

HARM: Hand Arm Riskbedömnings Metod

Bedömningsmall

HARM 2.0

Arbetsuppgift	Datum
Avdelning	Utförd av

Steg 1: Bestämning av tidspoäng

<p>Steg 1A: Den sammanlagda tiden som uppgiften förekommer i snitt under en arbetsdag (alla tidsperioder tillsammans). Ange tiden enbart för de dagar uppgiften förekommer (max tio timmar)</p> <p>Steg 1B: Hur många dagar/vecka förekommer uppgiften?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 eller 2 dagar/vecka: dra bort 1 poäng - 1 - 3 eller flera dagar: poängen kvarstår - 0 <p>Steg 1C: Tar arbetstagare minst 7,5 min. paus* per 1,5 timme?</p> <ul style="list-style-type: none"> - om ja: dra bort 1 poäng -1 - om nej: poängen kvarstår -0 <p><small>*Läs i bilagan vad som menas med paus</small></p>	<p>.... timme – 1 =</p>
--	-------------------------------

Steg 1D: Beräkna tidspoängen Om poängen <1,ändra till 1

Steg 2: Den mest aktiva handen

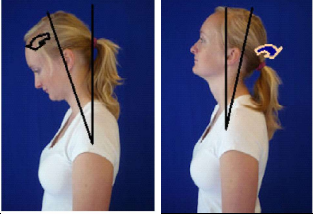
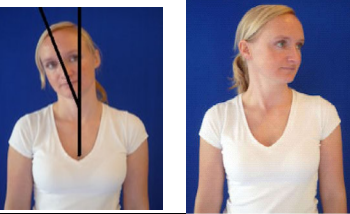


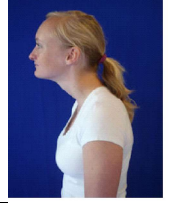
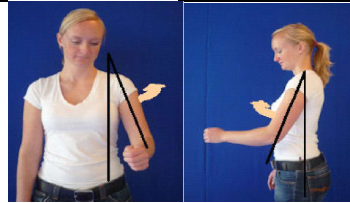

Ringa in höger/vänster
fyll i steg 3 till och med 8 för den-handen

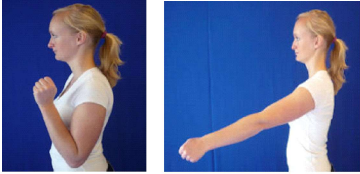
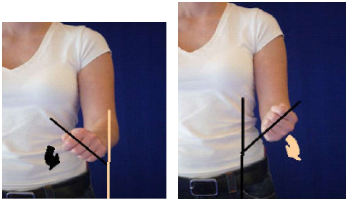
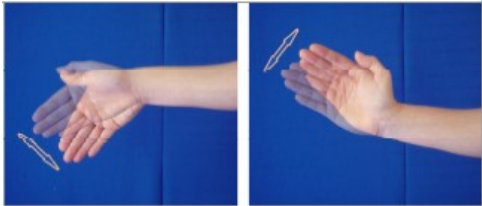
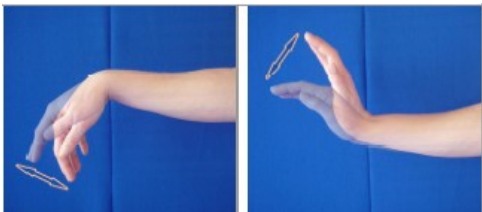
Steg 3: Bestämning av kraftpoäng

Steg 3A		Steg 3B			Steg 3C		
Kryssa i vilka krafter som utövas av den mest aktiva handen? <i>Bedöm snarlika krafter som en kraft</i>		Tidspoäng kraftutövning i sek/min (för varje rörelse/moment)			Antal kraftansträngningar/minut (frekvens) <i>hoppa över om frekvens < 1/min</i>		
Kraft eller vikt	Beskrivning och exempel	< 4	4-30	>30	< 4	4 - 30	> 30
Liten till medel Vikt<1 kg Kraft<10N	Från litet tryck med fingrar till att hålla <i>Exempel:</i> - hålla en pincett med 2 eller 3 fingrar - sortera, trycka med fingrar - hålla i litet motordrivet verktyg med fingrar/hand - ta/gripa, hålla delar, montera trycka	0	2,0	3,5	1	2,5	4
Stor till större V 1-6 kg K 10-60N	Från stadigt grepp med handen till mycket kraft med armen <i>Exempel</i> - användning av kniv/tång - ta/gripa, hålla delar, montera, trycka hårt - hantering av delar el. verktyg - tyngre delar (tex kassaarbete) - tunga verktyg eller tung manöver	0	4	6,5	2	4	6,5
"peak"	Slå med handflata, knytnäve eller hammare	-	-	-	3	5	8

Steg 3D Kraftpoäng = högsta inringade värdet =

Obs! Om belastningen överstiger 6 kg bedöms den med annan metod (t ex för skjuta/dra eller manuell hantering)

