



Bilaga 1: Formulär för kraftansträngningar (steg 3) Hand Arm RiskbedömningsMethod (HARM)

Arbetsuppgift:
2.0

HARM





Mängd kraft	Mätning (av krafter som utövas under uppgiften) av varaktigheten av kraftansträngningar <u>per minut</u> (upprepa mätningarna några gånger)	Gör en ny observation och räkna hur ofta kraftansträngningen inträffar under varje observationsperiod (notera också hur länge du observerade uppgiften)
<p>(Extremt) Låg till genomsnittlig:</p> <p>vikt < 100 g to 1 kg kraft < 1 N to 10 N</p>	<p>....sss</p> <p>Genomsnittlig varaktighet per minut:</p> <p>..... sekunder per minut</p> <p><i>(lägg ihop alla varaktigheter för varje kraftansträngning och dela med antalet mätningar)</i></p>	<p>..... gånger i minuten</p> <p>Räkna ut antal kraftansträngningar per minut (frekvens)</p> <p><i>frekvens = antal kraftansträngningar / observationens varaktighet (i minuter)</i></p> <p>Frekvens =..... kraftansträngningar per minut</p>
<p>Något hög till hög:</p> <p>vikt: 1 to 6 kg kraft: 10 to 60 N</p>	<p>....sss</p> <p>Genomsnittlig varaktighet per minut:</p> <p>..... sekunder per minut</p> <p><i>(lägg ihop alla varaktigheter för varje kraftansträngning och dela med antalet mätningar)</i></p>	<p>..... gånger i minuten</p> <p>Räkna ut antal kraftansträngningar per minut (frekvens)</p> <p><i>frekvens = antal kraftansträngningar / observationens varaktighet (i minuter)</i></p> <p>Frekvens =..... kraftansträngningar per minut</p>






Formulär för arbetsställningar (steg 4) Hand Arm RiskbedömningsMetod (HARM)

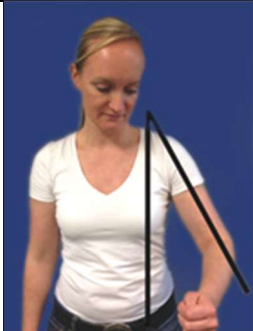
Arbetsuppgift:
2.0

HARM

Arbetsställningar	Håll reda på hur ofta en arbetsställning intas per tidsenhet (ange också hur länge du observerat)	Arbetsställningens varaktighet (upprepa mätningen några gånger)	Kroppsställningens varaktighet i procent av uppdragets varaktighet: = $\frac{\text{antal observerade} \times \text{genomsnittlig varaktighet}}{\text{total observationstid}}$		
<p>Nacken böjd mer framåt än på första bilden ELLER böjd mera bakåt än på andra bilden.</p>			<p>..... gånger (K)</p> <p>..... sek (O)</p>	<p>.... sek</p> <p>.... sek</p> <p>.... Sek</p> <p>Genomsnittlig tid per gang:</p> <p>.... sek (G)</p>	<p>Procent =</p> $\frac{\text{.....(K) xsek (G)}}{\text{.....sek (O)}}$ <p>=%</p>
<p>Nacken är böjd mer åt sidan än på första bilden ELLER nacken är vriden så som på den andra bilden.</p>			<p>..... gånger (K)</p> <p>..... sek (O)</p>	<p>.... sek</p> <p>.... sek</p> <p>.... sek</p> <p>Genomsnittlig tid per gang:</p> <p>.... sek (G)</p>	<p>Procent=</p> $\frac{\text{.....(K) xsek (G)}}{\text{.....sek (O)}}$ <p>=%</p>

<p>Nacken är böjd och vriden på samma gång</p>			<p>..... gånger (K)</p> <p>..... sek (O)</p>	<p>.... sek</p> <p>.... sek</p> <p>.... sek</p> <p>Genomsnittlig tid per gång:</p> <p>.... sek (G)</p>	<p>Procent=</p> $\frac{\text{.....(K) xsek (G)}}{\text{.....sek (O)}}$ <p>=.....%</p>
<p>Arbetsställningar</p>			<p>Håll reda på hur ofta en kroppsställning intas per tidsenhet (ange också hur länge du observerat)</p>	<p>Kroppsställningens varaktighet (upprepa mätningen några gånger)</p>	<p>Kroppsställningens varaktighet i procent av uppdragets varaktighet:</p> <p>= $\frac{\text{antal observerade x genomsnittlig varaktighet}}{\text{total observationstid}}$</p>
<p>Nacken är bakåtböjd och vriden på samma gång</p>			<p>..... gånger (K)</p> <p>..... sek (O)</p>	<p>.... sek</p> <p>.... sek</p> <p>.... sek</p> <p>Genomsnittlig tid per gång:</p> <p>.... sek (G)</p>	<p>Procent =</p> $\frac{\text{.....(K) xsek (G)}}{\text{.....sek (O)}}$ <p>=.....%</p>
<p>Huvudet/haka är (mycket) framåtskjutet</p>			<p>..... gånger (K)</p> <p>..... sek (O)</p>	<p>.... sek</p> <p>.... sek</p> <p>.... sek</p> <p>Genomsnittlig tid per gång:</p> <p>.... sek(G)</p>	<p>Percentage=</p> $\frac{\text{.....(K) xsec (G)}}{\text{.....sec (O)}}$ <p>=.....%</p>

