



# Tvätteriets ergonomi



Prevent

**Prevent** förmedlar kunskap om hur man genom ett hälsofrämjande arbetsmiljöarbete kan skapa framgångsrika företag där alla är säkra och mår bra. Prevent vill inspirera och stödja arbetsplatsernas arbetsmiljöarbete. Det gör vi genom att

- informera om arbetsmiljöfrågor
- utbilda och genomföra seminarier runt om i landet
- ta fram enkla och användbara produkter och metoder.

**Prevent** är en ideell organisation som ägs av Svenskt Näringsliv, LO och PTK, det vill säga arbetsgivare och fack tillsammans.

Besök [www.prevent.se](http://www.prevent.se) – kunskaper för en bättre arbetsdag!

© 2024	Prevent Arbetsmiljö i samverkan Svenskt Näringsliv, LO & PTK
<b>Upplaga</b>	2
<b>Projektledning</b>	Prevent
<b>Text</b>	Carin Hedström
<b>Foto</b>	Bea Tigerhielm
<b>Grafisk form</b>	Graphera
<b>Telefon</b>	08-402 02 00
<b>E-post</b>	<a href="mailto:kundservice@prevent.se">kundservice@prevent.se</a>
<b>Webb</b>	<a href="http://www.prevent.se">www.prevent.se</a>
<b>Art nr</b>	697N



**prevent**

ARBETSMILJÖ I SAMVERKAN  
SVENSKT NÄRINGSLIV, LO & PTK

# Innehåll

Inledning .....	4
Så här används <i>Tvätteriets ergonomi</i> .....	8
<b>Steg 1 och 2: Undersöka och bedöma risker</b> .....	<b>9</b>
Kartläggning .....	9
Bedöma risker .....	12
Resultatet .....	17
<b>Steg 3 och 4: Åtgärda och följa upp</b> .....	<b>18</b>
Vilka åtgärder behövs? .....	19
Följa upp .....	21
Kompetensinventering .....	24
<b>Läs mer</b> .....	<b>26</b>

# Inledning

*Tvätteriets ergonomi* hjälper tvätterier att få en bättre belastningsergonomisk arbetsmiljö och en hållbar arbetsplats. Materialet riktar sig främst till arbetsgivare och skyddsombud och ger kunskap om hur variation och bra ergonomiska lösningar kan förebygga belastningsbesvär.

Att förebygga belastningsbesvär är en viktig fråga för tvätteribranschen – därför finns *Tvätteriets ergonomi*. Materialet har utvecklats i ett projekt mellan IKEM – Innovations- och kemiindustrierna i Sverige, IF Metall, RISE IVF, Prevent och tvätterier i Sverige.

## **Arbetsättet i *Tvätteriets ergonomi***

Arbetsättet bygger på samverkan och utgår från det systematiska arbetsmiljöarbete, SAM, som varje arbetsplats ska bedriva.

### **Med hjälp av materialet kan verksamheten göra följande:**

- Undersöka och kartlägga nuläget för ergonomiska belastningar på tvätteriet.
  - *Vilka arbetsmoment utförs på varje arbetsstation?*
- Riskbedöma de ergonomiska belastningarna.
  - *Vilka belastningar medför olika arbetsmoment?*
- Hitta lämpliga åtgärder.
  - *Går det att variera arbetsmomenten? Utveckla teknik eller arbetsmetoder? Behövs kompetensutveckling?*
- Följa upp och utvärdera för att veta om åtgärderna haft effekt.
  - *Blev det som vi tänkt?*



### **Varför är det viktigt med samverkan?**

Att samverka innebär att få in flera perspektiv, vilket behövs för att skapa hållbara förändringar. Därför bygger *Tvätteriets ergonomi* på lokal samverkan. Arbetet bör bedrivas av en partsammansatt grupp, det vill säga en grupp med representanter både från arbetsgivare och fackliga parter. Det skapar gemensamt lärande och bättre förankring.

