



Jungtinės Karalystės Saugos ir sveikatos agentūros
**Viršutinių galūnių pasikartojančių užduočių
vertinimas (ART priemonė)**

Vadovas darbdaviams



Vilnius, 2017

Priemonė parengta vadovaujantis Higienos Instituto Profesinės sveikatos centro skyriaus 2017 m. veiklos plano 2.2. priemone, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2017 m. kovo 13 d. įsakymu Nr. V – 293.

Parengė:

Jūratė Tamašauskaitė, Higienos instituto Profesinės sveikatos centro Tyrimų skyrius,
dr. Saulius Vainauskas, Higienos instituto Profesinės sveikatos centro Tyrimų skyrius.

Recenzavo:

Dr. Paulius Vasilavičius, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto ligoninės Kauno klinikų Darbuotojų saugos ir sveikatos tarnybos vadovas

Remigijus Lechavičius, AB „Jonavos šilumos tinklai“ Darbuotojų saugos ir sveikatos specialistas.

Jūratė Randakevičienė, IKEA Industry Lithuania UAB - Inter IKEA Group Profesinės sveikatos specialistė.

Pritarta Higienos instituto Metodinės komisijos posėdyje 2017 m. lapkričio 30 d., protokolo Nr. MTD-5.

Turiny

Vertinimo vadovas	4
Dažnis ir pasikartojimas	6
A1 Rankų judesiai.....	6
A2 Kartojimas.....	6
Jėga	7
B Jėga.....	7
Nepatogios pozos	8
C1 Galvos/kaklo padėtis.....	8
C2 Nugaros padėtis.....	8
C3 Rankos padėtis.....	8
C4 Riešo padėtis.....	9
C5 Paėmimas plaštaka/pirštais.....	9
Papildomi veiksniai	10
D1 Pertraukos.....	10
D2 Darbo tempas.....	10
D3 Kiti veiksniai	10
D4 Trukmė.....	11
D5 Psichosocialiniai veiksniai.....	11
Rezultatų lapo pildymas	12
Užduočių rotacijos nagrinėjimas	13
Struktūrinė schema	14
Užduoties aprašymo forma	15
Rezultatų lapas	16

Vertinimo vadovas

Pasikartojančias užduotis sudaro viršutinių galūnių veiksmų, kurie yra atliekami per palyginti trumpą laiką, yra nuolat kartojami ir beveik visada yra tokie patys (pvz., audeklo atraižos siuvimas, vienos dalies gamyba, vienos prekės pakavimas ir kt.), seka.

- Pasikartojančių užduočių vertinimas (angl. *Assessment of Repetitive Tasks, ART*) labiausiai tinka užduotims, kurios:
 - apima viršutinių galūnių veiksmus;
 - yra kartojamos kas kelias minutes arba dažniau;
 - yra atliekamos mažiausiai 1–2 valandas per dieną ar pamainą.
- Šios užduotys paprastai atliekamos surinkimo, gamybos, perdirbimo, pakavimo, fasavimo ir rūšiavimo darbuose, taip pat darbe, kuriame reikia reguliariai naudoti rankinius įrankius.
- **ART nėra skirta darbo užduočių su video terminalo įrenginiais vertinimui.**

ART priemonė yra sudaryta iš trijų dalių:

- **vertinimo vadovo** – jame pateikiama išsami informacija apie tai, kaip naudoti šią priemonę, taip pat apibūdinami rizikos veiksniai ir vertinimo kriterijai. Prieš naudodami ART priemonę, atidžiai perskaitykite vertinimo vadovą;
- **struktūrinės schemos** – joje pateikiama vertinimo proceso apžvalga. Be to, ji padeda patyrusiems vartotojams gana greitai išmokti naudoti ART priemonę;
- **užduoties aprašymo formos ir rezultatų lapo** – jose įrašoma informacija apie užduotį, pateikiamos vertinimo išvados.

Prieš naudodami ART priemonę

- Skirkite šiek tiek laiko užduočiai stebėti, kad galėtumėte įsitikinti, kad tai, ką jūs matote, atitinka įprastą darbo tvarką.
- Atliekant vertinimą, svarbu konsultuotis su darbuotojais ir už darbuotojų saugą ir sveikatą atsakingais asmenimis.
- Kai tą pačią užduotį atlieka keli asmenys, įsitinkite, kad su užduoties reikalavimais supažindinote daugiau negu vieną darbuotoją.
- Naudinga turėti užduoties atlikimo vaizdo įrašą. Kaip atliekama užduotis, bus galima darkart peržiūrėti ir būnant ne darbo aplinkoje.

