



# Arbetsgivarens checklistor för hantering av vibrationsrisker

Dessa checklistor är utformade som en flexibel grund som ni enkelt kan anpassa efter just er verksamhet och branschspecifika utmaningar. För att säkerställa att alla relevanta aspekter fångas upp är det avgörande att involvera alla berörda medarbetare i detta arbete.

Kom ihåg att dessa checklistor enbart är ett stöd i ert systematiska arbetsmiljöarbete. Beroende på er specifika situation kan det finnas ytterligare åtgärder som kan vara ännu effektivare för att hantera risker kopplade till vibrationsexponering. Det centrala är att ni arbetar strukturerat för att identifiera, bedöma och åtgärda dessa risker kontinuerligt.

**I detta material finner ni checklistor för följande områden:**

- **Nystart:** Inför nystart av verksamhet med vibrationsrisk, säkerställ en god grund från början.
- **Befintlig verksamhet med vibrationer:** Kartlägg och förbättra er nuvarande situation.

- **Minska exponeringen för handöverförda vibrationer:** Praktiska åtgärder för att skydda era medarbetare.
- **Minska exponeringen för helkroppsvibrationer:** Strategier för att minimera påverkan på hela kroppen.
- **Tidig upptäckt och hantering av vibrationsrelaterade skador:** Insatser för att skydda hälsan.
- **Främja friskfaktorer vid vibrationsexponering:** Åtgärder för att stärka välbefinnandet.

# Checklista vid ny verksamhet med vibrationer

## CHECKLISTA FÖR ÅTGÄRDER VID NY VERKSAMHET VID SÅVÄL HANDÖVERFÖRDA SOM HELKROPPSVIBRATIONER.

### Arbetsmiljö och Lokal

#### Utformning:

- Är arbetsmiljön, lokalerna utformade för att främja en god arbetsmiljö?
- Vid utomhusarbete, finns vind och nederbördsskydd respektive uppvärmda pausutrymmen och arbetskläder anpassade för arbetsuppgiften.
- Är temperatur, ljudnivå, ventilation och belysning optimerade för de anställda?

#### Arbetsfördelning:

- Är arbetsuppgifter fördelade på ett effektivt sätt mellan anställda och maskiner?
- Är arbetsuppgifter utformade för att minimera fysisk belastning och vibrationspåverkan?

#### Ergonomi:

- Är antalet anställda anpassat till arbetsuppgifterna för att säkerställa god ergonomi?
- Är arbetsplatser och utrustning anpassade till arbetstagarna för att minimera ogynnsam belastning?

### Personal och Organisation

#### Anställningsvillkor:

- Är anställningsvillkor tydligt fastställda och kommunicerade till medarbetarna?
- Inkluderar villkoren individanpassade arbetsscheman, lön och andra förmåner?

#### Utbildning:

- Har personalen fått grundutbildning om vibrationsskador, arbetsteknik och arbetsmetoder samt om säkerhet för en säker och effektiv arbetsprocess?
- Har personalen fått utbildning om förutsättningarna i medicinsk kontroll?

### Utrustning och Material

#### Upphandling:

- Är maskiner, personlig skyddsutrustning och arbetshjälpmedel utvalda och upphandlade för att minimera vibrationspåverkan?
- Är maskinerna och den personliga skyddsutrustningen CE-märkt?

### Tillägg för bibehållen effektivitet

#### Processoptimering:

- Har alla processer utvärderats för att säkerställa optimal effektivitet?
- Finns det möjligheter att automatisera eller förenkla arbetsuppgifter?

#### Kommunikation:

- Finns det tydliga kommunikationsvägar och regelbundna möten för att säkerställa att alla är informerade och arbetar mot samma mål?

#### Bevakning och kontroll:

- Finns det system på plats för att mäta och följa upp resultat, identifiera förbättringsområden, har åtgärderna varit tillräckliga?

# Checklista för verksamhet där vibrationer redan förekommer

## CHECKLISTA FÖR ÅTGÄRDER VID PÅGÅENDE VERKSAMHET FÖR SÅVÄL HANDÖVERFÖRDA SOM HELKROPPSVIBRATIONER.

### Lagstiftning och övervakning

- Kontroll:** Efterlevs Arbetsmiljöverkets föreskrifter om vibrationer (AFS 2023:10)?
- Efterlevnad:** Utförs regelbundna kontroller för att säkerställa att alla riktlinjer följs?
- Dokumentation:** Finns det en tydlig dokumentation över genomförda kontroller och eventuella avvikelser inklusive analys av tillbud och olyckor?