På den lilla arbetsplatsen blir gruppen antagligen liten, kanske med en arbetsgivar- och en arbetstagarrepresentant. På den stora arbetsplatsen kan gruppen till exempel bestå av platschef, produktionsledare, skyddsombud, representant för facklig organisation samt arbetsmiljöansvarig, förändringsledare eller personalansvarig.

Det är viktigt att gruppen arbetar på ledningens uppdrag. Det är också viktigt att de medarbetare som berörs av förändringarna får vara delaktiga och bidra med sina erfarenheter.

### **Varför är det viktigt med systematik?**

Systematiskt arbetsmiljöarbete, SAM, är grunden för allt arbete med arbetsmiljö. Därför bygger *Tvätteriets ergonomi* på att arbetsmiljöarbetet görs i enlighet med arbetsmiljölagens krav på att undersöka, riskbedöma, åtgärda och följa upp alla förhållanden och insatser som rör arbetsmiljön för att förebygga ohälsa och olyckor. Är du osäker på vad systematiskt arbetsmiljöarbete är kan du läsa mer på [www.prevent.se](http://www.prevent.se) och [www.av.se](http://www.av.se).

### **Om belastningsergonomi**

Ordet belastningsergonomi används ofta som uttryck för hur en person sitter och står, lyfter och bär, hur varierande eller monotont arbetet är, och hur besvär i rygg, axlar, muskler och leder hänger samman med detta. *Tvätteriets ergonomi* har fokus på belastningsergonomi.

### **Vad säger lagstiftningen om belastningsergonomi?**

Arbetsmiljölagen syftar till att alla ska ha en bra arbetsmiljö. Lagen förtydligas i föreskrifter från Arbetsmiljöverket. De regler som främst påverkar belastningsergonomiska frågor finns i

- föreskrifterna om belastningsergonomi
- föreskrifterna om utformning av arbetsplatser.

Syftet med föreskrifterna om belastningsergonomi är att förebygga hälsofarliga eller onödigt tröttande fysiska belastningar. I föreskrifterna står det att arbetsgivaren ska göra bland annat följande:

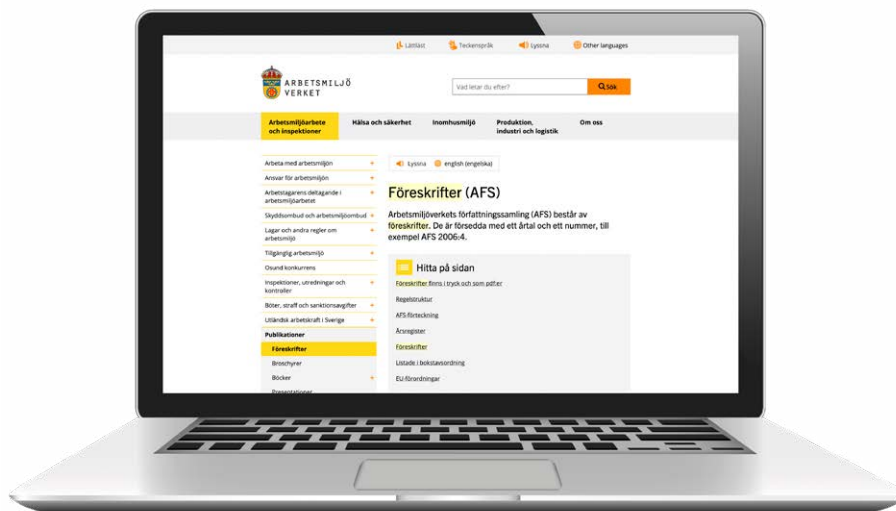
- Undersöka om arbetsställningar, arbetsrörelser, manuell hantering, repetitivt eller handintensivt arbete kan göra arbetet hälsofarligt eller onödigt tröttande, och även om till exempel bristande belysning på arbetsplatsen kan öka riskerna.
- Riskbedöma belastningarna, enskilt eller i kombination, för att få reda på om de kan skada rörelseorganen. Riskbedömningen ska göras utifrån hur länge belastningen varar, hur ofta den förekommer och hur stor belastningen är. I riskbedömningen ska man också beakta fysiska, organisatoriska och sociala förhållanden i arbetsmiljön som kan påverka riskerna.
- Förebygga och åtgärda risker genom att till exempel se till att
  - långvarigt och ofta återkommande arbete med böjd eller vriden bål undviks
  - arbete med händerna över axelhöjd eller under knähöjd och arbete i ogynnsamma arbetsställningar undviks
  - organisera arbetet så att manuell tung hantering undviks så långt det går
  - skapa ökad variation till exempel genom arbetsväxling, arbetsutvidgning eller pauser om arbetet är repetitivt, starkt styrt eller bundet
  - de som berörs kan påverka arbetet för att få variation och återhämtning
  - de som berörs har tillräckliga kunskaper om bra arbetsställningar och rörelser, hur arbetsutrustning ska användas, vilka risker olämpliga arbetsställningar och hantering medför och vad som är tidiga tecken på överbelastning.

