

Hånd- og armvibrasjon

Vibrasjoner kan gi skade på blodkar og nerver i hendene

Med hånd- og armvibrasjoner menes mekaniske vibrasjoner som overføres fra arbeidsutstyr til hånd og arm.

Eksempler på håndholdt vibrerende verktøy er vinkelsliper, piggemaskin, boltepistol og bormaskin. Hånd- og armvibrasjoner gir risiko for skade på blodkar, nerver, muskler og ledd. Symptomene kan være anfallsvis hvite og følelsesløse fingre, smerter og nedsatt kraft i hendene.

Leverandørene skal oppgi vibrasjonsnivået for hvert verktøy, og disse verdiene sier noe om hvor lenge de ansatte kan jobbe med dette utstyret uten risiko for plager eller skader. For å finne ut nøyaktig hvor lenge man kan bruke et verktøy, Bruk ergonomiportalen.no eller spør verneombud.

Vibrasjonenes størrelse har størst betydning for helsepåvirkningen, dernest den tid man utsettes. Det mest effektive er å redusere vibrasjoner ved kilden, for eksempel ved å sørge for godt vedlikehold av verktøy. Vær klar over at vibrasjonsnivået for samme type verktøy kan variere.



Risikovurdering

- Kartlegg arbeidsoperasjoner der det benyttes vibrerende verktøy.
- Kartlegg vibrasjonsnivået på verktøyet.
- Vurder hvilke muligheter det er for variasjon i arbeidsoppgaver og egenstyrte pauser

Dersom prosjektleder eller montører er usikre på vibrasjons-nivået kan bedriftshelsetjeneste eller nettside: ergonomiportalen.no sjekkes.

Grenseverdier

- Daglig eksponering over $5,0 \text{ m/s}^2$ (8 timers arbeidsdag)
- Daglig eksponering mellom $2,5$ og $5,0 \text{ m/s}^2$ (8 timers arbeidsdag)
- Daglig eksponering under $2,5 \text{ m/s}^2$ (8 timers arbeidsdag)

Hånd- og armvibrasjon

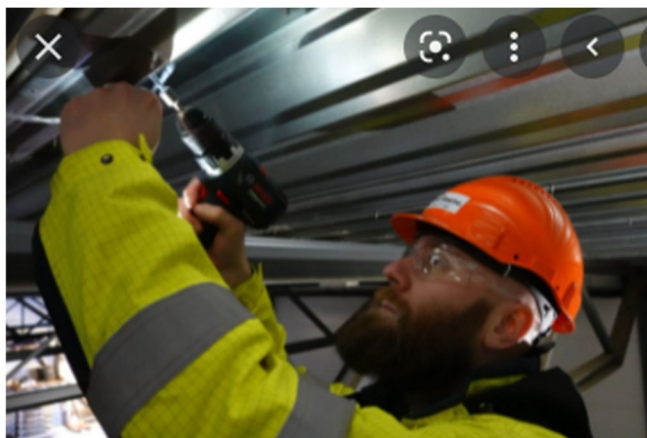
Risikoreduserende tiltak

Leder

- Kartlegg alle vibrerende verktøy / maskiner som er i bruk.
- Vurder vibrasjonsnivået ved innkjøp av nytt verktøy.
- Planlegg tid og utføring for arbeidsutføring.
- Sørg for vedlikehold og regelmessig service på verktøy.
- Ha tilgjengelig vibrasjonsdempende hansker eller verktøy med vibrasjonsdempende håndtak.

Arbeidstaker

- Bruk god arbeidsteknikk
- Varier mellom høyre og venste hånd.
- Ta hyppige mikropauser
- Bruk eventuelt vibrasjonsdempende hansker på verktøy som ikke har vibrasjonsdempende håndtak
- Jobb med varme og tørre hender, unngå kalde håndtak



Unngå å presse for hardt ved tunge boreoperasjoner.
Prøv å posisjonere armene slik at de har en «fjærende» effekt.
La maskinen jobbe.

Vibrasjonsdempende hansker og - håndtak (øverste) har en viss vibrasjonsdempende effekt.