Užduoties aprašymo formos pildymas

- Aprašykite pasikartojančią užduotį, kuri bus vertinama.
- Jums gali būti naudingas tvarkaraštis, kuriame galėtumėte pažymėti laiką, kai yra atliekama pasikartojanti užduotis arba kai pasitaiko pertraukų ar pertrūkių. Atsižvelkite į tai, kiek laiko trunka:
 - pietų pertraukos;
 - kitos oficialios pertraukos;
 - kitos pauzės (pvz., pauzės gamybos proceso metu);
 - bet kokios nepasikartojančios užduotys (pvz., vizualinio patikrinimo užduotis).

Vertinimo atlikimas

- Nuspręskite, ar vertinsite tai, kaip užduotis atliekama ir kairiaja, ir dešiniąja ranka ar tik tai, kaip užduotis atliekama ta ranka, kuria dirbama daugiausia. Jei kyla abejonių, atsižvelkite į tai, kaip užduotis atliekama abiem – ir kairiaja (K), ir dešiniąja (D) – rankomis.

- Prieš pradėdami vertinimą, būtinai perskaitykite vertinimo vadovą. Gali būti, kad krovinių kėlimo rankomis vertinimo priemonė (angl. *Manual Handling assessment charts tool (MAC)*) jums jau yra žinoma. Nors MAC formatas yra panašus, ART priemonė naudojama šiek tiek kitaip.

Vertinimą sudaro keturi etapai:

- A etapas: judesių dažnis ir pasikartojimas;
 - B etapas: jėga;
 - C etapas: nepatogios padėtys;
 - D etapas: papildomi veiksniai.
- Kiekviename etape laikykitės struktūrinės schemos ir (arba) vertinimo vadovo, kad nustatytumėte kiekvieno rizikos veiksnio rizikos lygį. Rizikos lygiai yra klasifikuojami toliau pateiktoje lentelėje

Ž = ŽALIA Žemas rizikos lygis
G = GELTONA Vidutinis rizikos lygis – Atidžiai išnagrinėkite užduotį
R = RAUDONA Aukštas rizikos lygis – Būtina skubiai imtis veiksmų

- Apibrėžkite spalvos juostą ir atitinkamą skaitinį įvertį struktūrinėje schemoje arba vertinimo vadove. Galima naudoti tarpinius įverčius, jeigu jūs vertinamas veiksnys priskirtinas dviem kategorijoms.
- Užpildykite rezultatų lapą pagal 12 puslapyje pateiktas instrukcijas. Taip bus nustatyti užduoties ir poveikio įverčiai.

ART priemonės paskirtis – nustatyti reikšmingą riziką ir sumažinti užduoties rizikos lygį.

- Užduoties ir poveikio įverčiai padeda nustatyti, kokį prioritetą teikti toms užduotims, į kurias reikia skubiai atkreipti dėmesį, ir įvertinti, ar priemonės, kurių buvo imtasi padėčiai pagerinti, buvo veiksmingos. Rizikos veiksniams priskirtos spalvos padės nustatyti, kuriose srityse reikėtų taikyti rizikos mažinimo priemones.
- Tais atvejais, kai užduočiai reikia skirti daug dėmesio, ieškokite „aukštesnės pakopos“ sprendimų pirmiausia tose srityse, kur praktiškai yra įmanoma pašalinti pavojų (pertvarkyti darbą, pakeisti įrankius arba sudedamąsias dalis arba automatizuoti užduotį). Jeigu šios priemonės yra netikslingos, nustatykite, kaip užduotys gali būti patobulintos, kad būtų galima išvengti raudonai pažymėtų veiksmų arba sumažinti jų tikimybę. Tada apsvarstykite, kaip sumažinti geltonai pažymėtus įverčius. Jeigu atskirų rizikos veiksnių įverčių negalima pagerinti, pagal valdymo hierarchiją žemiausia pakopa – rizikos mažinimas formuojant tinkamas darbo sąlygas (pvz., užduoties rotacijos grafika), naudojant asmenines apsaugos priemones (AAP), kai taikytina, ir organizuojant mokymus.
- Prevencinės priemonės gali būti paprastos ir ekonomiškai efektyvios (pvz., rankos padėtis gali būti patogesnė pakoregavus darbatalio aukštį arba kitaip išdėčius darbo įrankius).
- Tirdami ir diegdami rizikos mažinimo priemones, pasikonsultuokite su pasikartojančias užduotis atliekančiais darbuotojais. Kuriant veiksmingas ir praktiškas tobulinimo priemones konsultuotis su darbuotojams gali būti itin pravartu.
- Neįmanoma užkirsti kelio visiems viršutinių galūnių sutrikimams. Sistemos, kurios būtų tinkamos naudoti sprendžiant ankstyvųjų simptomų nustatymo, veiksmingo gydymo, rehabilitacijos ir grįžimo į darbą klausimus, yra itin svarbios norint valdyti riziką ir spręsti viršutinių galūnių sutrikimų problemą.

