



## Muistilista nostotyön riskien arviointiin

Käsin tehtävien nostojen vaarojen tunnistamisessa ja riskien arvioinnissa tulee huomioida seuraavat osa-alueet:

- **työympäristö:** kulkuväylien ja työpisteen tilavuus, työalustan epätasaisuus ja liukkaus, työkentelytason korkeus ja säädettävyys, lämpötila, kosteus, ilmanvaihto
- **työtehtävä:** nostamisen kesto ja toistuvuus, nostoapuvälineiden saatavuus ja soveltuvuus tehtävään
- **taakka:** paino, koko, muoto ja käsiteltävyys, vakaus tai epävakaus
- **nostotekniikka:** työasentojen ja työliikkeiden kuormittavuus, kehon käyttö ja oikeat nostotavat, taakan sijainti vartaloon nähden, nostoapuvälineiden käyttömahdollisuudet, avun saanti
- **työntekijä:** sukupuoli, ikä, pituus ja paino, lihasvoima, ulottuvuus, työkokemus, kuormittumisen kokeminen, opastuksen riittävyys, henkilökohtaiset varusteet.

Arvioinnin apuna voi käyttää lomaketta Käsin tehtävien nostojen arviointi.