

# KÄSIN TAPAHTUVAN TAAKKOJEN KÄSITTELYN ARVIOINTI AVAINTEKIJÖIDEN PERUSTEELLA

Versio 2001

Jos on kyse yksilöllisistä työtehtävistä, jotka aiheuttavat huomattavan fyysisen rasituksen, ne on arvioitava erikseen.

Työpiste/tehtävä:

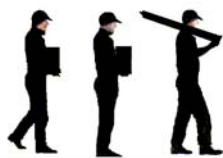



## 1. vaihe: Ajan luokituspisteiden määrittely (Valitse vain yksi sarake!)

Nostaminen tai siirtäminen (< 5 s)		Kannattelu (> 5 s)		Kantaminen (> 5 m)	
Määrä työpäivän aikana	Ajan luokituspisteet	Kokonaiskesto työpäivän aikana	Ajan luokituspisteet	Kokonaismatka työpäivän aikana	Ajan luokituspisteet
< 10	1	< 5 min	1	< 300 m	1
10 - < 40	2	5 · 15 min	2	300 m - < 1km	2
40 - < 200	4	15 min - < 1 t	4	1 km - < 4 km	4
200 - < 500	6	1 t - < 2 t	6	4 - < 8 km	6
500 - < 1000	8	2 t - < 4 t	8	8 - < 16 km	8
° 1000	10	≥ 4 t	10	° 16 km	10
<b>Esimerkkejä:</b> • muuraus, • työkappaleiden syöttäminen koneeseen • laatikoiden ottaminen pois kontista ja niiden paneminen kuljetushihnalle		<b>Esimerkkejä:</b> • valurautaharkon kannattelu ja ohjaus työskennellessä hiomakoneella, • käsikäyttöisen hiomakoneen käyttö, • rikkaruuhokittimen käyttö		<b>Esimerkkejä:</b> • huonekalujen siirto, • telineiden osien toimitus rakennustyömaalle	

## 2. vaihe: Taakan, asennon ja työympäristön luokituspisteiden määrittely

Tehollinen taakka <sup>1)</sup> miehille	Taakan luokituspiste	Tehollinen taakka <sup>1)</sup> naisille	Taakan luokituspiste
< 10 kg	1	< 5 kg	1
10 - < 20 kg	2	5 - < 10 kg	2
20 - < 30 kg	4	10 - < 15 kg	4
30 - < 40 kg	7	15 - < 25 kg	7
° 40 kg	25	° 25 kg	25

1) Tehollinen taakka tarkoittaa tässä tosiasiallista voimaa, jota tarvitaan taakan siirtämiseen. Tämä voima ei vastaa kaikissa tapauksissa taakan massaa. Kallistettaessa pahlilaatikkaa vain 50 % taakan massasta vaikuttaa työntekijään ja käytettäessä karrjää vain 10 %.

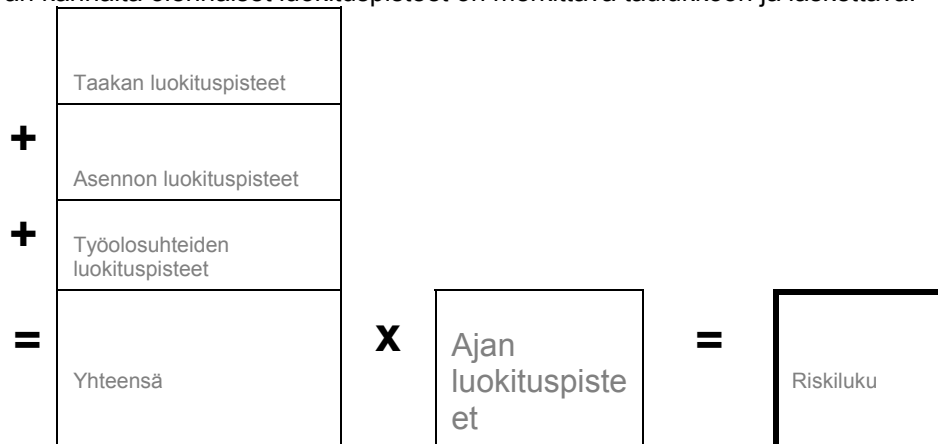
Tyypillinen asento, taakan paikka <sup>2)</sup>	Asento, taakan paikka	Asennon luokituspiste
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ylävartalo suorassa, ei kiertyneenä</li> <li>• Taakka on lähellä vartaloa nostettaessa, kannateltaessa, kannettaessa ja laskettaessa</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hieman eteenpäin kumartunut tai vartalo kiertyneenä</li> <li>• Taakka on lähellä keskivartaloa nostettaessa, kannateltaessa, kannettaessa ja laskettaessa</li> </ul>	2
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kumartuminen alas tai kurottaminen eteenpäin</li> <li>• Vartalo taivutettuna hieman eteenpäin ja samalla kiertyneenä</li> <li>• Taakka on etäällä vartalosta tai olkapäitä korkeammalla</li> </ul>	4
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vartalo taivutettuna pitkälle eteenpäin ja samalla kiertyneenä</li> <li>• Taakka etäällä vartalosta</li> <li>• Asennon vakaus rajoittunut seisottaessa</li> <li>• Kumartuneena tai polvistuneena</li> </ul>	8

