler vanlig påkjenning. Tiltak er tilrådelig ⁵⁾ .
4	≥ 50	Meget forhøyet belastning, fysisk overbelastning er sannsynlig. Tiltak er påkrevd ⁵⁾ .

3) Grensene mellom risikoområdene er flytende på grunn av individuelle arbeidsteknikker og ytelsesevne. Derfor er kategoriseringen kun veiledende. Generelt sett skal man ta utgangspunkt i at belastningen på muskel- og skjelett-systemet øker med økende poengtall.

4) Arbeidstakere som tåler mindre påkjenning i denne sammenheng er ansatte over 40 år eller under 21 år, nyansatte i yrket eller de som har redusert ytelsesevne p.g.a. sykdom.

5) Nødvendige tiltak kan avledes fra poengverdiene i tabellene. Ved å redusere vekt, forbedre arbeidsbetingelsene eller minske belastningstidene kan den totale belastningen reduseres.

Kontroll av arbeidsplassen er nødvendig av andre grunner, f.eks. svært styrt arbeid eller høyt arbeidstempo

Begrunnelse:

Dato for vurdering: Vurdert av: