

Ergonomi – muskel og skelet påvirkninger

3.15 Bilag 15 Checkskema for ergonomi

Byggepladsens adresse: _____

Arbejds miljø gennemgang foretaget af: _____

Dato for arbejds miljø gennemgang: _____

Nedenstående skema udfyldes ved arbejds miljø gennemgang om ergonomi

Arbejds miljø emne	I orden JA/NEJ	Hvis ikke beskriv hvor og hvad problemer er	Beskriv løsningen på problemet	Navn ansv. og dato for løsning
Se Håndbogen om arbejds miljø i Bygge og Anlæg om løfte og hejseredskaber bl.a. afsnit om ergonomi og om arbejdsstillinger samt katalog over tekniske hjælpemidler www.bygergo.dk				
Planlægning inden byggeriet går i gang				
Er byggeriet planlagt så relevante tunge byggekomponenter (fx radiatorer, hvidevarer mv.) i relevant omfang hejses, liftes eller på lignende måde transporteres til anvendelsesstedet? (for på den måde at reducere bevægeapparat belastende manual transport)				
Er byggeriet planlagt så der igennem hele byggeperioden er adgangsveje som er tilstrækkelig brede, stabile, funderede, tørre, plane, ryddelige og robuste til at give mulighed for at anvende de nødvendige tekniske hjælpemidler til transport og opsætning af byggekomponenter og affald? (for på den måde at reducere bevægeapparatbelastninger)				
Er byggeriet planlagt så der i nødvendigt omfang er velindrettet og velfunderet oplagsplads til byggekomponenter for på den måde at sikre mulighed for brug af tekniske hjælpemidler til transport fra oplagsplads til opsætningssted?				
Er byggeriet planlagt så der i nødvendigt omfang er velindrettet og velfunderet plads til affald for på den måde at sikre mulighed for brug af tekniske hjælpemidler til transport af affald fra opsætningssted til affaldsplads?				
1) Er det planlagt hvilke tekniske hjælpemidler det er nødvendigt at anvende til transport og opsætning af byggekomponenter for at reducere bevægeapparatbelastninger mest muligt? og 2) Er det sikret at de er til rådighed , når de skal anvendes?				
Når byggeriet er i gang				
Transporteres (ind hejses, liftes og lign.) relevante tunge byggekomponenter i nødvendigt omfang til anvendelsessted med tekniske hjælpemidler				
Er transportvejene er tilstrækkelig brede, stabile, funderede, tørre, plane, ryddelige og robuste til at give mulighed for at anvende de nødvendige tekniske hjælpemidler til transport af byggekomponenter?				
Er oplagspladser og affaldspladser velfunderede, ryddelige og tilgængelige så relevante tekniske hjælpemidler kan anvendes?				

Ergonomi – muskel og skelet påvirkninger

Er de relevante tekniske hjælpemidler til transport af byggekomponenter og affald via adgangsveje til stede og anvendes de efter hensigten?				
Er de relevante tekniske hjælpemidler til opsætning af byggekomponenter til stede og anvendes de efter hensigten?				
Giver arbejdsstedet mulighed for at anvende tekniske hjælpemidler til opsætning mv. eller er der forhold der skal ændres for at give mulighed for det?				
Er der ryddelige og ergonomisk velegnede arbejdsborde til rådighed, de steder der er behov for det?				
Passer maskiner og arbejdsredskaber til opgaven og til personen, der skal bruge dem?				
<p>Er der steder hvor der er ergonomisk belastende arbejdsstillinger, fx</p> <ul style="list-style-type: none"> • tunge løft <ol style="list-style-type: none"> 1) Løft af 7 kg i en afstand på 30 cm fra kroppen og løft af 3 kg i en afstand på 45 cm fra kroppen betragtes som udgangspunkt ikke som sundhedsskadeligt 2) Om løft er sundhedsskadeligt vurderes ud fra <ul style="list-style-type: none"> ○ byrdens vægt ○ forværende faktorer (for overbøjning, vrid, asymmetrisk belastning af ryg og om armene er løftede) <p>Hvis blot en af de forværende faktorer er til stede skal løftfrekvens og varighed også medtages i vurderingen</p> • ensidigt belastende arbejde (fastlåste arbejdsstillinger fx hvor en arm belastes særligt eller statisk holdearbejde) • bæring af byrder som fx sække (NB max 20 kg) • belastende skub og træk, fx ved brug af transportvogne eller trillebør der ikke er selvkørende på stigninger, ujævnt terræn • knæliggende eller liggende arbejde fx gulvlægning, isoleringsarbejde i skunkrum /små rum, fuge og isoleringsarbejde ved lille taghældning eller opmuring under udhæng • ensidigt gentaget arbejde hvor samme arbejdsoperationer eller bevægelser gentages igen og igen, fx malerarbejde, rillefræsning, i skruning af gipsplader mv., murerarbejde eller grave eller skovlearbejde 				

17-07-2016