



# Manuelt arbeid

## **Manuelt arbeid kan gi risiko for helseplager ved at arbeidet blir for tungt, for ensformig, foregår i uheldige arbeidsstillinger eller varer for lenge.**

Manuelt arbeid foregår i nesten alle bransjer. Det omfatter alle former for forflytning eller bevegelse av objekter. Objektet som arbeidstakeren skal arbeide med, løfte eller forflytte, kan være personer, materialer eller gjenstander. For stor og ensidig belastning kan gi muskel- og skjelettplager.

Flere enkeltoperasjoner som hver for seg ikke er tunge, kan tilsammen og over tid føre til for høy belastning. Muskel- og skjelettplager kan også skyldes dårlig planlegging av arbeidet.

Arbeidsgiveren må derfor ha øye for sammenhengen mellom arbeidsstillinger og arbeidsbelastninger, bruk av hjelpemidler og arbeidsutstyr, innredning av lokalene og den totale belastningen som arbeidet gir. Det gjelder i forbindelse med både planlegging, utforming og utførelse av manuelt arbeid.

[Se vurderingsmodeller for risiko ved manuelt arbeid](#)

## **Risiko ved manuelt arbeid**

Vi kan venne oss til tyngre arbeid ved at kroppen blir sterkere og ved at vi utfører arbeidet mer hensiktsmessig, men vi kan ikke trenere oss til å tåle feilbelastninger. Ved for eksempel ensformig gjentakelsesarbeid, som tidligere ble betraktet som «lett» arbeid, har ikke muskelstyrken betydning for risiko for å utvikle helseskade.

## **Ensformig eller tempostyrt arbeid**

Ensformig arbeid er arbeid som består av én enkelt eller noen få enkle arbeidsoperasjoner som gjentas i så høyt tempo, i en så ensidig arbeidsstilling eller over så lang tid at det kan føre til helseskade.

[Les mer om ensformig eller tempostyrt arbeid](#)

## **Tungt arbeid**

Tungt arbeid er én eller flere arbeidsoperasjoner som enkeltvis eller samlet kan overbelaste muskel- og skjelettsystemet.

[Les mer om tungt arbeid](#)

## **Uheldige arbeidsstillinger**

Arbeid som binder arbeidstakeren til én bestemt arbeidsstilling eller bevegelse over tid, utsetter kroppen for belastning som kan føre til helseplager og -skader.

[Les mer om uheldige arbeidsstillinger](#)

## Arbeidsgiver skal kartlegge og vurdere risiko

Arbeidsgiver skal kartlegge og vurdere de ergonomiske forholdene på arbeidsplassen. Arbeidsgiver må ta hensyn til både organisatoriske forhold, enkeltoppgaver, den totale belastningen, individuelle forskjeller og den enkeltes opplevelse av arbeidet.

Arbeid som utføres manuelt, må særlig vurderes med hensyn til

- det som skal håndteres: Er det for stort, tungt eller uhåndterlig?
- fysisk anstrengelse: Er anstrengelsen for stor? Medfører arbeidet vridning av kroppen? Utføres arbeidet i en ustø stilling?
- arbeidsmiljøets utforming: Er det for liten plass? Er det nivåforskjeller? Er underlaget glatt?
- arbeidsoppgaven: Er den for ensformig, hyppig eller langvarig? Er det for liten tid til hvile? Er tempoet styrt av andre?

## Informasjon og opplæring

Arbeidstakere som utfører ergonomisk belastende arbeid, skal få opplæring og informasjon både om risikoen for helseplager om hvordan en kan forebygge slike plager. I mange arbeidssituasjoner kan hjelpemidler fjerne eller redusere den uheldige belastningen. Slike hjelpemidler må arbeidstaker få opplæring og praktisk trening i å bruke.

[Les mer om generelle krav til opplæring](#)

## Vurderingsmodeller for risiko ved manuelt arbeid

Bruk Arbeidstilsynets vurderingsmodeller i vurderingen av helsemessig risiko ved manuelt arbeid. Modellene tar utgangspunkt i vanlige arbeidsoppgaver.

[Vurderingsmodell for tungt arbeid](#)

[Vurderingsmodell for ensformig og tempostyrt arbeid](#)

[Vurderingsmodell for uheldige arbeidsstillinger](#)

Det finnes mange forskjellige metoder for risikovurdering som egner seg for ulike typer manuelt arbeid. Bedriftshelsetjeneste eller andre fagkyndige har kunnskap om sammenhengen mellom arbeid og helseplager. De kan hjelpe med å finne den beste fremgangsmåten eller metoden og bistå i selve arbeidet med risikovurderingen.

Merk at også andre forhold på arbeidsplassen kan ha betydning for risiko for arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager.

[Les mer om ergonomi på arbeidsplassen](#)

[Les mer om kartlegging og risikovurdering av arbeidsmiljøet](#)

## Er du HMS- eller BHT-ansatt?

[Se forslag til vurderingsverktøy for muskel- og skjelettplager](#)

## Regelverk om manuelt arbeid

- Krav om forebygging av skader ved ergonomisk belastende arbeid: [Forskrift om organisering, ledelse og medvirkning § 10-2](#)
  - Krav til risikovurdering ved planlegging, utforming og utførelse av manuelt arbeid: [Forskrift om utførelse av arbeid § 23-1](#)
- 
-