

QEC Formulär

Quick Exposure Check - QEC har skapats för att:

- mäta förändringar i exponering för muskuloskeletala riskfaktorer för rygg och nacke, axlar och armar samt händer och handleder före och efter ergonomisk intervention,
- inbegripa både experten som utför mätning och arbetstagaren som har egen erfarenhet av arbetsmomentet som studeras,
- visa på förändringar i exponeringsnivå till följd av en intervention.

Till detta protokoll finns en manual på svenska på: <http://hig.se/cbf> samt och en mer utförlig bakgrundsbeskrivning och vägledning till metoden på: <http://www.hse.gov.uk/research/rrpdf/rr211.pdf>

För mer information kring QEC: The Robens Institute, UK; www.robensinstitute.com; ergonomics@robensinstitute.com

Företag/Arbetsplats/Arbetsmoment.....

.....
.....
.....
.....
.....

Arbetstagare:.....

Yrkestitel:.....

Exponeringsmätning utförd av:.....

Datum:..... Tid:.....

Övriga upplysningar/slutsats/nödvändiga åtgärder:

Arbetstagare:..... Datum:.....

Observatörens bedömning

Arbetstagarens bedömning

Rygg

A Vid utförande av arbetsuppgiften, är ryggen

(välj värsta ställningen)

- A1 Nästan neutral?
A2 Måttligt böjd, vriden eller sidoböjd?
A3 Kraftigt böjd, vriden eller sidoböjd?

B Välj **endast en** av följande två arbetssituationer:

ANTINGEN

Vid stationärt sittande eller stående arbete: Förblir ryggen i en "statisk" position största delen av tiden?

- B1 Nej
B2 Ja

ELLER

Vid arbete som innebär lyfta, skjuta/dra eller bära (t.ex. förflytta något): utförs då arbetsrörelser med ryggen

- B3 Oregelbundet (ca 3 ggr/min. eller mindre)?
B4 Frekvent (ca 8 ggr/min.)?
B5 Mycket frekvent (ca 12 ggr/min eller mer)?

H Vilken är den maximala vikten som Du hanterar manuellt i den här arbetsuppgiften?

- H1 Lätt (5kg eller mindre)
H2 Måttlig (6-10 kg)
H3 Tung (11-20 kg)
H4 Mycket tung (mer än 20 kg)

J I medeltal hur många timmar/dag ägnar du dig åt den här arbetsuppgiften?

- J1 Mindre än 2 timmar
J2 2 – 4 timmar
J3 Mer än 4 timmar

K När du utför den här uppgiften, hur hög är då den maximala kraftutvecklingen för en hand?

- K1 Låg (mindre än kraften från 1 kg)*
K2 Måttlig (motsvarande kraften från 1-4 kg)
K3 Hög (mer än kraften från 4 kg)

* motsvarande handkraften för att hålla ett fullt mjölkpaket

Skuldra/Arm

C Var är händerna när arbetsuppgiften utförs

(välj värsta läget)

- C1 I eller under midjan?
C2 I brösthöjd?
C3 I eller över skulderhöjd?

D Är skulder-/armrörelserna

- D1 Infrekventa (några rörelser då och då)?
D2 Frekventa (regelbundna rörelser med några pauser)?
D3 Mycket frekventa (så gott som kontinuerliga rörelser)?

L Hur pass synkrävande är den här arbetsuppgiften?

- L1 Knappt något (nästan inget behov att se små detaljer)
L2* Mycket (behov att se små detaljer)

* Om Mycket, precisera i rutan nedtill

M Kör du något fordon i arbetet?

- M1 Aldrig eller mindre än 1 tim/dag
M2 1-4 tim/dag
M3 Mer än 4 tim/dag

N Använder Du vibrerande verktyg i arbetet?

- N1 Aldrig eller mindre än 1 tim/dag
N2 1-4 tim/dag

N3 > 4 tim/dag

P Har du svårt att hinna med det här arbetet?

- P1 Aldrig
P2 Ibland
P3* Ofta

* Om Ofta, precisera i rutan nedtill

Q I allmänhet, hur upplever du det här arbetet?

