



Vibrasjonar

Vibrasjonar er mekaniske rørsler frå underlag, maskinar eller arbeidsutstyr. Arbeidstakarar kan få helseplager og -skadar av slike vibrasjonar.

Det er vanleg å skilje mellom heilkroppsvibrasjonar og hand- og armvibrasjonar.

Heilkroppsvibrasjonar er vibrasjonar som vert overførte til heile kroppen frå køyretøy, underlag eller maskinar. Hand- og armvibrasjonar er vibrasjonar frå til dømes handtaket på ein drill eller eit ratt.

Risiko for helseplager

1. Heilkroppsvibrasjonar gir sakte svingingar som kan føre til sjøsjuke eller køyresjuke. Andre plager kan vere smerter i ryggen, nakken og skulderpartiet. Varige skadar er ikkje vanlege.
2. Hand- og armvibrasjonar gir risiko for skade på blodkar, nervar og musklar. Vanlege symptom er «kvite fingrar» (Raynauds fenomen), smerter, valne fingrar, nedsett kraft og vanskar med å koordinere kroppsrørsler.

[Les meir om arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager](#)

Arbeidsgivar skal kartlegge og vurdere risiko

Arbeidsgivaren skal kartlegge kva for arbeidsutstyr som gir vibrasjonar, vurdere risikoen arbeidstakarane har for å bli skadde av vibrasjonane, og sette i verk tiltak for å redusere risikoen for skadar.

For å finne eksponeringa arbeidstakarane er utsette for, må arbeidsgivaren saman med verneombodet skaffe seg oversikt over

1. kva for arbeidsutstyr i verksemda som gir vibrasjonar
2. vibrasjonsnivået på utstyret
3. kor lang tid i gongen arbeidstakarar bruker utstyret

Arbeidsgivaren skal verne arbeidstakarane mot vibrasjonar. Gjer nytte av fagkunnskapen til bedriftshelsetenesta.

På ergonomiportalen finn du to ulike vibrasjonskalkulatorar for å rekna ut dagleg vibrasjonseksponering:

[Vibrasjonskalkulator for handverktøy \(ergonomiportalen.no\)](#)

[Vibrasjonskalkulator for heilkropp \(ergonomiportalen.no\)](#)

Grenseverdiar og tiltaksverdiar

Sidan vibrasjonar kan utgjere ein helserisiko, er det sett grenser for eksponering:

- Tiltaksverdien for heilkroppsvibrasjonar er sett til $0,5 \text{ m/s}^2$ og grenseverdien til $1,1 \text{ m/s}^2$ (A(8)).
- Tiltaksverdien for hand- og armvibrasjonar er sett til $2,5 \text{ m/s}^2$ og grenseverdien til $5,0 \text{ m/s}^2$ (A(8)).

Helseovervaking

Arbeidsgivaren skal sørge for at arbeidstakarar som er eksponerte for vibrasjonar som overstig tiltaksverdiene, får tilbud om helseundersøking hos lege. Arbeidstakarar skal også få tilbud om helseundersøking, hvis det er mistanke om at skadar kan oppstå ved eksponering for vibrasjonar under tiltaksverdiene. Det kan vere naudsynt å omplassere arbeidstakarar av helsemessige årsaker, særleg personar med nevropati og Raynauds fenomen.

Informasjon og opplæring

Arbeidstakarar som er utsette for vibrasjonar skal få informasjon og **opplæring** om

- risiko for helsefarar
- tiltaks- og grenseverdier
- arbeidsmåtar som minskar eksponeringa og reduserer risikoen
- bruk av verneutstyr

Konkrete råd

Dette kan redusere plager ved heilkroppsvibrasjonar

- Førrarhytte og stol med vibrasjonsdemping.
- Dekk og hjul tilpassa underlaget.
- Redusere eksponeringstida ved å variere arbeidsoppgåvene.
- Lågare fart.
- Jamt køyreunderlag.
- Kompetanse som gjer arbeidsgivaren i stand til å kjøpe maskinar med lågare risiko.
- Kompetanse som gjer arbeidsgivaren i stand til systematisk å halde maskinar ved like.

Dette kan redusere skadeverknader av hand- og armvibrasjonar

- Alternative arbeidsmetodar og verktøy.
- Utstyr med relativt låg vibrasjon.
- Kortare eksponeringstid.
- Vibrasjonsdempande hanskar.
- Kunnskap som gjer arbeidsgivaren i stand til å velje det minst skadelege utstyret.
- Kunnskap som gjer arbeidsgivaren i stand til å halde utstyret ved like med låg vibrasjon.

[Les meir om ergonomi på arbeidsplassen](#)

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

Regelverk om mekaniske vibrasjonar

[Krav, tiltak og oppfølging av arbeidstakarar med arbeid som kan føre til eksponering for støy eller mekaniske vibrasjonar i forskrift om utførelse av arbeid kapittel 14](#)

Arbeidsgivaren skal verne arbeidstakarane mot vibrasjonar i forskrift om organisering, ledelse og medvirkning § 10-1 (g)

Krav til helseovervaking når arbeidstakaren blir utsett for støy eller mekaniske vibrasjonar:

Forskrift om organisering, ledelse og medvirkning § 14-1

Forskrift om utførelse av arbeid § 14-12

Forskrift om tiltaks- og grenseverdier kapittel 3