Dažnis ir pasikartojimas

A1 Rankų judesiai

Stebėkite rankų judesius ir pasirinkite tinkamiausią kategoriją. Galima rinktis tarpinius įverčius*. Atsižvelkite į tai, kaip užduotis atliekama abiem – ir kairiąja (K), ir dešiniąja (D) – rankomis.

		K	D
Rankų judesiai yra	Reti (pvz., judesiai su pertrūkiais)	0	0
	Dažni (pvz., nuolatiniai judesiai su keliais pertrūkiais)	3	3
	Labai dažni (pvz., beveik nepertraukiami judesiai)	6	6

A2 Kartojimas

Taikytina rankos ir plaštakos – bet ne pirštų – judesiams. Stebėkite rankos ir plaštakos judesius ir suskaičiuokite, kiek kartų to paties ar panašaus pobūdžio judesys yra pakartojamas per nustatytą laiko tarpą (pvz., per 1 minutę). Atsižvelkite į tai, kaip užduotis atliekama abiem – ir kairiąja (K), ir dešiniąja (D) – rankomis.

		K	D
Panašaus pobūdžio rankos ir plaštakos judesys kartojamas	10 kartų per minutę arba rečiau	0	0
	11 – 20 kartų per minutę	3	3
	Daugiau nei 20 kartų per minutę	6	6

* Tarpinis įvertis rašomas, kai rizikos veiksnys priskirtinas tarp dviejų įverčių kategorijų. Pavyzdžiui, judesiai yra dažni, tačiau, palyginti su nedaug pertrūkių.

Jėga

B Jėga

Naudokite toliau pateiktą skalę, kad nustatytumėte plaštakos įtempimo jėgos lygį ir laiką, kurį buvo naudojama jėga. Jei reikia, skalėje galima rinktis tarpinius įverčius. Jeigu naudojama daugiau nei vieno tipo jėga, pasirinkite didžiausią skalės įvertį.

Yra du būdai nustatyti plaštakos jėgos stiprumo lygį:

- Paklauskite darbuotojo, ar, jam atliekant užduotį, prireikia rankos, plaštakos arba pirštų raumenų pastangų. Jeigu tokių veiksmų yra nustatoma, paprašykite darbuotojo apibūdinti jėgos lygį atliekant kiekvieną veiksmą (pvz., nedidelio stiprumo jėga, vidutinio stiprumo jėga, didelio stiprumo jėga arba labai didelio stiprumo jėga).
- Kitais atvejais, kad nustatytumėte plaštakos įtempimo jėgos lygį, taikykite toliau pateiktus apibūdinimus.

Nedidelio stiprumo jėga	Nenurodoma, kad reikėtų ypatingų pastangų
Vidutinio stiprumo jėga	Reikia panaudoti jėgą. Pvz.: <ul style="list-style-type: none">• Objektams suspausti arba suimti reikia šiek tiek pastangų• Svertis nuleisti ar pakelti arba mygtukams spausti reikia šiek tiek pastangų.• Dangčiams ar jų dalims nuleisti arba pakelti reikia šiek tiek pastangų• Daiktams stumdyti ar perkelti reikia šiek tiek pastangų• Įrankiams naudoti reikia šiek tiek pastangų
Didelio stiprumo jėga	Jėga yra akivaizdžiai didelė, stipri ar smarki.
Labai didelio stiprumo jėga	Jėga yra beveik maksimalaus lygio, kuris gali būti taikomas darbuotojui

Darbuotojo apibūdinamas plaštakos įtempimo jėgos lygis

	Nedidelis	Vidutinis	Didelis	Labai didelis
Jėgos prireikia retai	Ž0	G1	R6	Būtina keisti*
Dalį laiko (15 – 30 proc.)	Ž0	G2	R9	Būtina keisti*
Apie pusę laiko (40 – 60 proc.)	Ž0	G4	R12	Būtina keisti*
Beveik visą laiką (80 proc.)	Ž0	R8	Būtina keisti*	Būtina keisti*

* Dėl nepriimtino jėgos lygio būtina keisti darbo užduotį.