- Q1 Inte alls stressigt
Q2 Något stressigt
Q3* Ganska stressigt
Q4* Mycket stressigt

* Om Ganska eller Mycket, precisera i rutan nedtill

Handled/Hand

E Utförs arbetsuppgiften med

(välj värsta ställningen)

- E1 Nästan rak handled?
E2 Sidodevierad eller böjd handled?

F Upprepas liknande arbetsrörelser

- F1 1-10 ggr/min.?
F2 11-20 ggr/min.?
F3 > 20 ggr/min.?

Nacke

G Är huvudet/nacken böjd eller vriden när arbetet utförs?

- G1 Nej
G2 Ja, ibland
G3 Ja, kontinuerligt

Eventuell tilläggsinformation för L, P och Q

*L

*P

*Q



Back

Back Posture (A) & Weight (H)

	A1	A2	A3
H1	2	4	6
H2	4	6	8
H3	6	8	10
H4	8	10	12

Score 1

Back Posture (A) & Duration (J)

	A1	A2	A3
J1	2	4	6
J2	4	6	8
J3	6	8	10

Score 2

Duration (J) & Weight (H)

	J1	J2	J3
H1	2	4	6
H2	4	6	8
H3	6	8	10
H4	8	10	12

Score 3

Now do **ONLY** 4 if static
OR 5 and 6 if manual handling

Static Posture (B) & Duration (J)

	B1	B2
J1	2	4
J2	4	6
J3	6	8

Score 4

Frequency (B) & Weight (H)

	B3	B4	B5
H1	2	4	6
H2	4	6	8
H3	6	8	10
H4	8	10	12

Score 5

Frequency (B) & Duration (J)

	B3	B4	B5
J1	2	4	6
J2	4	6	8
J3	6	8	10

Score 6

Total score for Back
Sum of scores 1 to 4 **OR**
Scores 1 to 3 plus 5 and 6 _____

Shoulder/Arm

Height (C) & Weight (H)

	C1	C2	C3
H1	2	4	6
H2	4	6	8
H3	6	8	10
H4	8	10	12

Score 1

Height (C) & Duration (J)

	C1	C2	C3
J1	2	4	6
J2	4	6	8
J3	6	8	10

Score 2

Duration (J) & Weight (H)

	J1	J2	J3
H1	2	4	6
H2	4	6	8
H3	6	8	10
H4	8	10	12

Score 3

Frequency (D) & Weight (H)

	D1	D2	D3
H1	2	4	6
H2	4	6	8
H3	6	8	10
H4	8	10	12

Score 4

Frequency (D) & Duration (J)

	D1	D2	D3
J1	2	4	6
J2	4	6	8
J3	6	8	10

Score 5

Total score for Shoulder/Arm
Sum of Scores 1 to 5 _____

Wrist/Hand

Repeated Motion (F) & Force (K)

	F1	F2	F3
K1	2	4	6
K2	4	6	8
K3	6	8	10

Score 1

Repeated Motion (F) & Duration (J)

	F1	F2	F3
J1	2	4	6
J2	4	6	8
J3	6	8	10

Score 2

Duration (J) & Force (K)

	J1	J2	J3
K1	2	4	6
K2	4	6	8
K3	6	8	10

Score 3

Wrist Posture (E) & Force (K)

	E1	E2
K1	2	4
K2	4	6
K3	6	8

Score 4

Wrist Posture (E) & Duration (J)

	E1	E2
J1	2	4
J2	4	6
J3	6	8

Score 5

Total score for Wrist/Hand
Sum of Scores 1 to 5 _____

Neck

Neck Posture (G) & Duration (J)

	G1	G2	G3
J1	2	4	6
J2	4	6	8
J3	6	8	10

Score 1

Visual Demand (L) & Duration (J)

	L1	L2
J1	2	4
J2	4	6
J3	6	8

Score 2

Total score for Neck
Sum of Scores 1 to 2 _____

Driving

M1	M2	M3
1	4	9

Total for Driving _____

Vibration

N1	N2	N3
1	4	9

Total for Vibration _____

Work pace

P1	P2	P3
1	4	9

Total for Work pace _____

Stress

Q1	Q2	Q3	Q4
1	4	9	16

Total for Stress _____