Steg 4A Arbetsställningspoäng för HUVUD/NACKE och SKULDRA/ÖVERARM		Procentandel som arbetsställningen förekommer av den totala tiden som uppgiften pågår < 10 % 10 – 50 % > 50%				
Nacken mer framåt böjd än på första bild ELLER mer bakåtböjt än på andra bilden.		Nacken mer böjd mer åt sidan än på första bild ELLER vriden så som på den andra bilden.		0	1,5	3
Nacken framåtböjd och vriden på samma gång				0	2	4
Nacken bakåtböjd och vriden på samma gång				0	3	4
(Mycket) Framskjutet huvud/haka				0	1,5	3
Underarmen har inget stöd och överarmen är längre fram ELLER längre åt sidan, från bålen än på bilderna ELLER bakom bålen.				0	2,5	3,5
Axlar (högt) uppdragna				0	3	4
Poäng för arbetsställning nacke/skuldra = högsta poäng =					

Steg 4B Arbetsställningspoäng HANDLED/UNDERARM	Procentandel som arbetsställningen förekommer av den totala tiden som uppgiften pågår < 10 % 10 – 50 % > 50 %		
	0	1	2
Armbåge maximalt böjd eller sträckt 	0	1	2
Underarmen är vriden mer (i pilens riktning) än på bilderna 	0	1	2
Handen är tydligt böjd i sidled från handleden - nära ett ytterläge. Rörelsen är i riktningen mot tummen eller lillfingret. 	0	1,5	3
Handleden är böjd upp mot handryggen eller ner mot handflatan nära ett ytterläge. 	0	1,5	3
Poäng för arbetsställning underarm/handled = högsta poäng =		

Steg 5 Vibrationspoäng

Används vibrerande verktyg vid uppgiften?

- Om nej, fyll i "0" på vibrationspoängen på den grå raden under tabell 5A och gå vidare till steg 6.
- **Om ja, är verktygets accelerationsvärde känt?**
 - Nej, gå till 5A
 - Ja, gå vidare till 5B

Steg 5A Accelerationsvärdet är inte känt

Vilket av nedanstående förhållanden stämmer bäst? Ringa in passande poäng och för ned till den grå raden under tabellen.	Exponeringstid inom arbetsuppgiften	
	0-4 timmar	4-8 timmar
Beskrivning		
Vibrationer inte eller knappast kännbara eller synliga för operatör och observatör	0	0
Vibrationer inte synliga, men kännbara av operatör och observatör (kittlar)	2	2
Vibrationer synliga (lite) i underarm och hand, tydligt kännbara av operatör och observatör	2	4
Händer, armar och skuldror vibrerar tydligt synbart, vibrationer också tydligt kännbara.	4	4

Vibrationspoäng: ta med det inringade talet

Steg 5B Accelerationsvärdet är känt

Vilket av nedanstående förhållanden stämmer bäst? Ringa in den poäng som stämmer och för ned till den grå raden under tabellen	Exponeringstid inom uppgiften	
	0-4 timmar	4-8 timmar
Accelerationsvärdet		
< 2,5 m/s ²	0	0
≤ 2,5 – 5 m/s ²	2	2
≤ 5 – 10 m/s ²	2	4
≥ 10 m/s ²	4	4

Vibrationspoäng: ta med det inringade talet

Steg 6 Andra faktorer:

Ange för varje faktor om den stämmer med de aktuella förhållandena	Ringa in
Fasta tider för rast (motsats till att själv kunna bestämma när man tar rast)?	Ja/nej
Arbetar utan handskar med kalla eller blöta material	Ja/nej
Upplever att hen blir störd i arbetet (enbart vid koncentrationskrävande arbete)	Ja/nej
Verktygens handtag är inte formade eller materialets kontaktyta är hal eller blöt. Stora eller riktigt små material plockas eller ska hållas. Det medför grepp med utsträckta fingrar eller frekvent förekomst av två- eller trefingergrepp.	Ja/nej
Precisionskrävande arbete? Exempelvis exakt placering, montering av små detaljer eller kirurgiska ingrepp.	Ja/nej

Poäng andra faktorer: 0,5 för varje "ja"

Steg 7 Totala riskpoäng:		Poäng
Ta poängen från steg 1 - 6	
Kraftpoäng (steg 3)	
Poäng arbetsställning nacke/axlar (steg 4A)	
Poäng arbetsställning underarm/handled (steg 4B)	
Vibrationspoäng (steg 5)	
Poäng andra faktorer (steg 6)	 +
Summera poäng (A)	
Tidsåtgång (steg 1) (T)	 X
Beräkna riskpoäng (A x T)	

Steg 8. Riskbedömning		
Bedöm risk med hjälp av nedanstående tabell:		
Total poäng	Risk	
< 30	GRÖN	Ingen förhöjd risk för belastningsrelaterade besvär i arm, nacke eller skuldra för de flesta arbetstagare.
30 - 50	ORANGE	Risk för besvär i arm, nacke eller skuldra för en del av arbetstagarna. För att skydda arbetstagarna är det viktigt att utreda vidare och att vidta åtgärder för att minska risken.
≥ 50	RÖD	Förhöjd risk för belastningsbesvär i arm, nacke eller skuldra. Vidta åtgärder omgående.
HÄLSA		Om någon arbetstagare har besvär och misstanke finns om samband med arbetsuppgiften är det ALLTID viktigt att undersöka orsak och vidta åtgärder.