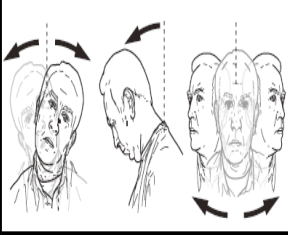
Nepatogios pozos

Nustatykite, kiek laiko darbuotojas praleidžia toliau aprašytose padėtyse. Įskaitant laiką, praleistą lenkiantis ar pasisukant pakartotinai, ir laiką, praleistą pasilenkus ar pasisukus.

C1 Galvos/kaklo padėtis

Laikoma, kad galva yra palenkta arba pasukta, jeigu atliekant užduotį yra akivaizdžiai matomas kampas tarp kaklo ir nugaros.


Galva arba kaklas yra:

	Beveik neutralioje padėtyje	0
	Palenkta(-s) arba pasukta(-s) 15-30 proc. užduoties laiko	1
	Palenkta(-s) arba pasukta(-s) daugiau kaip pusę užduoties laiko (daugiau negu 50 proc. užduoties laiko)	2

C2 Nugaros padėtis

Laikoma, kad nugaros padėtis yra nepatogi, jeigu ji yra pasukta arba palenkta daugiau kaip 20° kampu.


Nugara yra:

	Beveik neutralioje padėtyje	0
	Palenkta į priekį, į šonus arba pasukta dalį užduoties laiko	1
	Palenkta į priekį, į šonus arba pasukta ilgiau nei pusę užduoties laiko	2

C3 Rankos padėtis

Laikoma, kad rankos padėtis yra nepatogi, jeigu alkūnė yra pakelta maždaug iki krūtinės, o ranka yra neparemta (pvz., nėra padėta ant darbatalio).

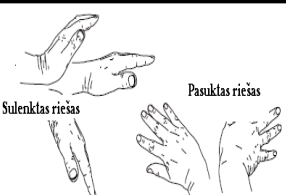
Alkūnė yra:

	K	D
	Laikoma glaudžiai prie kūno arba paremta	0
	Pakelta toliau nuo kūno dalį užduoties laiko	2
	Pakelta toliau nuo kūno ilgiau nei pusę užduoties laiko	4

C4 Riešo padėtis

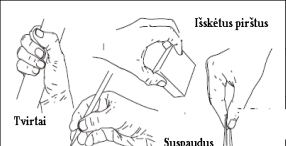
Laikoma, kad riešas yra sulenktas arba pasuktas, jeigu matomas akivaizdus riešo kampas.

Riešas yra:

		K	D
	Beveik tiesus/neutralioje padėtyje	0	0
	Sulenktas arba šiek tiek pasuktas dalį užduoties laiko	1	1
	Sulenktas arba pasuktas ilgiau nei pusę užduoties laiko	2	2

C5 Paėmimas plaštaka/pirštais

Objektai laikomi plaštaka ar pirštais:

		K	D
	Tvirtai suėmus arba patogiai suėmus	0	0
	Suspaudus arba išskėtus pirštus dalį užduoties laiko	1	1
	Suspaudus arba išskėtus pirštus ilgiau nei pusę užduoties laiko	2	2

Papildomi veiksniai

D1 Pertraukos

Nustatykite, kiek ilgiausiai darbuotojams trunka atlikti pasikartojančią užduotį be pertraukos. Pertraukos yra reikšmingi užduoties, atliekamos rankomis arba plaštakomis, pokyčiai arba pertrūkiai (trunkantys, pvz., ne mažiau kaip 5–10 min.), įskaitant struktūrines pertraukas, pvz., pietų pertraukas. Jos taip pat apima laiką, praleistą atliekant kitas užduotis, kurių metu nedaromi panašūs pasikartojantys rankų judesiai (pvz., vizualinio patikrinimo užduotis).

