

## SJEKKLISTE FOR ERGONOMISK RISIKOVURDERING

### Arbeidsstilling

Denne sjekklisten kan brukes for å hjelpe dere å vurdere og håndtere ergonomiske risiko relatert til uheldige arbeidsstillinger ved planlegging og forberedelse av jobber.

Uakseptabelt

Vurderes nærmere

Akseptabelt

<b>SKULDER OG ARM</b>  Arbeid over skulderhøyde Rekkevidde > 50 cm	> 1 t i løpet av en arbeidsdag	
	30 min-1 t i løpet av en arbeidsdag	
	< 30 min i løpet av en arbeidsdag	
<b>NAKKE</b>  Foroverbøyd (> 30°) sidebøyd (> 10°) vridd (> 30°)	> 2 t i løpet av en arbeidsdag	
	1-2 t i løpet av en arbeidsdag	
	< 1 t i løpet av en arbeidsdag	
<b>NAKKE</b>  Bakoverbøyd nakke (> 10°)	> 30 min i løpet av en arbeidsdag	
	5-30 min i løpet av en arbeidsdag	
	< 5 min i løpet av en arbeidsdag	
<b>RYGG</b>  Moderat foroverbøyd (20-45°) og sidebøyd (10-30°)	> 2 t i løpet av en arbeidsdag	
	1-2 t i løpet av en arbeidsdag	
	< 1 t i løpet av en arbeidsdag	
<b>RYGG</b>  Kraftig foroverbøyd (> 45°) og sidebøyd (> 30°), vridd (> 30°) eller bakoverbøyd	> 1 t i løpet av en arbeidsdag	
	30 min-1 t i løpet av en arbeidsdag	
	< 30 min i løpet av en arbeidsdag	
<b>BEN</b>  Sittende på huk / Knestående	30 min sammenhengende ELLER mer enn 3 t i løpet av en dag	
	Periodevis	
	Lite og kortvarig	
<b>LIGGENDE ARBEID</b>	30 min sammenhengende ELLER mer enn 3 t i løpet av en dag	
	Periodevis	
	Lite og kortvarig	
<b>STATISK OG REPETERENDE ARBEID</b>	Statisk: < 30 sek pause for hvert 10 min med arbeid	Gjentagende: ca. 20 g./min
	Statisk: 30-90 sek pause for hvert 10 min med arbeid	Gjentagende: ca. 11-20 g./min
	Statisk: > 90 sek pause for hvert 10 min med arbeid	Gjentagende: ca. 10 g./min