



# Skydda dig mot vibrationsskador

- ✓ Använd inte mer kraft än vad arbetet kräver, låt maskinen göra jobbet.
- ✓ Håll aldrig i mutterhylsa, slagmejsel eller borr 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, mejslar i tid.
- ✓ Se till att hålla händer varma och torra, undvik om möjligt kalla maskiner.
- ✓ Ta gärna del av riskanalysen för arbetsmomentet du utför. Fråga din chef.
- ✓ Använd alltid hörselskydd när du jobbar med en vibrerande maskin.



## Kan ge upphov till "vita fingrar"

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.

### Vad säger reglerna?

Arbetsmiljöverket har tagit fram en föreskrift om vibrationer (AFS 2005:15). Men det är svårt att ange en exakt gräns där en maskins vibrationer blir skadliga. Därför finns två dagliga exponeringsvärden, insatsvärde och gränsvärde, som kräver olika åtgärder om de överskrids.

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

Om **gränsvärdet** överskrids ska arbetsgivaren vidta omedelbara åtgärder.

Med en "vibrationssticka" kan du räkna ut vilket insats- och gränsvärde som gäller för den maskin du jobbar med. Kontakta Byggnads om du vill ha en vibrationssticka eller läs mer på: [byggknads.se/arbetsmiljoveckan2017](http://byggknads.se/arbetsmiljoveckan2017)