Darbuotojas atlieka užduotį nenutrūkstamai, be pertraukos:

Mažiau nei vieną valandą arba dažnai daro trumpas pertraukas (pvz., ne trumpesnes kaip 10 sekundžių) kas kelias minutes per visą darbo laiką	0
1 valandą, bet mažiau nei 2 valandas	2
2 valandas, bet mažiau nei 3 valandas	4
3 valandas, bet mažiau nei 4 valandas	6
4 valandas ar ilgiau	8

D2 Darbo tempas

Pasikalbėkite su darbuotojais apie bet kokius sunkumus, kurie gali jiems iškilti stengiantis suspėti atlikti visus darbus. Pasirinkite tinkamiausią kategoriją. Jeigu įvertis pažymėtas geltonai arba raudonai, paprašykite daugiau informacijos apie šį darbo aspektą.

Nesunku suspėti atlikti visus darbus	0
Kartais sunku suspėti atlikti visus darbus	1
Dažnai sunku suspėti atlikti visus darbus	2

D3 Kiti veiksniai

Nustatykite bet kokius kitus veiksnius, susijusius su atliekama užduotimi: Pvz.:

- mūvint pirštines sunkiau suimti daiktus ir atlikti užduotį;
- naudojamosi įrankiu (pvz., plaktuku, kirtikliu) ir smūgiuojama ne mažiau kaip du kartus per minutę;
- plaštaka naudojamosi kaip įrankiu (pvz., plaktuku) ir smūgiuojama ne mažiau kaip dešimt kartų per valandą;
- naudojant tam tikrus įrankius, detales ar darbo vietos prietaisus spaudžiama oda;
- naudojant tam tikrus įrankius arba detales jaučiamas diskomfortas, plaštakų ar pirštų mėšlungis/spazmai;
- plaštaka / ranka yra veikiamas vibracijos;
- užduočiai atlikti būtini labai tikslūs plaštakos arba pirštų judesiai;
- darbuotojai yra veikiami šalčio ar skersvėjo arba laiko šaltus įrankius;
- nepakankamas apšvietimo lygis.

Pasirinkite tinkamiausią kategoriją. Atsižvelkite į tai, kaip užduotis atliekama abiem – ir kairiaja (K), ir dešiniąja (D) – rankomis.

	K	D
Nėra jokių veiksmų	0	0
Yra vienas veiksnys	1	1
Yra 2 ir daugiau veiksmų	2	2

D4 Trukmė

Nustatykite, kiek laiko darbuotojui trunka atlikti pasikartojančią užduotį įprastą dieną arba pamainą (išskyrus pertraukas). Pasirinkite tinkamiausią kategoriją.

Darbuotojo atliekamos užduoties trukmė	Trukmės daugiklis
Mažiau kaip 2 valandų	x 0,5
2 valandų, bet mažiau kaip 4 valandų	x 0,75
4 - 8 valandų	x 1
Ilgiau kaip 8 valandų	x 1,5

D5 Psichosocialiniai veiksniai

Psichosocialiniams veiksniams įverčių sistema netaikoma. Tačiau, jie turi būti apsvarstomi diskusijos su darbuotojais metu/ar apklausiant darbuotojus, ir jeigu tokie veiksniai yra, jie turi būti nurodyti/įrašyti rezultatų lape.

Psichosocialiniai veiksniai gali būti:

- nepakankama savo darbo kontrolė;
- skatinimas praleisti pertraukas arba baigti anksčiau;
- monotoniškas darbas;
- užduotys reikalaujančios daug dėmesio ir susikaupimo;
- griežti užduočių terminai;
- paramos iš vadovų ar kolegų stoka;
- pernelyg dideli darbo reikalavimai;
- nepakankamas mokymas bei supažindinimas su darbu.

Rezultatų lapo pildymas

Rezultatų lape nurodykite spalvos juostą ir skaitinį įvertį kiekvienam rizikos veiksmui. Rezultatų lape taip pat yra skiltis, kuriame galite įrašyti kitas svarbias vertinimo išvadas.

Atsižvelgiant į tai, kaip užduotis atliekama abiem – ir kairiąja, ir dešiniąja – rankomis, tam tikrus veiksmus reikia įvertinti tik vieną kartą. Tai taikytina vertinant galvos / kaklo padėtį, nugaros padėtį, pertraukas ir darbo tempą. Tačiau šie įverčiai turi būti įrašyti į abu stulpelius – tiek kairiajai, tiek dešiniajai rankai.