### Minska vibrationsexponering

- Maskinutbyte:** Har en inventering gjorts av maskiner som orsakar höga vibrationsnivåer? Finns det möjlighet att byta ut dessa mot bättre maskiner med lägre vibrationsvärden? Har lågvibrerande maskiner efterfrågats vid inköp eller vid hyra?
- Arbetsmetoder:** Har arbetsmetoder och arbetsteknik analyserats för att identifiera möjligheter att minska vibrationsexponeringen?
- Underhåll:** Utförs regelbundet underhåll på arbetsutrustningen för att minimera vibrationer?

### Minska andra ogynnsamma arbetsmiljöexponeringar

- Omgivningsklimat:** Har faktorer som kyla, luffuktighet och buller utvärderats för att se hur de påverkar vibrationsexponeringen och den totala arbetsmiljön?
- Arbetsställningar:** Har arbetsställningar analyserats för att säkerställa att de är ergonomiska och minimerar belastningen på kroppen?
- Pauser:** Finns det tillräckligt med möjligheter för anställda att ta pauser och vila under arbetet?

### Aspekter att beakta

- Känslighet:** Har hänsyn tagits för arbetstagare med sådan känslighet som ogynnsamt kan påverka effekten av vibrationer?
- Anpassningar:** Har det vidtagits särskilda åtgärder för att anpassa arbetet för dessa anställda?
- Uppföljning:** Utförs regelbunden uppföljning av hälsotillståndet hos dessa anställda?

### Utbildning

- Kunskap:** Har alla anställda fått utbildning om riskerna med vibrationsexponering?

### Har alla anställda fått utbildning om förutsättningarna för medicinsk kontroll?

- Skyddsåtgärder:** Har anställda fått utbildning i hur de ska använda personlig skyddsutrustning och andra skyddsåtgärder?
- Arbetsteknik:** Har anställda fått utbildning i korrekta arbetstekniker för att minimera vibrationsexponeringen?

# Checklista för att minska exponering från handöverförda vibrationer

ÅTGÄRDSLISTAN SYFTAR TILL ATT SÄKERSTÄLLA ATT FÖRETAGET HAR EN PLAN FÖR ATT MINSKA EXPONERINGEN FRÅN HANDÖVERFÖRDA VIBRATIONER.

## Maskinval och underhåll

### Maskinval:

- Har maskiner valts med lägsta möjliga vibrationsnivå?
- Jämförs tillverkarnas deklarerade vibrationsuppgifter vid köp eller hyra?
- Prioriteras maskiner med hög kvalitet, ergonomisk utformning, låg vikt och robust konstruktion?
- Förvaras maskiner i uppvärmda utrymmen?
- Används maskiner med vibrationer över 10 m/s<sup>2</sup> bara undantagsvis?

### Tillbehör och verktyg:

- Används endast tillverkarens rekommenderade verktyg och tillbehör?
- Har verktyg och tillbehör valts av hög kvalitet för att minimera obalans och vibrationer?

### Service och underhåll:

- Utförs regelbunden service och underhåll enligt tillverkarens anvisningar?
- Informeras anställda om vikten av att rapportera fel på maskiner?

### Utbyte av maskiner:

- Finns det planer för att regelbundet byta ut maskiner äldre än 5 år?
- Utnyttjas den tekniska utvecklingen för att få maskiner med lägre vibrationsnivå och med bibehållen effekt?

## Arbetsmiljö och arbetsrutiner

### Arbetslokaler:

- Är arbetslokalerna utformade för att främja en god arbetsmiljö?
- Vid utomhusarbete, finns uppvärmda pausutrymmen och arbetskläder anpassade för arbetsuppgiften.
- Är temperaturen särskilt kyla, ljudnivå och belysning optimerade för att minimera belastning på de anställda?

### Pauser och raster:

- Har regelbundna pauser och raster planerats in och finns utrymme för mikropauser?
- Varieras arbetsuppgifter för att minska kontinuerlig vibrationsexponering?

### Personlig skyddsutrustning:

- Tillhandahålls och uppmuntras användning av anpassade arbetshandskar, hörselskydd och ögonskydd?
- Väljs arbetshandskar som håller händerna varma?
- Tänk på att vibrationsdämpande handskar inte är någon generell lösning.