## Kort om föreskrifterna om utformning av arbetsplatser

Föreskrifterna om arbetsplatsens utformning tar upp olika aspekter av arbetsmiljön i arbetsplatsens lokaler, som till exempel hur golv, tak, belysning, klimat, ventilation, transportvägar och trappor ska utformas. Föreskrifterna säger bland annat följande:

- Klimat, ljus och belysning behöver anpassas till verksamheten.
- Bullernivåer ska vara så låga som möjligt.
- Det ska finnas platser för kortare återhämtning, där personalen kan vara när de tar pauser.
- Inredning och utrustning ska väljas med hänsyn till personers olika förutsättningar och de krav arbetsuppgifterna ställer och att inredning och utrustning ska kunna användas utan risk för ohälsa och olycksfall.
- De som i huvudsak arbetar stående eller gående ska ha möjlighet att sätta sig.

Föreskrifterna finns att laddas ner eller beställas från Arbetsmiljöverkets webbplats, [www.av.se](http://www.av.se). Läs föreskrifterna noga – det är viktigt att ha kunskap om de regler som gäller för att skapa en bra belastningsergonomisk arbetsmiljö.



## Så här används *Tvätteriets ergonomi*

Arbetsättet i *Tvätteriets ergonomi* bygger på lokal samverkan och på de fyra stegen i det systematiska arbetsmiljöarbetet: *Undersöka*, *Riskbedöma*, *Åtgärda* och *Följa upp*.



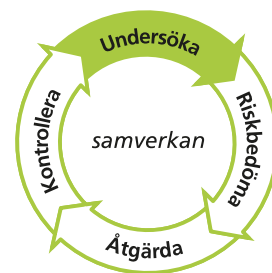
### Gör så här:

- Bilda en arbetsgrupp.
- Skaffa er en gemensam bild av hela materialet *Tvätteriets ergonomi* – läs igenom texterna för de olika stegen *Undersöka*, *Riskbedöma*, *Åtgärda* och *Följa upp*.
- Om det blir för stort att undersöka belastningsergonomin i hela tvätteriet på en gång, välj ett område eller en produktionslinje
  - där belastningsproblem eller sjukskrivningar är mer vanliga
  - där små förändringar kan ge stor effekt
  - där medarbetare vill vara med i arbetet
  - som är särskilt representativ för arbetsmiljön.
- Sätt igång arbetet. Följ de fyra stegen. Dokumentera!



## Steg 1 och 2: Undersöka och bedöma risker

För att få en bild av tvätteriets belastningsergonomi behöver arbetsmomenten först undersökas. I *Tvätteriets ergonomi* görs undersökningen i form av en kartläggning. Resultatet blir en nulägeskarta.