Laikykitės toliau pateiktų nurodymų, kad apskaičiuotumėte užduoties ir poveikio įverčius.

Užduoties įverčio apskaičiavimas

Norėdami apskaičiuoti užduoties įvertį, sudėkite rezultatų lape nurodytus įverčius.

$$\text{Užduoties įvertis} = A1 + A2 + B + C1 + C2 + C3 + C4 + C5 + D1 + D2 + D3$$

Jeigu vertinate tai, kaip užduotis atliekama abiem – ir kairiąja, ir dešiniąja – rankomis, kairiajai ir dešiniajai rankai priskirtini įverčiai turi būti surašyti atskirai, jų sumuoti nereikia.

Poveikio įverčio apskaičiavimas

Užduoties įvertį galima atitinkamai pritaikyti visai darbuotojo atliekamos užduoties trukmei nurodyti. Kad apskaičiuotumėte poveikio įvertį, padauginkite užduoties rezultatą iš atitinkamo trukmės daugiklio (D4).

$$\text{Užduoties įvertis} \quad \square \quad \times \quad \text{Trukmės daugiklis} \quad \square = \text{Poveikio įvertis}$$

Užduoties ir poveikio įverčiai padeda nustatyti, kokį prioritetą teikti toms užduotims, į kurias reikia skubiai atkreipti dėmesį ir įvertinti, ar priemonės, kurių buvo imtasi padėčiai pagerinti, buvo veiksmingos.

Rizikos veiksniams priskirtos spalvos padės nustatyti, kuriose srityse reikėtų taikyti rizikos mažinimo priemonės.

Sistema poveikio įverčiams aiškinti išdėstyta toliau pateiktoje lentelėje.

Poveikio įvertis	Siūlomas poveikio lygis	
0 - 11	Nedidelis	Apsvarstyti individualias kiekvieno atvejo aplinkybes
12 - 21	Vidutinis	Būtina atlikti tolesnį tyrimą
22 ir daugiau	Didelis	Būtina skubiai atlikti tolesnį tyrimą

Net jei poveikio įvertis yra nedidelis, reikėtų atsižvelgti į atskirų asmenų ar grupių reikalavimus (pvz., jaunas ir būsimas mamas, darbuotojus, kurie darbo vietoje dirba neseniai, darbuotojus, kurie grįžta į darbą po pertraukos ar susiduria su sunkumais atlikdami pasikartojančias užduotis). Kad šiems asmenims būtų lengviau prisitaikyti, gali prireikti taikyti ir tam tikras atskiras priemones.

Užduočių rotacijos nagrinėjimas

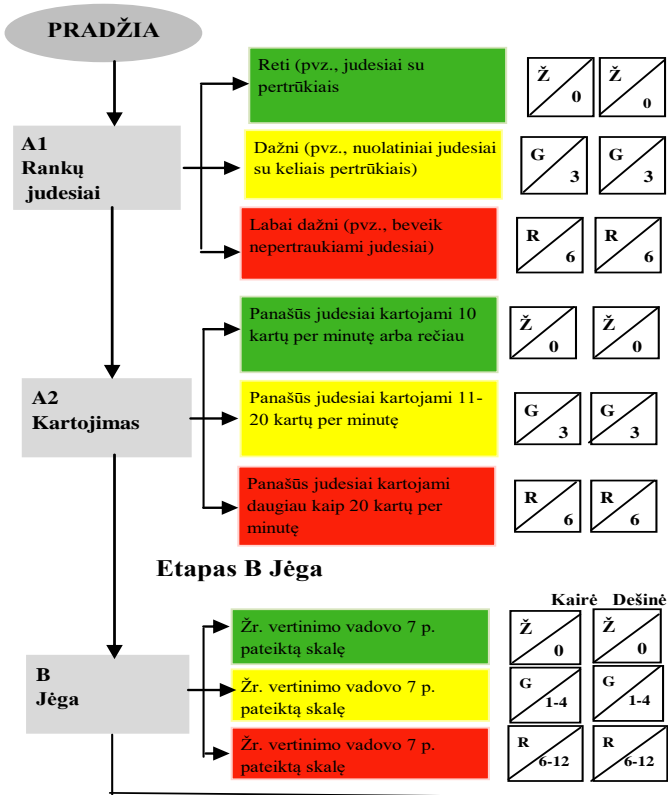
12 puslapyje aprašytas poveikio įverčių apskaičiavimo metodas taikomas tais atvejais, kai darbuotojas atlieka tą pačią pasikartojančią užduotį visą darbo dieną ar pamainą. Vis dėlto pripažįstama, kad gali būti, jog darbuotojai iš tiesų atlieka kelias skirtingas pasikartojančias užduotis kaip dalį savo darbo.