### Utbildning och information:

- Utbildas anställda i korrekt användning och underhåll av maskiner?
- Informeras anställda om sambandet mellan vibrationer och hälsa?
- Ges information om förutsättningarna för medicinsk kontroll?
- Ges information om hälsofrämjande åtgärder?

## Checklista för att minska exponeringen från helkroppsvibrationer

CHECKLISTAN KAN ANVÄNDAS SOM EN ÅTGÄRDSLISTA SOM SYFTAR TILL ATT SÄKERSTÄLLA ATT FÖRETAGET HAR EN PLAN FÖR ATT MINSKA EXPONERINGEN FRÅN HELKROPPSVIBRATIONER.

### Maskinval och underhåll

- Maskinval:** Väljs fordon och mobila maskiner med lägsta möjliga vibrationsnivå och som är anpassade efter underlaget där de ska användas? Utnyttjas möjligheten att provköra maskinerna under liknande förhållanden som de kommer att användas i?
- Förarstol och dämpning:** Väljs en förarstol som är anpassad för arbetsuppgifterna och ger god dämpning mot vibrationer?
- Förarmiljö:** Är förarmiljön ergonomisk och bekväm med möjlighet till individuella inställningar?
- Service och underhåll:** Utförs regelbunden service och underhåll av maskiner, inklusive förarstolar, stötdämpare och fjädrar samt kontroll av däcktryck?

### Arbetsmiljö och arbetsrutiner

- Underhåll:** Underhålls vägar och ytor för att minimera vibrationer?
- Pauser och raster:** Är regelbundna pauser och raster utanför maskinen inlagda i arbetsschemat?
- Arbets teknik:** Utbildas anställda i korrekt arbetsteknik för att minimera vibrationsexponeringen?
- Hastighet:** Begränsas hastigheten och undviks tomkörning för att minska vibrationerna?
- Hälsofrämjande åtgärder:** Informeras anställda om sambandet mellan vibrationer och hälsa, samt om vikten av rörelse och hälsosamma vanor?

## Checklista för att stödja friskfaktorer vid vibrationsexponering

CHECKLISTAN SYFTAR TILL ATT GENOM INLÄRNING OCH FÖRSTÅELSE STÖDJA ARBETSTAGARENS FÖRMÅGOR OCH FÄRDIGHETER ATT BEMÄSTRA DE RISKER SOM FÖLJER MED ATT ARBETA MED VIBRATIONER

### Åtgärder för att stödja färdigheter som gynnar hälsa

- Har arbetstagaren getts kunskaper om tidiga tecken och besvär och vet vilka åtgärder som gäller?
- Har arbetstagaren getts kunskaper om hur akuta övergående symptom yttrar sig och hur de kan bemästras?
- Har arbetstagaren getts kunskaper om betydelsen av korrekt handgreppskraft och matarkraft samt vikten av mikropauser och kortare återhämtningspauser?
- Har arbetstagaren getts kunskaper om risker vid arbete i kall miljö och behovet av anpassad beklädnad?

### Hälsofrämjande åtgärder

- Tobaksvanor:** Har arbetstagaren getts stöd för insatser som syftar till att minska tobaksbruk?

### Organisatoriska åtgärder

- Utbildning:** Har arbetstagarna erhållit utbildning respektive tillägnat sig förmågan att känna igen tidiga tecken på skador relaterade till arbete med vibrerande maskiner?
- Lönesystem:** Har lönesystemet konstruerats så att arbetstagare som har färdighet att känna igen överbelastningstecken ges möjlighet till att bemästra detta? Har lönesystemet konstruerats så att arbetstagare som utför lång kontinuerlig vibrationsexponering medges möjlighet att ta pauser?
- Medbestämmande:** Ges anställda möjlighet att påverka sin arbetssituation och ta mikropauser och pauser när de känner behov av det?

# Checklista för att tidigt upptäcka och behandla skador

**ÅTGÄRDSLISTAN SYFTAR TILL ATT TIDIGT UPPTÄCKA SKADOR SAMT BEHANDLA DESSA OCH DÄRIGENOM MINSKA FÖREKOMSTEN AV SKADADE BLAND ARBETSTAGARNA SAMT SÄKERSTÄLLA ATT FÖRETAGET HAR EN PLAN FÖR ATT MINSKA EXPONERINGEN FRÅN VIBRATIONER.**

## Tidig upptäckt och utredning

**Misstanke: Misstänkt skadlig inverkan av vibrationer utifrån information om hälsa, produktion och komfort:**

- från enskild arbetstagare,
- från resultat av systematiska hälso- och miljöundersökningar av grupper av arbetstagare administrerat av arbetsgivare.
- Från andra indikatorer på ogynnsam påverkan.