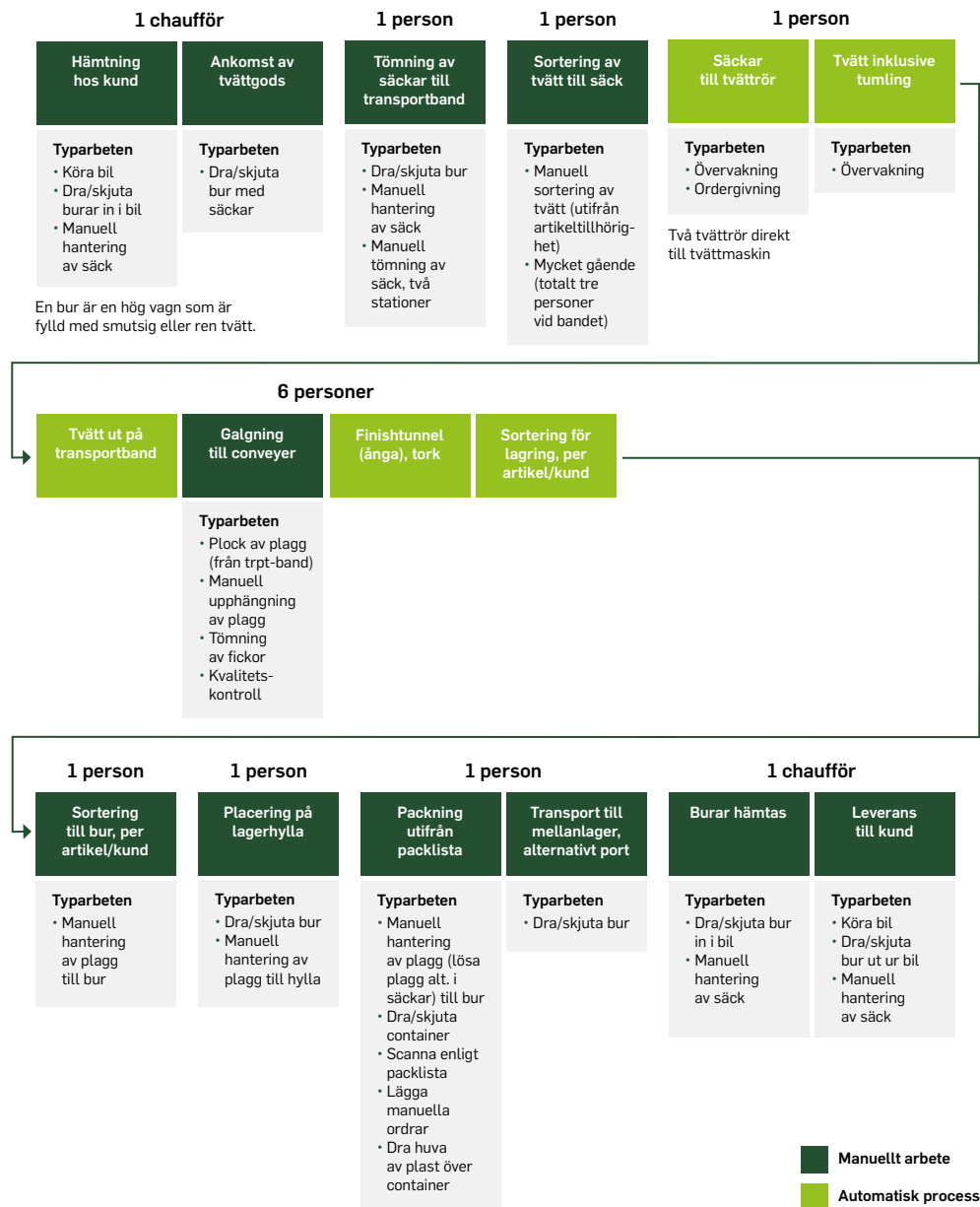
### Kartläggning

Syftet med kartläggningen är

- att få detaljkunskap om alla arbetsmoment som görs vid varje arbetsstation – från att tvätten hämtas hos kunden till att den levereras tillbaka till kunden.



Nedan är exempel på en nulägeskarta från ett tvätteri. Kartan ger en tydlig bild av varje arbetsstation och varje arbetsmoment vid en produktionslinje.