Jeigu darbuotojai darbo metu atlieka skirtingas pasikartojančias užduotis, reikėtų vertinti visas užduotis, kurias atliekant kartojami viršutinių galūnių judesiai, ir apsvarstyti jų bendrą poveikį.

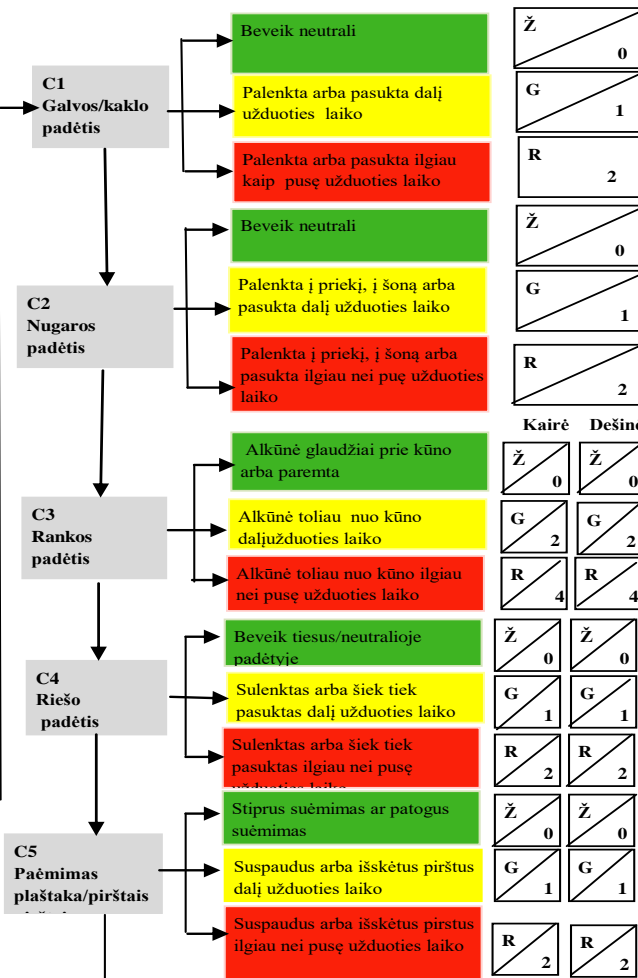
Kiekvienai pasikartojančiai užduočiai vertinti galima taikyti ART metodą. Palyginkite skirtingų užduočių rizikos veiksniams taikytinas spalvas ir įverčius. Jeigu nustatysite, kad darbo metu darbuotojai atlieka skirtingas užduotis, kurioms taikytini panašūs raudonai pažymėti arba dideli užduočių įverčiai, gali būti, kad užduočių rotacija nėra pakankama, kad darbo vietoje būtų užtikrinta normali užduočių kaita ir poilsis. Tokiu atveju reikia geriau išnagrinėti rotacijos sistemą. Svarbu su darbuotojais aptarti, ar rotacija palengvina arba kitaip pagerina jų darbą.

