

Instruks for å unngå belastningsskader knyttet til ergonomi og støy

Formål:

Prosedyren skal sikre at arbeidstakernes helse og sikkerhet beskyttes mot fare som oppstår eller kan oppstå når arbeidstakerne utsettes for støy, og at sjenerende støy motvirkes.

Prosedyren gjelder der arbeidstakere kan bli utsatt for støy og risiko for muskel og skjelettplager i forbindelse med arbeidet.

Prosedyren skal sikre at utstyr, gjenstander, arbeidsplassens utforming, arbeidsoppgaver og omliggende arbeidsmiljø ikke utsetter arbeidstakeren for belastning som kan føre til helseskade.

Ergonomi kan forenklet beskrives som er et tverrfaglig kunnskapsfelt som omhandler tilpasning mellom arbeidsmiljø/teknikk og mennesket.

Ansvar og omfang:

Det er lederens ansvar å sørge for at denne instruksjonen blir fulgt, og at alle ansatte får nødvendig opplæring. Opplæringsansvarlige skal gjennomføre og dokumentere opplæringen.

1. Beskrivelse

- For å unngå sykdom og belastningsskader, må både arbeidsgiver og arbeidstaker ta hensyn til hva som er god ergonomi.
- Bedriften følger de regler som er satt i forskrift om vern mot støy og risiko for muskel og skjelettplage på arbeidsplassen. Dette innebærer at Bedriften har iverksatt tre viktige tiltak som gjennomføres for å beskytte arbeidstakernes helse:
- Det foretas en risikovurdering.
- På grunnlag av risikovurdering sette i verk tiltak for å forebygge eller fjerne støyen.
- Det utføres regelmessig overvåking og oppfølging av de tiltak som er satt i gang.
- Bedriftens kal risikovurdere arbeid som skal utføres manuelt og særlig ta hensyn til:

- Objektets art (tyngde, størrelse, håndterbarhet, utforming)
- Fysiske anstrengelser (plass, gulvets utforming og tilstand, høydeforskjeller, temperatur, fuktighetsgrad eller ventilasjon)
- Bedriften skal vurdere arbeidsoppgaven med henblikk på hyppighet, ensformighet, varighet, løfting, senking eller bæring, utilstrekkelig tid og arbeidstempo som arbeidstakeren ikke kan regulere. For å unngå sykdom og belastningsskader, må både arbeidsgiver og arbeidstaker ta hensyn til hva som er god ergonomi.
- Riktig belastning er sunt og bevegelse er nødvendig. Målet er å redusere feilbelastning og overbelastning. Tungt og ensformig arbeid, svært belastende arbeidsstillinger og tidspress er spesielt uheldig.
- Bedriften skal gjennomføre nødvendige forebyggende tiltak for å fjerne eller redusere forekomsten av belastende og helseskadelig manuelt arbeid.

2. Revisjon av instruks

Denne instruksjonen skal i samarbeid med verneombud gjennomgås og oppdateres minst årlig, eller ved endringer som påvirker forhold knyttet til ergonomi og støy. I forbindelse med gjennomgang vurderes blant annet:

- Organisering av arbeidet
- Sjekke lokaler
- Se på inventar
- Sjekke utstyr, herunder tekniske hjelpemidler
- Se på samarbeidsrelasjoner
- Innføre styrings- og planleggingssystemer som bidrar til å påvirke arbeidstakt og arbeidsinnhold
- Gjennomføre forebyggingskurs ved hjelp av egnet helsepersonell

Verneombud har ansvar for å sjekke nyinnkjøpt verktøy på følgende hjemmeside: Verktøy sjekket: opp mot <http://ergonomiportalen.no/vibrasjon/>
www.ergonomiportalen.no

3. Sjekkliste

Benytt relevante sjekkliste i Haneseth-gruppens felles HMS-/IK-system, kap. 3

4. Henvisninger

1. Arbeidsmiljøloven § 2-2 første ledd a, b § 2-2 andre ledd, § 3-1 andre ledd c, d, f, § 3-2 første ledd a og § 4-6 første ledd og tredje ledd.

2. Byggherreforskriften (byggherres ansvar)
3. Internkontrollforskriften (medvirkning, skriftlig dokumentasjon) d.
Forskrift om organisering, ledelse og medvirkning § 14-1
4. Forskrift om vern mot støy på arbeidsplassen.
5. Arbeidsmiljøloven, § 4-1. Generelle krav til arbeidsmiljøet.