Underarmen har **inget stöd** och överarmen är längre fram ELLER längre åt sidan från bålen än på bilderna ELLER bakom bålen






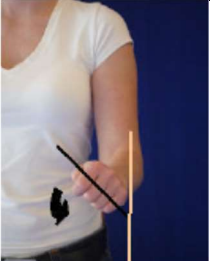
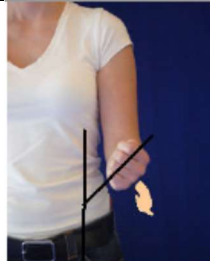
..... gånger (K)
 sek (O)

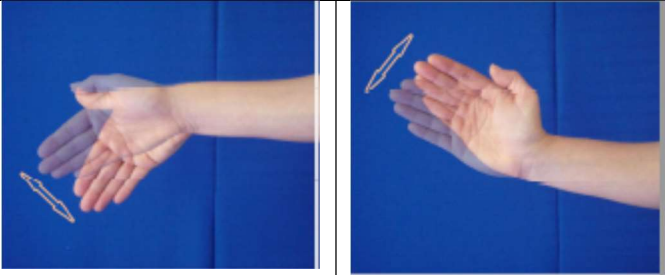
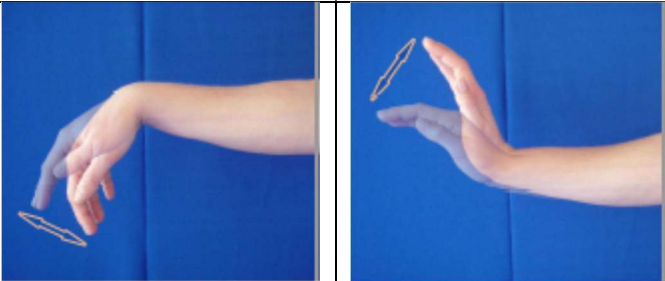
.... sek
 sek
 sek
Genomsnittlig tid per gång:
 sek (G)

Procent =

$$\frac{\text{.....(K) xsek (G)}}{\text{.....sek (O)}}$$

 =.....%

Arbetsställningar		Håll reda på hur ofta en kroppsställning intas per tidsenhet (ange också hur länge du observerat)	Arbetsställningens varaktighet (upprepa mätningen några gånger)	Arbetsställningens varaktighet i procent av uppdragets varaktighet: = $\frac{\text{antal observerade} \times \text{genomsnittlig varaktighet}}{\text{total observationstid}}$
Axlar (högt) uppdragna	 gånger (K) sek (O) sek sek sek Genomsnittlig tid per gång: sek (G)	Procent = $\frac{\text{.....(K) xsek (G)}}{\text{.....sek (O)}}$ =.....%
Armbåge väsentligt böjd eller sträckt	  gånger (K) sek (O) sek sek sek Genomsnittlig tid per gång: sek (G)	Procent = $\frac{\text{.....(K) xsek (G)}}{\text{.....sek (O)}}$ =.....%
Underarmen är vriden mer (i pilarnas riktning) än på bilderna	  gånger (K) sek (O) sek sek sek Genomsnittlig tid per gång: sek (G)	Procent = $\frac{\text{.....(K) xsek (G)}}{\text{.....sek (O)}}$ =.....%

Arbetsställningar		Håll reda på hur ofta en kroppsställning intas per tidsenhet (ange också hur länge du observerat)	Arbetsställningens varaktighet (upprepa mätningen några gånger)	Arbetsställningens varaktighet i procent av uppdragets varaktighet: = $\frac{\text{antal observerade} \times \text{genomsnittlig varaktighet}}{\text{total observationstid}}$
<p>Handen är tydligt böjd i sidled från handleden - nära ett ytterläge.</p> <p>Rörelsen är i riktningen mot tummen eller lillfingret.</p>		<p>..... gånger (K)</p> <p>..... sek (O)</p>	<p>.... sek</p> <p>.... sek</p> <p>.... sek</p> <p>Genomsnittlig tid per gang:</p> <p>.... sek (G)</p>	<p>Procent =</p> $\frac{\text{.....(K) xsek (G)}}{\text{.....sek (O)}}$ <p>=%</p>
<p>Handen är tydligt böjd från handleden nära ett ytterläge.</p> <p>Handleden är böjd mot handryggen eller ner mot handflatan.</p>		<p>..... gånger (K)</p> <p>..... sek (O)</p>	<p>.... sek</p> <p>.... sek</p> <p>.... sek</p> <p>Genomsnittlig tid per gang:</p> <p>.... sek (G)</p>	<p>Procent =</p> $\frac{\text{.....(K) xsek (G)}}{\text{.....sek (O)}}$ <p>=%</p>

Senast reviderad 20171122 MW