

## Underlag för bedömning av vibrationsexponering

För att kunna bedöma vilken vibrationsexponering du har i ditt nuvarande yrke samt vilken exponering du utsatts för i tidigare arbeten och på din fritid ber vi dig att inför besöket fylla i **de tre tabellerna** i detta häfte.

Den första tabellen är ett underlag för att bedöma om ditt nuvarande arbete överskrider tillåtna värden för vibrationer. Utgå ifrån hur du arbetet det senaste året och fyll i:

- A. **Vilka verktyg** du använder (titta i den bifogade listan som hjälp)
- B. **Fabrikat** och
- C. **Modellbeteckning** (väldigt viktigt då verktygstillverkarna har många modeller av samma verktygstyp med olika vibrationsnivå)
- D. **Genomsnittlig användningstid per dag** (obs! den verkliga maskintiden när verktyget går och inte bara finns till hands) Tänk t ex: Hur många minuter tar det att skruva i en skruv i en gipsskiva × Antal skruvar på varje skiva × Antalet skivor på en dag = Den tid skruvdragaren har använts

### EXEMPEL HUR TABELL FÖR NUVARANDE ARBETE MED VIBRERANDE VERKTYG FYLLS I:

Nuvarande arbete med vibrerande verktyg (senaste året)			
A. Verktyg	B. Fabrikat	C. Typbeteckning	D. Minuter/dag
Borrhammare	Hilti	TE1000 AVR	45 min
Sticksåg	Milwaukee	M112	15 min
Cirkelsåg	Hitachi	Qwe-700	1 timme
Skruvdragare	Hilti	TE-62	45 min
Mutterdragare	Hilti	TEX-600	30 min
Tigersåg	Black & Decker	Cut-master	30 min
Tigersåg	Hilti	DSE-456	15 min

Namn: .....

Personnummer: .....

Den andra tabellen är underlag för att bedöma vibrationsexponeringen du haft i ditt tidigare yrkesliv. För varje anställning, ange vilket **yrke** (arbetsuppgift) du hade, vilket **företag** du var anställd på samt vilka **vibrerande verktyg** som du själv tror bidrog till mest vibrationer i anställningen. Kryssa även i om du arbetade med **slående verktyg** eller ej.

### EXEMPEL HUR TABELL OM TIDIGARE VIBRATIONSEXPONERING I ARBETSLIVET FYLLS I:

Tidigare arbeten med vibrerande verktyg i arbetslivet				
Mellan åren (år-år)	Yrke (där vibrerande verktyg använts)	Företag (var du var anställd under tidsperioden)	Använda verktyg (ange de verktyg som du tror bidragit till mest vibrationer, max 4 exempel)	Förekom slående verktyg (ja/nej/vet ej)
1984 - 1999	Snickare	Snickar'n AB	Skruvdragare, bormaskin, tigersåg	ja
2000 - 2010	Plåtslagare	Plåtslagar'n AB	Hammare, borrhammare	nej
2011 - idag	Parkarbetare	Trädgår'n AB	Gräsklippare, trimmer, häcksax	Vet ej

Vi behöver även veta om du tidigare eller för närvarande använder vibrerande verktyg och/eller fordon på din fritid. I den tredje tabellen vill vi att du fyller i vilka aktiviteter du har på din fritid som kan innebära att du utsätts för vibrationer.

### EXEMPEL HUR TABELL OM VIBRATIONER PÅ FRITIDEN FYLLS I:

Vibrationer på fritiden				
Aktivitet (där vibrerande verktyg/fordon använts)	Exempel på använda verktyg och/eller fordon	Mellan åren (år-år)	Hur ofta gör/ har du gjort denna aktivitet?	
			Minuter/dag	dagar/år
Trädgårdsarbete	Gräsklippare, trimmer	1995 - idag	60	20
Cykelträning	Mountainbike	2005 - 2015	120	40
Byggprojekt hemma	Skruvdragare, olika sågar	2017 - 2018	60	4

Ta om möjligt med en kopia på din nuvarande arbetsgivares **riskbedömning** rörande ditt arbete med vibrerande verktyg. Kontakta din arbetsledare eller skyddsombud.





Namn: .....

Personnummer: .....

### Tidigare arbeten med vibrerande verktyg i arbetslivet

<b>Mellan åren</b> (år-år)	<b>Yrke</b> (där vibrerande verktyg använts)	<b>Företag</b> (var du var anställd under tidsperioden)	<b>Använda verktyg</b> (ange de verktyg som du tror bidragit till mest vibrationer, <b>max 4 exempel</b> )	<b>Förekom slående verktyg</b> (ja/nej/vet ej)	<b>AMM Syds anteckningar</b> (fyll ej i)
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					
-					

Namn: .....

Personnummer: .....

## Vibrationer på fritiden

Aktivitet (där vibrerande verktyg/fordon använts)	Exempel på använda verktyg och/eller fordon	Mellan åren (år-år)	Hur ofta gör/ har du gjort denna aktivitet?		AMM Syds anteckningar (fyll ej i)
			Minuter/dag	Dagar/år	
		-			
		-			
		-			
		-			
		-			