Hand-arm vibration: control your exposure

TOOLBOX TALK

AUDIT Builders Ltd · Delivery date: 11 November 2026 · Delivered by: AUDIT Supervisor

> Regular and frequent exposure can cause permanent hand-arm vibration syndrome and carpal tunnel syndrome, including numbness, loss of strength and painful white fingers. This talk does not set the site's tool-specific exposure assessment or health-surveillance arrangements; those arrangements must be taken from the site RAMS.

KEY POINTS

1. Know that vibration exposure depends on the tool's vibration magnitude and the time your hand is actually gripping it, known as trigger time.
2. Keep exposure below the daily exposure limit value of 5 m/s² A(8), and reduce exposure as low as reasonably practicable when it is above the daily exposure action value of 2.5 m/s² A(8).
3. Choose an alternative work method or a suitable lower-vibration tool whenever possible, and keep tools maintained according to the manufacturer's instructions.
4. Use the right tool, follow the training, avoid unnecessary grip force, and do not use equipment outside the manufacturer's recommended operating conditions.
5. Plan work to minimise vibration exposure, avoid uncomfortable postures and high manual effort, and keep hands warm and dry.
6. Report tingling, numbness, loss of strength, pain or fingers going white, and use the health-surveillance arrangements provided for workers at risk.

DO

- ✓ Know which tools create vibration and record the time your hands are actually in contact with them.
- ✓ Use lower-vibration equipment or another work method where available.
- ✓ Keep tools maintained and use them as trained.
- ✓ Report symptoms early and attend health surveillance when arranged.
- ✓ Keep your hands warm and dry.

DON'T

- ✗ Don't ignore tingling, numbness, pain, loss of strength or white fingers.
- ✗ Don't use a tool with more grip force or pressure than the task requires.
- ✗ Don't use a tool outside the manufacturer's recommended operating conditions.
- ✗ Don't assume short, repeated uses are harmless; trigger time still contributes to exposure.
- ✗ Don't continue using poorly maintained equipment.

ASK THE CREW

1. What two things determine your vibration exposure?
2. What are the daily exposure action and limit values?
3. What should you do if you notice tingling, numbness or white fingers?
4. How can you reduce vibration before relying on time limits?

BEFORE YOU DELIVER THIS TALK

- Check this talk against the site's own rules for the task — where the RAMS, permits or method statement are stricter, they win.
- Tell the crew where the current inspection records are kept and who to raise concerns with before starting.
- If practical, deliver it at the work area and point at the real thing.

Drgania przenoszone na ręce i ramiona: kontroluj narażenie

TOOLBOX TALK
POLSKI

AUDIT Builders Ltd · Delivery date: 11 November 2026 · Delivered by: AUDIT Supervisor

Polski — tłumaczenie sprawdzonego oryginału angielskiego. W razie wątpliwości obowiązuje strona angielska.

> Regularne i częste narażenie może powodować trwały zespół wibracyjny kończyn górnych oraz zespół cieśni nadgarstka, w tym drętwienie, utratę siły i bolesne blednięcie palców. Niniejsza odprawa nie określa obowiązującej na budowie oceny narażenia dla konkretnych narzędzi ani zasad nadzoru zdrowotnego; należy je ustalić na podstawie dokumentacji RAMS (ocena ryzyka i metoda bezpiecznego wykonania pracy).

NAJWAŻNIEJSZE PUNKTY

1. Pamiętaj, że narażenie na drgania zależy od poziomu drgań narzędzia oraz czasu, przez który dłoń faktycznie je trzyma — jest to tak zwany czas wyzwalania (trigger time).
2. Utrzymuj narażenie poniżej dziennej wartości granicznej narażenia wynoszącej 5 m/s² A(8) oraz ograniczaj je tak bardzo, jak jest to racjonalnie wykonalne, gdy przekracza dzienną wartość działania wynoszącą 2,5 m/s² A(8).
3. Zawsze, gdy jest to możliwe, wybieraj alternatywną metodę pracy lub odpowiednie narzędzie o niższym poziomie drgań. Utrzymuj narzędzia w dobrym stanie zgodnie z instrukcjami producenta.
4. Używaj właściwego narzędzia, stosuj się do szkolenia, unikaj niepotrzebnego silnego chwytu i nie używaj sprzętu poza zalecanymi przez producenta warunkami pracy.
5. Planuj pracę tak, aby ograniczyć narażenie na drgania, unikaj niewygodnych pozycji i dużego wysiłku ręcznego oraz utrzymuj dłonie w cieple i suchości.
6. Zgłaszaj mrowienie, drętwienie, utratę siły, ból lub blednięcie palców oraz korzystaj z zapewnionego nadzoru zdrowotnego, jeśli należysz do grupy ryzyka.

RÓB

- ✓ Wiedz, które narzędzia powodują drgania, i zapisuj czas, przez który dłonie faktycznie mają z nimi kontakt.
- ✓ Jeśli jest dostępne, używaj sprzętu o niższym poziomie drgań lub wybierz inną metodę pracy.
- ✓ Utrzymuj narzędzia w dobrym stanie i używaj ich zgodnie z przeszkoleniem.
- ✓ Wcześnie zgłaszaj objawy i uczestnicz w nadzorze zdrowotnym, gdy zostanie zorganizowany.
- ✓ Utrzymuj dłonie w cieple i suchości.