Ledtid: 2 dagar  
Genomloppstid: 3 timmar

### Gör så här:

- Arbeta tillsammans i gruppen.
- Rita upp produktionsflödet, antingen för hela tvätteriet eller för det område eller den linje ni valt att börja med (se nulägeskartan ovan).
- Gå igenom samtliga arbetsstationer och dokumentera svaren på frågorna nedan.
  - Vilka arbetsmoment utförs under dagen? Exempel kan vara sortering av tvätt, galgning av plagg, körning av burar, lossning och lastning. Även vad gäller chaufförernas arbete dokumenteras vilka olika arbetsmoment som utförs under en dag.
  - Hur många personer arbetar samtidigt vid respektive station?
  - Hur lång tid tar arbetet vid den aktuella stationen – det vill säga hur repetitivt är arbetet? Exempel: Vid arbetsstationen *Tömning av säckar till transportband*, dokumentera tiden det tar från det att en person påbörjar arbetsmomentet med att ta en säck till att personen inleder arbetet med nästa säck.
  - Hur lång tid arbetar medarbetaren i snitt vid stationen? Exempelvis arbetar medarbetaren i genomsnitt två timmar i taget vid stationen *Tömning av säckar till transportband*.
- Notera till exempel tunga lyft, repetitivt arbete, bristande belysning, det vill säga sådant som kan leda till belastningsbesvär. Markera var i kartan dessa moment förekommer.
- För in all information i kartläggningen.

#### Tänk på följande:

Belastningsergonomiska risker är inte alltid uppenbara – därför är det viktigt att undersöka varje arbetsmoment. Kom ihåg att också fråga medarbetarna – det är de som upplever arbetsmiljön i vardagen.



### Tips

- Att gå igenom produktionsflödet motströms gör att ni kan se arbetsmomenten ur ett annat perspektiv – det kan också hjälpa er att upptäcka fler risker.
- Information om risker kan också finnas i till exempel statistik över tillbud, olyckor och sjukskrivningar.



### Resultatet av kartläggningen

- En nulägeskarta som visar samtliga typiska arbetsmoment och eventuella risker vid momenten.
- Ett underlag både för riskbedömningarna och åtgärderna i steg 2, 3 och 4.

### Bedöma risker

När nulägeskartan är klar är det dags att bedöma de belastningsergonomiska riskerna vid arbetsstationerna och i chaufförernas arbete.

Syftet med riskbedömningen är att få

- detaljkunskap om eventuella belastningsergonomiska risker i arbetet
- möjlighet att jämföra olika arbetsmoments belastning
- kunskap om vilka arbetsmoment som kan behöva undersökas mer för att säkert veta vilka belastningsergonomiska risker de innehåller.



### Gör så här:

- Utgå från nulägeskartan ni tog fram i steget *Undersöka*.
- Skriv in varje arbetsstation och dess arbetsmoment samt chaufförernas arbetsmoment i respektive mall (se mallar nedan).
- I mallen för tvätteriet – skatta den andel tid i procent som innebär
  - tunga lyft
  - böjd eller vriden arbetsställning
  - arbete över axelhöjd
  - arbete under knähöjd
  - armbelastning
  - repetitivt arbete, ensidiga rörelser.
- I mallen för chaufförer – gör motsvarande, men notera endast förekomst *ja/nej*. Skälet är att chaufförernas mer rörliga arbete kan göra det svårt att uppskatta andel i tid.
- Gör sedan en bedömning utifrån er egen gemensamma uppfattning kring den belastningsergonomiska risken som finns på respektive arbetsstation/arbetsmoment. Notera i kolumnen längst till höger om risken är låg, medel eller hög.
  - Låg risk* – kräver ingen åtgärd
  - Medel risk* – åtgärder bör övervägas
  - Hög risk* – åtgärder behöver vidtas

#### Om mallarna för riskbedömning

I *Tvätteriets ergonomi* används två olika mallar för riskbedömning – en för arbetsmomenten vid arbetsstationerna inom tvätteriet, och en för arbetsmomenten som chaufförerna utför.

Arbetsmoment på tvätterier kan vara både repetitiva, tunga och innebära ansträngande arbetsställningar. Mallarna fokuserar på risker som föreskrifterna om belastningsergonomi tar upp och som innebär

- tunga lyft
- böjd eller vriden arbetsställning
- arbete över axelhöjd
- arbete under knähöjd
- armbelastning
- repetitivt arbete, ensidiga rörelser.

