

Plan för identifiering av belastningsfaktorer som kan innebära skadlig inverkan-PLIBEL

Kemmlert, K. Kilbom, Å (1986) Arbetskyddsstyrelsen, Forskningsavdelningen, Sektionen för Klinisk Arbetsfysiologi, 171 84 Solna

necks/skuldror bröstrygg	armbågar/underarmar händer	fötter	höfter och knä	ländrygg
1. _____	1. _____	1. _____	1. _____	1. Är golvet/underlaget/ ojämnt, sluttande, halt eller stumt?
2. _____	2. _____	2. _____	2. _____	2. Saknas tillräckligt utrymme för arbetsrörelser och arbetsmaterial?
3. _____	3. _____	3. _____	3. _____	3. Är arbetsredskap och övriga anordningar olämpliga för arbetstagaren och arbetsuppgiften?
4. _____	4. _____	4. _____	4. _____	4. Är arbetshöjden dåligt anpassad?
5. _____	5. _____	5. _____	5. _____	5. Är arbetsstolen dåligt utformad eller dåligt inställd?
6. _____	6. _____	6. _____	6. _____	6. Saknas vid stående arbete möjlighet att sitta och vila?
7. _____	7. _____	7. _____	7. _____	7. Förekommer tröttningspedalarbete?
8. _____	8. _____	8. _____	8. _____	8. Utföres tröttningsbenarbete tex: a) upprepade uppstigningar på pall, steg eller dyligt? b) upprepade hopp, långvarigt huksittande eller knästående? c) används det ena benet oftare som "stöben"?
9. _____	9. _____	9. _____	9. _____	9. Utförs långvarigt eller återkommande arbete med ryggen: a) måttligt framåtböjd? b) kraftigt framåtböjd? c) sidoböjd eller måttligt vriden? d) kraftigt vriden?
10. _____	10. _____	10. _____	10. _____	10. Hålls nacken upprepat eller långvarigt: a) framåtböjd? b) sidoböjd eller måttligt vriden? c) kraftigt vriden? d) bakåtböjd?
11. _____	11. _____	11. _____	11. _____	11. Sker manuell lyft av bördor? Beskriv betydelsefulla faktorer såsom: a) upprepning b) bördans vikt c) bördans greppbarhet d) lyftvägar e) hantering utanför underarmsavstånd f) hantering under knähöjd g) hantering över axelhöjd
12. _____	12. _____	12. _____	12. _____	12. Sker upprepat, långvarigt eller obekvämt bärande, skjutande eller dragande av bördor?
13. _____	13. _____	13. _____	13. _____	13. Förekommer långvarigt arbete med framåt- eller utåtförd icke understödd arm?
14. _____	14. _____	14. _____	14. _____	14. Sker upprepningar av: a) samma arbetsrörelser? b) samma arbetsrörelser utanför bekvämt räckavstånd?
15. _____	15. _____	15. _____	15. _____	15. Sker upprepat eller långvarigt manuellt arbete? Beskriv betydelsefulla faktorer såsom: a) arbetsmaterialets respektive verktygets vikt b) arbetsmaterialets respektive verktygets greppbarhet
16. _____	16. _____	16. _____	16. _____	16. Är arbetet synkrävande? Förekommer upprepat arbete i underarm och hand med: a) vridrörelser? b) kraftgrepp? c) obekväma handgrepp? d) tangenter eller knappsatser?
17. _____	17. _____	17. _____	17. _____	17. Förekommer upprepat arbete i underarm och hand med: a) vridrörelser? b) kraftgrepp? c) obekväma handgrepp? d) tangenter eller knappsatser?

Användningsinstruktion

- * Sök besvärad kroppsdel
- * Följ vitt fält ut till höger
- * Förekommer sådan belastningsrisk som beskrivs där?
- * Gör minnesanteckning

Väg även in dessa faktorer:

- a) fördelningen av raster och pauser
- b) möjligheten att själv välja arbetsuppgifter och arbetstakt
- c) om arbetet sker under tidspress eller psykisk stress
- d) om arbetet innebär ovanliga eller oväntade situationer
- e) förekomst av kyla, värme, drag, buller eller besvärande synförhållanden
- f) förekomst av stötar, skakningar eller vibrationer