NIE RÓB

- ✗ Nie ignoruj mrowienia, drętwienia, bólu, utraty siły ani blednięcia palców.
- ✗ Nie używaj narzędzia z większą siłą chwytu lub naciskiem, niż wymaga tego zadanie.
- ✗ Nie używaj narzędzia poza zalecanymi przez producenta warunkami pracy.
- ✗ Nie zakładaj, że krótkie, powtarzane użycie jest nieszkodliwe — czas wyzwalania nadal wpływa na narażenie.
- ✗ Nie używaj nadal sprzętu, który jest niewłaściwie utrzymany.

ZAPYTAJ ZAŁOGĘ

1. Jakie dwie rzeczy określają Twoje narażenie na drgania?
2. Jakie są dzienne wartości działania i graniczna narażenia?
3. Co należy zrobić po zauważeniu mrowienia, drętwienia lub blednięcia palców?
4. Jak możesz ograniczyć drgania, zanim zaczniesz polegać na limitach czasu?

Vibrațiile transmise sistemului mână-braț: controlați-vă expunerea

TOOLBOX TALK
ROMÂNĂ

AUDIT Builders Ltd · Delivery date: 11 November 2026 · Delivered by: AUDIT Supervisor

Română — traducerea originalului verificat în limba engleză. În caz de neclarități, pagina în engleză prevalează.

> Expunerea regulată și frecventă poate provoca sindrom permanent de vibrații mână-braț și sindrom de tunel carpian, inclusiv amorțeală, pierderea forței și degete dureroase care se albesc. Această informare nu stabilește evaluarea expunerii specifică sculelor de pe șantier sau măsurile de supraveghere medicală; acestea trebuie preluate din RAMS-ul șantierului (metoda de lucru și evaluarea riscurilor).

PUNCTE-CHEIE

1. Trebuie să știți că expunerea la vibrații depinde de magnitudinea vibrațiilor sculei și de timpul în care mâna dumneavoastră o ține efectiv, cunoscut drept „timp de acționare” (trigger time).
2. Mențineți expunerea sub valoarea-limită zilnică de expunere de 5 m/s² A(8) și reduceți expunerea cât de mult este rezonabil practicabil atunci când depășește valoarea zilnică de declanșare a acțiunii de 2,5 m/s² A(8).
3. Alegeți, ori de câte ori este posibil, o metodă alternativă de lucru sau o sculă adecvată cu vibrații mai reduse și întrețineți sculele conform instrucțiunilor producătorului.
4. Folosiți scula potrivită, urmați instruirea, evitați forța inutilă de strângere și nu utilizați echipamentele în afara condițiilor de funcționare recomandate de producător.
5. Planificați lucrul pentru a reduce la minimum expunerea la vibrații, evitați pozițiile incomode și efortul manual ridicat și mențineți mâinile calde și uscate.
6. Raportați furnicăturile, amorțeala, pierderea forței, durerea sau albirea degetelor și utilizați măsurile de supraveghere medicală puse la dispoziție pentru lucrătorii aflați în situație de risc.

CE SĂ FACI

- ✓ Identificați sculele care produc vibrații și înregistrați timpul în care mâinile dumneavoastră sunt efectiv în contact cu acestea.
- ✓ Folosiți echipamente cu vibrații mai reduse sau o altă metodă de lucru, atunci când sunt disponibile.
- ✓ Întrețineți sculele și utilizați-le conform instruirii primite.
- ✓ Raportați din timp simptomele și participați la supravegherea medicală atunci când aceasta este programată.
- ✓ Mențineți mâinile calde și uscate.

CE SĂ NU FACI

- ✗ Nu ignorați furnicăturile, amorțeala, durerea, pierderea forței sau albirea degetelor.
- ✗ Nu folosiți o sculă cu o forță de strângere sau apăsare mai mare decât necesită sarcina.
- ✗ Nu utilizați o sculă în afara condițiilor de funcționare recomandate de producător.
- ✗ Nu presupuneți că utilizările scurte și repetate sunt inofensive; timpul de acționare contribuie în continuare la expunere.
- ✗ Nu continuați să utilizați echipamente întreținute necorespunzător.

ÎNTREBĂRI PENTRU ECHIPĂ

1. Care sunt cele două lucruri care determină expunerea dumneavoastră la vibrații?
2. Care sunt valorile zilnice de declanșare a acțiunii și valoarea-limită de expunere?
3. Ce trebuie să faceți dacă observați furnicături, amorțeală sau albirea degetelor?
4. Cum puteți reduce vibrațiile înainte de a vă baza pe limitele de timp?

SIGN-ON

Toolbox talk: Hand-arm vibration: control your exposure · Talk date: 11 November 2026 · by AUDIT Supervisor · for AUDIT Builders Ltd

By signing I confirm that I attended this toolbox talk, that I understood it, and that I will raise any concern about this work with my supervisor before starting.

Podpisując, potwierdzam, że uczestniczyłem(-am) w tej rozmowie, zrozumiałem(-am) ją i każdą wątpliwość dotyczącą tej pracy zgłoszę przełożonemu przed rozpoczęciem.

Prin semnătură confirm că am participat la această discuție, că am înțeles-o și că voi ridica orice îngrijorare legată de această lucrare superiorului meu înainte de a începe.

#	Name	Trade	Signature
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Checked sources: Hand-arm vibration at work: A brief guide for employers INDG175 (HSE) · Hand-arm vibration - The Control of Vibration at Work Regulations 2005 (L140) (HSE) · Stoneworkers: Health and safety topics - Vibration and noise (HSE) · Hand-arm vibration (HSE)

Made with KASQ · kasq.uk — guidance only; it does not replace site rules, RAMS, permits or a competent person. KASQ is an APPSTAR LTD product, not affiliated with the Health and Safety Executive. Contains public sector information published by the Health and Safety Executive and licensed under the Open Government Licence v3.0.