

## KÄSIN TEHTÄVÄN NOSTOTYÖN ARVIOINTI

- Työnantajan velvollisuutena työpaikoilla on arvioida käsin tehtävien nostojen turvallisuutta. Arvioinnin voi tehdä henkilö tai henkilöt, jotka tuntevat työsuojeluasioita (esimerkiksi työsuojelupäällikkö, -valtuutettu ja/tai työterveyshuollon edustaja). Arvioitavassa työpisteessä työskentelevän henkilön pitää osallistua arviointiin.
- Arvioinnin perusteella on toteutettava tarvittavat toimet turvallisuuden hallinnan parantamiseksi.
- Muutostilanteissa nostojen ja siirtojen turvallisuus on huomioitava jo suunnitteluvaiheessa.
- Jäljempänä on esitetty tärkeimpiä arvioitavia asioita sekä selvennetty sitä, milloin asiat ovat kunnossa, ja milloin taas on kehittämistarvetta. Arviointitasoja asetettaessa ei ole huomioitu raskaana olevien ja nuorten erityissuojelun tarvetta.

<b>Arvioija(t)</b>	<b>Päivämäärä</b>
<b>Työpiste</b>	
<b>Jatkotoimenpiteistä vastaa</b>	<b>Toteutuspäivämäärä</b>

### YMPYRÖI SEURAAVASTA TAULUKOSTA KUNKIN ASIAN KOHDALTA NUMERO, JOKA PARHAITEN VASTAA TILANNETTA NOSTO- TAI SIIRTOTYÖSSÄ

<b>A. nostojen toistuvuus</b>	1. nostot ovat satunnaisia; enintään kaksi nostoa tunnissa tai 10 nostoa työvuoron aikana	2. nostotyötä esiintyy melko harvoin; enintään 15 nostoa tunnissa tai 40 nostoa työvuoron aikana	3. nostotyötä esiintyy melko usein, kuitenkin enintään 40 nostoa tunnissa tai 150 nostoa työvuoron aikana	4. nostoja on enemmän kuin 40 nostoa tunnissa tai yli 150 nostoa työvuoron aikana
<b>B. taakan paino</b>	1. taakan paino on alle 5 kg	2. taakan paino on 6-25 kg	3. taakan paino on 25 – 35 kg	4. taakan paino on yli 35 kg
<b>C. taakan koko ja muoto</b>	1. taakasta saa hyvän otteen, koko alle 50x35x30 cm	2. taakasta saa melko hyvän otteen, koko kuten edellä	3. taakka suurehko, hankalan muotoinen, epäsymmetrinen ja/tai siinä ei ole kädensijoja	4. Erittäin vaikea saada otetta ja/ tai taakka epävaka. Teräviä kulmia tms. tai koko yli 75x50x45 cm
<b>D. noston aloituskorkeus</b>	1. nosto tai siirto tapahtuu vyötärön korkeudella (n. 75 cm)	2. taakkaa joudutaan siirtämään ylös- tai alaspäin enintään 20-30 cm	3. nosto aloitetaan tai lopetetaan lattiatasolta tai lähes lattiatasolta (alle 50 cm:n korkeudelta)	4. nosto aloitetaan tai lopetetaan hartiatason yläpuolelta (yli 135 cm)
<b>E. siirtomatkan pituus</b>	1. taakkaa ei jouduta kantamaan	2. taakkaa siirrellään askeleen parin verran	3. taakkaa siirretään 1-2 metriä	4. taakkaa joudutaan kantamaan useita metrejä
<b>F. otteen etäisyys vartalosta</b>	1. etäisyys vartalosta otekohtaan on alle 25 cm	2. etäisyys vartalosta otekohtaan on 25-45 cm	3. etäisyys vartalosta otekohtaan on 46-65 cm	4. etäisyys vartalosta otekohtaan on yli 65 cm
<b>G. vartalon asento noston aikana</b>	1. selkä on suorana nostettaessa, ei kurkottelua, nosto suoraan vartalon edessä	2. joudutaan hieman kumartumaan, kurkottamaan tai kiertämään selkää	3. joudutaan kumartumaan, kurkottamaan tai kiertämään selkää melko paljon	4. joudutaan kumartumaan syvään, kurkottamaan tai kiertämään selkää sivulta toiselle
<b>H. työtila</b>	1. tila tai sen kalusteet eivät rajoita nostoa	2. tila tai sen kalusteet vaikeuttavat nostamista jonkin verran	3. tila tai sen kalusteet vaikeuttavat nostamista melko paljon	4. työtila erittäin ahdas ja sen kalusteet vaikeuttavat nostamista erittäin paljon
<b>I. alusta, jonka päällä seisotaan / liikutaan noston aikana</b>	1. alusta on tasainen ja ehjä, ei liukas	2. alusta melko tasainen ja/tai vain ajoittain liukas	3. alustalla on kompastumisvaaraa aiheuttavia esineitä, kohoumia, kuoppia, korkeuseroja ja se on melko usein liukas.	4. alustalla on kompastumisvaaraa aiheuttavia esineitä, kohoumia, kuoppia, korkeuseroja ja se lähes koko ajan liukas. Taakkoja joudutaan kantamaan portaissa.
<b>J. jalkineet</b>	1. käytetään turvakengä	2. käytössä on hyvät työkengät	3. kengissä on kuvioidut pohjat ja matalat korot	4. kengän pohjissa ei ole kunnan kuviota ja/tai korot ovat korkeat
<b>K. valaistus</b>	1. valaistus on koko alueella hyvä	2. valaistus on kohtuullinen, mutta varjonmuodostusta ja/tai häikäisyä esiintyy paikoitellen	3. valaistus on melko huono, varjonmuodostusta ja/tai häikäisyä esiintyy melko paljon	4. valaistus on erittäin huono valaistusvoimakkuuden, voimakkaan varjonmuodostuksen ja/tai häikäisyn vuoksi
<b>L. lämpöolosuh-</b>	1. lämpötila pääsääntöi-	2. lämpötila kuten	3. lämpötila 12-16 tai 24-27	4. lämpötila usein alle 12 °C tai yli 28