2) Asennon arviointipisteiden määrittämiseksi on käytettävä tyypillistä asentoa käsittelyn aikana. Jos taakan käsittelyssä käytetään erilaisia asentoja, on käytettävä keskiarvoa · ei satunnaisia ääriarvoja.

Työympäristö	Työympäristön luokituspisteet
Hyvät ergonomiset olosuhteet, esim. riittävä tila, ei fyysisiä esteitä, tasainen ja luja lattia, riittävä valaistus, hyvät tarttumisolosuhteet	0
Liikkumistila rajoitettu ja ergonomiset olosuhteet epäsuotuisat (esim. 1: liikkumatila liian matala tai korkea tai työpisteen pinta-ala alle 1,5 <sup>2</sup> m tai 2: asennon vakautta huonontaa epätasainen lattia tai pehmeä alusta)	1
Erittäin rajoittunut liikkumatila ja/tai kuorman painopisteen epävakaus (esim. potilaiden siirto)	2

### 3. vaihe: Arviointi

Työtehtävän kannalta olennaiset luokituspisteet on merkittävä taulukkoon ja laskettava.



Lasketun lukeman ja alla olevan taulukon perusteella on mahdollista tehdä karkea arviointi. <sup>3)</sup> Tästä huolimatta äitiyslomalain määräykset ovat voimassa.

Riskiala	Riskiluku	Kuvaus
1	< 10	Pieni rasitus, ei ole todennäköistä, että fyysistä liikarastitusta ilmenee.
2	10 - < 25	Lisääntynyt rasitus, fyysinen liikarastitus on mahdollista heikoimmilla henkilöillä <sup>4)</sup> . Tälle ryhmälle työpisteen uudelleenorganisoinnista on apua.
3	25 - < 50	Suuresti lisääntynyt rasitus, fyysinen liikarastitus on mahdollista myös normaaleille henkilöille. Työpisteen uudelleenorganisointia suositellaan.
4	≥ 50	Suuri rasitus, on todennäköistä, että fyysistä liikarastitusta ilmenee. Työpisteen uudelleenorganisointi on välttämätöntä <sup>5)</sup> .

<sup>3)</sup> Perusoletuksena on se, että kun luokituspisteiden määrä nousee, tuki- ja liikuntaelinten liikarastituksen riski nousee. Riskialojen väliset rajat ovat muuttuvia henkilökohtaisten työskentelytekniikoiden ja työolosuhteiden vuoksi. Luokitusta on siksi pidettävä vain viitteellisenä. Tarkemmat analyysit edellyttävät erityistä ergonomista asiantuntemusta.

<sup>4)</sup> Heikommilla henkilöillä tarkoitetaan tässä yhteydessä yli 40-vuotiaita, alle 21-vuotiaita, uusia työntekijöitä ja sairaudesta kärsiviä henkilöitä.

<sup>5)</sup> Organisoitvaatimukset voidaan määritellä taulukossa näkyvien pisteiden määrän mukaan. Vähentämällä taakan painoa, parantamalla työolosuhteita ja lyhentämällä rasitusaikaa voidaan välttää lisääntynyttä riskiä.

Työpaikan tarkastus välttämätöntä muista syistä:

Syyt: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Arviointipäivämäärä: \_\_\_\_\_ Arvioinnin suorittaja: \_\_\_\_\_