

Råd och åtgärder

Hand- armvibrationer

- Tekniska åtgärder
- Arbetsorganisatoriska åtgärder
- Individinriktade råd



Tekniska åtgärder

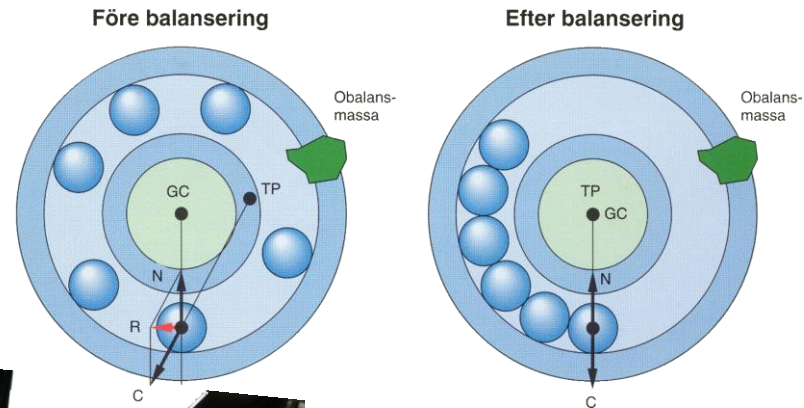
- Produktionstekniska åtgärder
 - Kan arbetet göras utan vibrationer?
 - Förändrad konstruktion
 - Alternativa processer
 - Automatisering, fjärrstyrning

- Åtgärder vid arbetsplatsen
 - Kan arbetet utföras med bra arbetsställningar?
 - Verktygens vikt - upphängda maskiner

Tekniska åtgärder

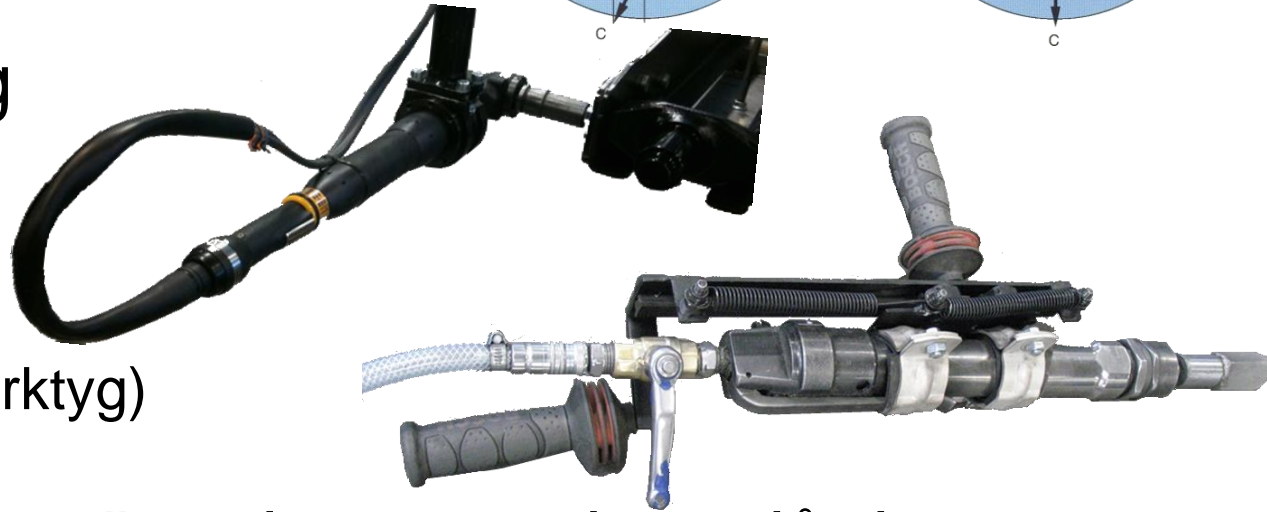
- Balansring
(Roterande verktyg)

N	Normalkraft
C	Centrifugalkraft
R	Resultant
TP	Tyngdpunktsentrum
GC	Geometriskt centrum



- Upphängning

- Dämpning
(Slående verktyg)



- Automatisk avstängning av verktyg då dagens exponeringsdos uppnått, ex:

- Varje verktyg "förbrukar" luft relaterat till dess vibrationsnivå.
- Operatör loggar in på verktyg, "förbrukar" luft vid användning
- Då operatörens dagskonto är tomt stannar maskinen, inga vibrerande verktyg kan användas resten av dagen

Tekniska åtgärder

Hand- armvibrationer

- Bra utrustning
 - Anpassad till uppgiften?
 - Lågvibrerande, balanserade
 - Väl underhållen
 - Hålla borrar, skär skarpa
 - Byta förbrukningsmaterial
 - Vibrationsdämpande handtag

Vibrationsdämpande handskar



EN 10819: Handsken får ej förstärka vibration mellan 31,5 Hz och 200 Hz. Mellan 200 Hz och 1250 Hz ska handsken reducera vibrationsnivån med 40 %.

Så mycket dämpar handsken - slående och roterande verktyg

Slående

Slagbormmaskin:

<10%

Slående
mutterdragare:

<10%

Roterande

Cirkelsåg:

10 - 20%

Vinkelslip:

10 %

Tandteknikerinstrument:

30 -40 %

Arbetsorganisatoriska åtgärder

- Planering av arbetet
 - Undvik kontinuerlig exponering (specialisering)
- Anpassa arbetstider
 - Arbetsrotation
- Se över rutiner för inköp och underhåll
 - Specificera krav på vibrationsnivå
 - Fortlöpande underhåll
 - Hyrmaskiner
- Utbildning och information
 - Märk verktyg med vibrationsexponeringen

Varningssignaler - förslag



Vibrationsföreskriften

Information och utbildning

Arbetsgivarens ansvar att informera & utbilda arbetstagare med vibrationsexponering

- Resultaten av genomförda riskbedömningar
- Gällande gränsvärden och insatsvärden
- Vidtagna eller kommande åtgärder för att eliminera eller minimera vibrationsriskerna
- Arbetsrutiner för minimering av vibrationer
- Innebörden av de hälsorisker som kan uppstå i samband med exponering för vibrationer
- Varför och hur man rapporterar tecken på skada liksom hur sådana skador kan upptäckas
- Under vilka förutsättningar arbetstagarna har rätt till medicinska kontroller och syftet med dessa

Individinriktade råd

Hand- armvibrationer

- Arbetsteknik, grip- och matarkrafter
- Håll i handtag, inte i maskinkropp, hylsa
- Undvik tomgångskörning
- Undvik rökning/snusning. Nikotin förvärrar
- Undvik kyla t ex från returluft. Handskar
- Tänk på fritidsexponeringen