<b>teet</b>	sesti 17-23 °C, ei vetoa (alle 0,1 m/s)	edellä, mutta vetoisuutta esiintyy ajoittain	°C ja/tai lähes koko ajan vedon tunnetta (ilman liikenopeus 0,5-0,7 m/s)	°C ja/tai työpisteessä vetoista (ilman liike yli 0,7 m/s)
<b>M. nostotyön työnopastus</b>	1. nostamiseen on saatu koulutusta kuormituksesta, oikeista nostomenetelmistä ja selän vahingoittumisvaarasta.	2.nostamiseen on saatu koulutusta nostojen aiheuttamasta kuormituksesta	3. nostamiseen on saatu yleisluontoista koulutusta	4. koulutusta ei ole saatu

## KÄSIN TEHTÄVIEN NOSTOJEN KRITTEERISTÖ

arviointikohte	kriteerit
<b>A. nostojen toistuvuus</b>	Nostojen lukumäärällä tuntia tai vaihtoehtoisesti työvuoroa kohti arvioidaan työn kuormittavuutta.
<b>B. taakan paino</b>	Käsiteltävien taakkojen keskimääräinen paino. Mikäli osa taakoista ylittää 35 kg, nostotapahtuma tulee siltä osin arvioida erikseen (yli 35 kg:n taakkoja ei tulisi nostaa käsin)
<b>C. taakan koko ja muoto</b>	Koon lisäksi huomioitava mm. ote (hyvän otteen saanti edellyttää kädensijoja tms.), muoto (helppo käsiteltävyys) sekä terävät kulmat tai reunat (viiltohaavavaaralla!). HUOM: pitkät putket, suuret levyt yms. arvioidaan kohtaan 4.
<b>D. noston aloitus- ja/ tai lopetuskorkeus</b>	Huomioidaan sekä aloitus- että lopetuskorkeus. Hartiatason yläpuolinen nosto saa aina arvon 4.
<b>E. siirtomatkan pituus</b>	Matka, jota taakkaa joudutaan noston yhteydessä kantamaan.
<b>F. otteen etäisyys vartalosta</b>	Otekohdan eli käden etäisyys vartalosta (esim. suuria kappaleita käsiteltäessä otteen etäisyys muodostuu aina suurehkoksi)
<b>G. vartalon asento noston aikana</b>	Huomioidaan kumartumiset (esim. lattialla olevalle lavalle laitto), kurkottelut (hyllystä otto tms.) sekä selän kierrot (taakan siirto vartalon puolelta toiselle selkää kiertäen).
<b>H. työtila</b>	Kalusteiden sijoittelu siten, että on tarpeeksi tilaa työskennellä ilman vaaraa (esim. kalusteisiin kolhiutuminen noston aikana, nostot kalusteiden yli). Huomioi myös käytäväleveydet.
<b>I. seisomis- / liikkumis- alusta</b>	Huomioidaan lattialla olevat esteet: kynnykset, kuopat, erilaiset tavarat (työkalut, johdot tms.) sekä liukkaus (erilaiset nesteet, öljy, jää).
<b>J. jalkineet</b>	Nostotyöt edellyttävät yleensä aina turvakenkien käyttöä jalalle putoamisvaaran vuoksi.
<b>K. valaistus</b>	Aistinvarainen arvio. Mitattuja arvoja voidaan verrata esim. Suomen Valaistusteknillisen seuran julkaisuun 9-1986 "Valaistussuosituksat. Sisävalaistus."
<b>L. lämpöolosuhteet</b>	Suositus kevyessä työssä 19-23 °C, ilman liike alle 0,1m/s, keskiraskaassa työssä 17-21 °C ja ilman liike alle 0,5 m/s, raskaassa työssä 12-17 °C ja alle 0,7m/s.
<b>M. nostotyön työnopastus</b>	Opastuksella tarkoitetaan yksilökohtaista opastusta nostojen aiheuttamasta kuormituksesta, oikeista nostomenetelmistä ja erityisesti selän vahingoittumisvaarasta.

Arvioinnin eri osa-alueilla numero 1 merkitsee, että käsin tehtävät nostot ovat turvallisuuden kannalta sen asian osalta hallinnassa.

Taso 2 tarkoittaa sitä, että kulloinkin arvioitava asia on riittävästi hallinnassa. Yhteisvaikutus saattaa kuitenkin aiheuttaa syventävän arvion tarvetta esim. niin, että 24kg painavaa taakkaa nostetaan 35 kertaa työvuoron aikana siten, että selkää joudutaan kiertämään. Tästä aiheutuu selän vaurioitumisen vaara.

Numero 3 edellyttää ko. asian tarkempaa pohtimista mahdollisista työtä keventävistä ja helpottavista ratkaisuista nostotyövälineisiin tai työympäristöön..

Taso 4 tarkoittaa, että tarvitaan viipymättä toimenpiteitä haitta- ja vaaratekijöiden poistamiseksi tai vähentämiseksi