**Medicinska kontroller:**

- Upphandlas medicinska kontroller enligt gällande riktlinjer?
- Anordnas medicinska kontroller enligt Arbetsmiljöverkets föreskrifter (AFS 2023:15) [2] och Sveriges företagshälsors Vibrationsguide [6].
- Säkerställs avtalet med företagshälsovården att inkluderar återkoppling av resultat och exponeringar [6]?
- Följs efterlevnaden av deltagande upp?

## Åtgärder vid misstänkt ohälsa

**Utredning och handläggning:**

- ger arbetsgivaren förutsättningar för kompletterande medicinsk utredning?
- ger arbetsgivaren förutsättningar för kompletterande medicinsk behandling?

**Medicinsk och arbetsanpassad rehabilitering:**

- ger arbetsgivaren förutsättningar för kompletterande medicinsk rehabilitering?
- ger arbetsgivaren förutsättningar för kompletterande arbetsrehabilitering?
- utreds möjligheterna till omplacering som passar den kvarvarande arbetsförmågan?
- Erbjuds yrkesinriktade rehabiliteringsprogram?

**Uppföljning av medicinska kontroller:**

- Finns rutiner för att genomgå respektive uteblivna medicinska kontroller följs upp och att nödvändiga åtgärder vidtagits?

**Förnyad riskbedömning:**

- Finns rutiner för att följa upp och undersöka de exponeringar som kan ha bidragit till uppkomna skador?

**Arbetsförändringar:**

- Finns utvecklade rutiner för att följa upp de exponeringar som anpassa arbetsuppgifter för anställda med besvär?

**Försäkringsfrågor:**

- Stöds anställda i kontakten med Försäkringskassan, AFA-arbetskadeförsäkring och andra relevanta instanser?

## Mål med checklistan

- Tidig upptäckt: Identifiera ohälsa i ett tidigt skede för att behandla och åtgärda.
- Individuell anpassning: Anpassa arbetet efter den enskilde anställdes förmåga.
- Rehabilitering: Stötta anställda i återgång till arbete eller nya arbetsuppgifter.
- Förebygga långtidssjukskrivning: Minska risken för långvarig frånvaro från arbetet.

## Exempel på dokumentationsmall

Företag: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Avdelning/Arbetsplats: \_\_\_\_\_

Ansvarig (namn, befattning): \_\_\_\_\_

Deltagare (namn, befattning): \_\_\_\_\_

---



---

1. ANLEDNINGAR TILL UNDERSÖKNING AV ARBETSMILJÖN (se Kapitel 4, samt Bilaga A)	JA	NEJ
Utifrån påverkad arbetsförmåga?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utifrån påverkad hälsa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utifrån resultat från medicinsk kontroll?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utifrån påverkad komfort, prestation och produktion?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utifrån uppkomna skadornas prognos?		
Utifrån skadornas ekonomiska konsekvenser?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utifrån krav på exponeringsbedömning för vibrationer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utifrån rapporterade tillbud och olycksfall?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. UNDERSÖKNING AV EXPONERINGAR I ARBETSMILJÖN (enligt Kapitel 5)	JA	NEJ
Har identifiering av riskexponeringar genomförts?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ange identifierade riskexponeringar:		

3. RISKBEDÖMNING (enligt Kapitel 6)	JA	NEJ
Har bedömning av identifierade riskexponeringar som (Hög, Låg, Acceptabel) genomförts vad gäller exponeringsnivå?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har bedömning av identifierade riskexponeringar som (Hög, Låg, Acceptabel) genomförts vad gäller exponeringstid?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
För vibrationer. Bedöms insatsvärdet vara överskridet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
För vibrationer. Bedöms gränsvärdet vara överskridet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hur kan riskexponeringarna reduceras:		

4. ÅTGÄRDER (enligt Kapitel 3)	JA	NEJ
Har åtgärdsplan tagits fram?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ange identifierade riskexponeringar:		
Hur de skall åtgärdas?		
Vem åtgärdar?		
Tidsplan?		

Underskrift ansvarig (namn, befattning)

Datum:

Ort: