

## Kontakt



UMEÅ  
UNIVERSITET

Avdelningen för hållbar hälsa vid  
Institutionen för folkhälsa och klinisk medicin  
Umeå universitet, 901 87 Umeå, Sverige  
[www.umu.se/folkhalsa-och-klinisk-medicin](http://www.umu.se/folkhalsa-och-klinisk-medicin)

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



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

Tel: 090 - 785 93 56  
E-post: [amm@regionvasterbotten.se](mailto:amm@regionvasterbotten.se)



## Hur minskar vi vibrationsbelastningen?

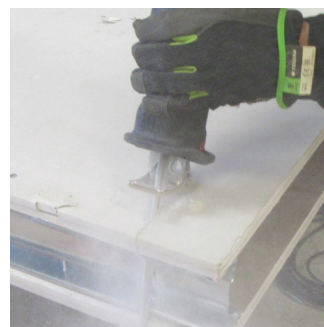
# Vibrerande maskiner

Arbete med vibrerande maskiner innebär risk för ohälsa i form av "vita fingrar", då ett eller flera fingrar vitnar, eller känselbortfall och domningar i fingrarna. Risken för att drabbas av skador beror på hur mycket maskinen vibrerar och den tid den används.



Exempel på "vita fingrar"

Genom samarbete mellan Umeå universitet och Riv- och saneringsbranchen inom projektet Minvib (Minskat behov av vibrationer vid demoleringsarbete) har denna broschyr tagits fram som visar på bra exempel för att minska vibrationsbelastningen.



## Utbildning

Det är viktigt att få bra utbildning om skaderisken av vibrerande maskiner. Det finns både arbetsmedicinska kliniker och företag som erbjuder utbildningar för företag.



## Checklista

### - hur mycket gör ni på ditt företag?



#### Läs instruktionsboken för varje maskin och verktyg

Genom att hantera maskinen och verktygen rätt minskar vibrationerna. T.ex. kan det vibrera upp till 60% mer med fel sågblad.



#### Underhåll av maskiner

Maskiner slits och behöver underhållas. Det sänker vibrationerna i maskinen. Byt ut slitna sågblad, slipskivor, borrar, mejslar etc. i tid.



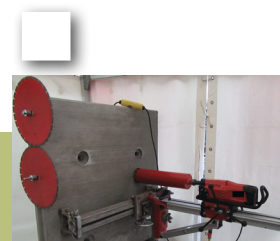
#### Nya maskiner

Tekniken utvecklas ständigt och det kan finnas nyare modeller med lägre vibrationer.



#### Välj lågvibrerande maskiner

När ni ska köpa in nya maskiner, läs maskinernas CE deklarerade mätvärden eller använd vibrationsdatabasens fältnmäta värden när det är möjligt. På så sätt får ni reda på vilka maskiner som vibrerar minst.



#### Lyftanordningar för lättare hantering

Genom att montera maskinen på skenor behöver inte operatören använda maskinen i ogynnsamma ställningar och slipper tunga lyft.



#### Arbetsrotera mellan olika arbetsmoment

Inför om det är möjligt arbetsrotation så att arbetsmoment med vibrationsbelastning bryts av med arbetsmoment utan vibrationsbelastning för återhämtning.



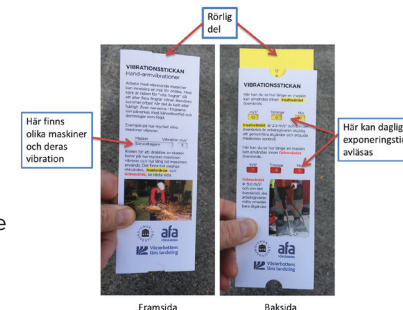
#### Fjärrstyrda verktyg

Genom fjärrstyrda maskiner får vi bort vibrationerna helt från operatören. Idag finns maskiner som kan användas i trånga utrymmen.

## Ta hjälp av vibrationsstickan

Vibrationsstickan är ett enkelt hjälpmedel för att diskutera vibrationsnivåer och användningstid.

Genom att föra bladet fram och tillbaka kan man utläsa både hur mycket olika maskiner vibrerar och på andra sidan hur lång tid per dag det tar innan det dagliga insatsvärdet eller gränsvärdet uppnås.



Framsida

Baksida