

UNDGÅ NEDSLIDNING – TJEKLISTE



Opgave (udfyld et ark pr. opgave):				Medarbejderens egne oplevelser af belastningen (bl.a. gener, smerter, men også forslag til løsninger):			
(Sæt x og udfyld rækken for de relevante) Udføres opgaven ... ▼	Ved statisk arbejde, beskriv hvilken del af kroppen, der er fastlåst.	Beskriv gentagne bevægelser, og noter, hvor mange gange de gentages.	Hvor mange minutter ad gangen udføres arbejdsopgaven?	Hvor mange timer udføres arbejdsopgaven sammenlagt på en arbejdsdag?	Hvor mange gange pr. dag/uge udføres arbejdsopgaven?	Hvad skal der løftes, drejes, bruges håndværktøj eller på anden måde bruges kræfter til under arbejdsopgaven?	Andre belastninger ved arbejdsopgaven: fx højt tempo, præcisionskrav, kulde, manglende benplads eller personlige værnemidler
☐ stående/gående?							
☐ siddende?							
☐ på hug/knælende/ knæliggende?							
☐ liggende?							
☐ med bøjet/ vredet ryg?							
☐ med bøjet/ vredet nakke?							
☐ med albuerne i/ over skulderhøjde?							
☐ med albuerne foran kroppen?							
☐ så arme eller hænder bliver vredet i leddene?							
☐ med benene fastlåst, fx pga. snævre pladsforhold?							
Vurdering ved gennemgang; Ok eller skadeligt? (beskriv sundhedsskadelig belastning):				GENNEMGANG UDFØRT AF:			