

## Kontakt



UMEÅ  
UNIVERSITET

Yrkes- och miljömedicin vid  
Institutionen för folkhälsa och klinisk medicin  
Umeå universitet, 901 87 Umeå, Sverige  
[www.phmed.umu.se/enheter/envmed/](http://www.phmed.umu.se/enheter/envmed/)

Hans Pettersson  
Tel: 090 - 785 69 27  
E-post: [hans.pettersson@umu.se](mailto:hans.pettersson@umu.se)



VÄSTERBOTTENS  
LÄNS LANDSTING

Arbets- och miljömedicin  
Norrlands universitetssjukhus  
901 85 Umeå, Sverige  
[www.vll.se/amm](http://www.vll.se/amm)

Tel: 090 - 785 24 50, 090 - 785 24 51  
E-post: [amm@vll.se](mailto:amm@vll.se)



## Information till dig som använder vibrerande maskiner



UMEÅ  
UNIVERSITET



VÄSTERBOTTENS  
LÄNS LANDSTING

# Vibrerande maskiner

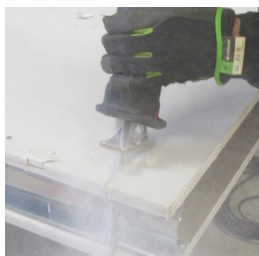
Arbete med vibrerande maskiner innebär risk för ohälsa. Mest känt är risken för "vita fingrar" då ett eller flera fingrar vitnar. Besvären kommer oftast när det är kallt eller fuktigt. Även nerverna i fingrarna kan påverkas med känselbortfall och domningar som följd.

Risken för att drabbas av skador beror på hur mycket maskinen vibrerar och den tid den används. Olika individers känslighet varierar dessutom kraftigt. Någon kan få besvär redan efter något år medan andra klarar sig i årtal trots att man använt samma typ av vibrerande maskiner.

Tänk på att de flesta vibrerande maskiner även orsakar kraftigt buller. Risken för hörselskada är därmed uppenbar. Om du märker att du tillfälligt hör sämre, eller att det susar eller ringer i öronen är det tecken på att du utsatt dig för skadliga ljudnivåer. Kortvariga, men mycket höga ljud är direkt skadliga, t. ex. smällar från slående maskiner.



Exempel på "vita fingrar".



## Vad säger reglerna?

Arbetsmiljöverket har tagit fram en föreskrift om vibrationer (AFS 2005:15):

### Vad kräver föreskriften?

Det är svårt att ange en exakt gräns där en maskins vibrationer blir skadliga. Därför finns två dagliga exponeringsvärden, **insatsvärdet** och **gränsvärdet**, som kräver olika åtgärder om de överskrids.

**Insatsvärdet:** 2,5 m/s<sup>2</sup>

Om insatsvärdet överskrids är arbetsgivaren skyldig att genomföra åtgärder och erbjuda anställda medicinsk undersökning.

**Gränsvärdet:** 5,0 m/s<sup>2</sup>

Om gränsvärdet överskrids ska arbetsgivaren vidta omedelbara åtgärder.

## TIPS - vad kan du göra?!

- Använd inte mer kraft än vad arbetet kräver, låt maskinen göra jobbet.
- Håll aldrig i mutterhylsa, slagmejsel eller borrar under själva arbetet.
- Följ de instruktioner som finns för maskinen (läs manualen).
- Arbeta i naturliga kroppsställningar.
- Kör inte maskiner på tomgång i onödan.
- Tänk på att ta pauser från arbete med vibrationer.
- Byt ut slitna slipskivor, borrar och mejslar i tid.
- Se till att hålla händer varma och torra, undvik om möjligt kalla maskiner.
- Använd alltid hörselskydd när du jobbar med en vibrerande maskin.



## Vibrationsstickan är ett hjälpmedel för att bedöma din risk

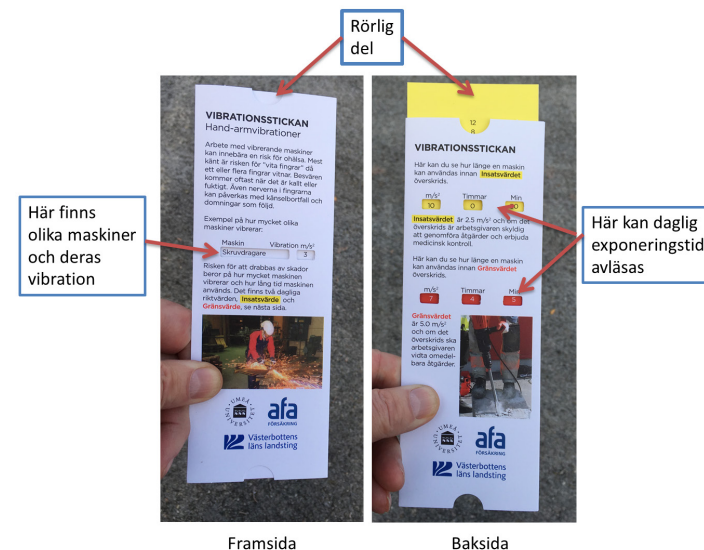
Risken för att drabbas av skador beror på hur mycket din maskin vibrerar och hur lång tid per dag du använder den. Det finns två dagliga riktvärden, **insatsvärdet** och **gränsvärdet**.

Vibrationsstickan är en enkel hylsa av kartong med ett datablad instuckat. Genom att föra bladet fram och tillbaka kan man i gluggar i kartongen läsa ut både hur mycket olika maskiner vibrerar och på andra sidan hur lång tid per dag det tar innan det dagliga **insatsvärdet** eller **gränsvärdet** uppnås.

Du kan också i manualen läsa hur mycket din maskin vibrerar.

### Exempelvis:

Av manualen framgår att din maskin vibrerar 10 m/s<sup>2</sup>. Ställer du in 10 i rutan med gul färg framgår att det dagliga **insatsvärdet** uppnås efter 30 min. Om du istället ställer in 10 i rutan med röd färg framgår att det dagliga **gränsvärdet** uppnås efter 2 timmar.



Här finns olika maskiner och deras vibration

Rörlig del

Här kan daglig exponeringstid avläsas

Framsida

Baksida