STRUKŪRINĖ SCHEMA

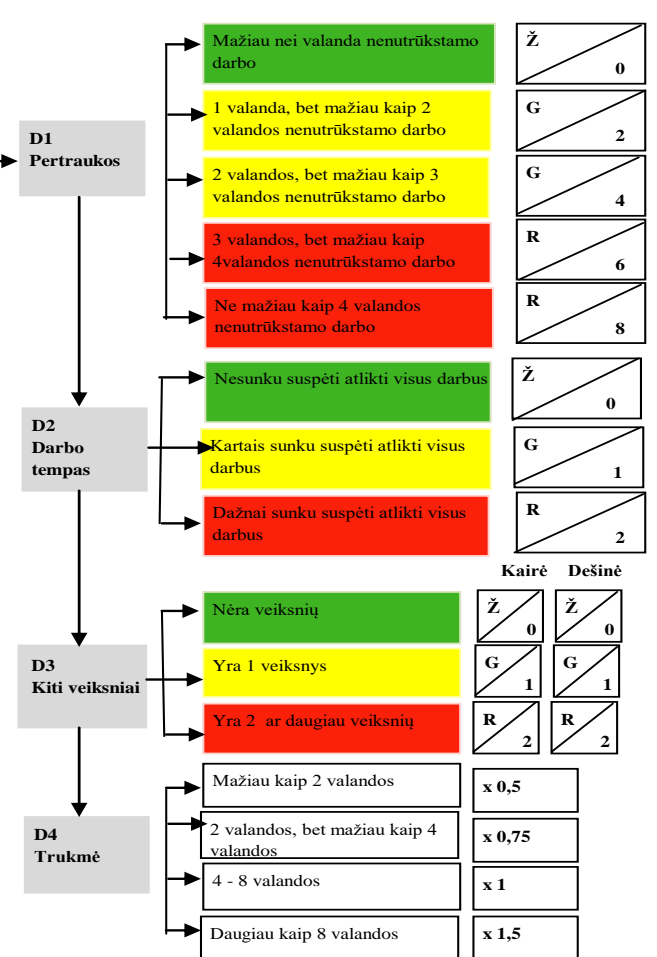
Etapas A Dažnis/pasikartojimas



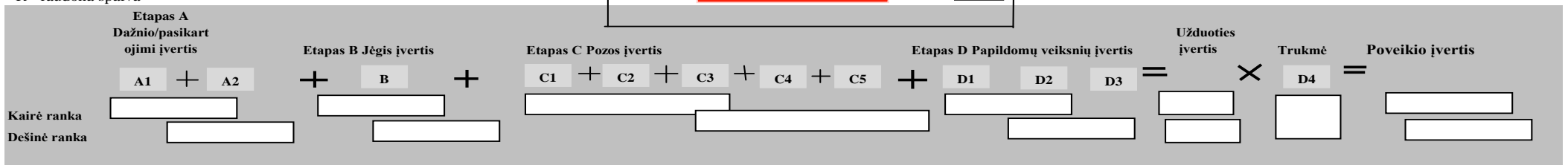
Etapas C Nepatogios pozos



Etapas D Papildomi veiksniai



*Ž - žalia spalva
*G - geltona spalva
*R - raudona spalva



Rezultatų lapas

Kiekvienam rizikos veiksniai, nurodytam lentelėje, įveskite spalvos juostą ir skaitmeninį rezultatą. Vadovaukitės aprašymu pateiktu 12 puslapyje, kad nustatytumėte užduoties įvertį ir poveikio (ekspozicijos) įvertį.

Rizikos veiksniai	Kairė ranka		Dešinė ranka	
	Spalva	Balas	Spalva	Balas
A1 Rankos judesiai				
A2 Kartojimas				
B Jėga				
C1 Galvos / kaklo padėtis				
C2 Nugaros padėtis				
C3 Rankos padėtis				
C4 Riešo padėtis				
C5 Paėmimas rankomis / pirštais				
D1 Pertraukos				
D2 Darbo tempas				
D3 Kiti veiksniai				
	Užduoties įvertis			
D4 Trukmės daugiklis		X		X
	Poveikio įvertis			
D5 Psichosocialiniai veiksniai				

Ar yra kitų požymių, kad užduotis kelia didelę riziką?

Vykdamas šią ar panašias užduotis, jau buvo susidurta su viršutinių galūnių pažeidimų istorijū (*nelaimingų atsitikimų įmonėje registracijos žurnalas, pranešimai apie sužeidimus, ligas ir nelaimingus atsitikimus*) pranešimais. Mediciniškai diagnozuotų viršutinių galūnių pažeidimų atvejų (*pranešimų apie sužeidimus, ligas ir nelaimingus atsitikimus*) pranešimai, mediciniškai diagnozuoti viršutinių galūnių pažeidimų atvejai.

Yra požymių, kad darbuotojai mano užduotį esant sudėtinga (pvz., naudojama rankos atrama, tvarstis, pranešama apie nepatogumą, maudimą ar skausmą). Paklauskite darbuotojų ar jie susidūrė su anksčiau išvardintais simptomais.

Kiti požymiai? Jeigu taip, aprašykite.