## Mall för arbetsstationer inom tvätteriet

### Bedömning av belastningsergonomi – mall för arbetsstationer inom tvätteriet



Observera att summan av procentsatserna kan bli mer än 100% eftersom flera olika typer av belastning kan förekomma.

Arbetsstation	Tunga lyft/hantering i % av tid vid arbetsstationen	Böjd och/eller vriden arbetsställning i % av tid vid arbetsstationen	Arbete över axelhöjd i % av tid vid arbetsstationen	Arbete under knähöjd i % av tid vid arbetsstationen	Armbelastning i % av tid vid arbetsstationen	Repetitivt arbete, ensidiga rörelser i % av tid vid arbetsstationen	Risikbedömning av arbetsstationen*
<b>Exempel</b> Station 1 och 2 i Nullegeskartan: Tömning av säck till transportband	50%	50%	10%	0%	70%	60%	Medel

Här uppskattas hur stor andel av tiden riskerna förekommer. Observera att summan av procentsatserna kan bli mer än 100 % eftersom flera olika typer av belastning kan förekomma.

## Mall för chaufförers arbetsuppgifter

### Bedömning av belastningsergonomi – mall för chaufförens arbetsuppgifter



Uppskatta om risker förekommer eller ej.

Arbetsmoment hos kunder	Tunga lyft/hantering Ja eller nej	Böjd, vriden arbetsställning Ja eller nej	Arbete över axelhöjd Ja eller nej	Arbete under knähöjd Ja eller nej	Armbelastning Ja eller nej	Repetitivt arbete, ensidiga rörelser Ja eller nej	Kommentarer om övriga observationer eller särskilda risker	Risikbedömning av arbetsstationen*
<b>Exempel</b> Stora Hotellet	Ja	Ja	Ja	Nej	Nej	Nej	Burar är ofta överlastade, vilket innebär tung hantering. Flera höga trösklar och trottoarkanter.	Medel

Här uppskattas om risker förekommer eller ej.

### Vägledningen nedan beskriver

- vilka riktlinjer som gäller för tunga lyft, utifrån olika arbetsställningar
- vad som händer om en person måste arbeta i en vriden eller böjd arbetsställning
- konsekvenserna av arbete med armar över axelhöjd eller under knähöjd och repetitivt arbete
- konsekvenserna av armbelastning och frekventa handledsrörelser.

#### Tänk på följande:

- Även mycket låga belastningar kan vara hälsofarliga eller onödigt tröttande, samtidigt som en enstaka tröttande fysisk belastning inte behöver vara hälsofarlig.
- Människans kropp är gjord för rörelse och belastning, men det behövs en lagom blandning av rörelse, belastning och återhämtning.
- Förebyggande av belastningsbesvär innebär att anpassa och variera belastningen från arbetstyngd, arbetstakt och att aktivera olika kroppsdelar.



### Tunga lyft och manuella hanteringar

- Lyft eller hantering av vikter på 25 kg eller mer bör inte förekomma.
- Arbete som innebär lyft eller hantering av vikter på 15 kg upp till 25 kg bör värderas närmare. Hänsyn ska även tas till frekvens.
- Arbete som innebär lyft eller hantering av vikter på 7 kg upp till 25 kg inom underarmsavstånd, högst cirka 30 cm från kroppen, bör värderas närmare. Hänsyn ska även tas till frekvens.
- Arbete som innebär lyft eller hantering av vikter på 3–7 kg bör värderas närmare beroende på hur nära kroppen bördans tyngdpunkt ligger. Hänsyn ska även tas till frekvens.

### **Böjd och/eller vriden arbetsställning**

- En böjd och/eller vriden arbetsställning ger direkt en extra belastning på kroppen. Ökar graden av böjning eller vridning höjs belastningen ytterligare.
- Hantering av bördor i en böjd och/eller vriden arbetsställning gör att vridmomentet i ryggen ökar och därmed ger en onödig fysisk belastning. Lyft och hantering av bördor bör därför ske med rak rygg och med bördan nära kroppen.
- Likaså bör nacken hållas i ett neutralt läge, eftersom böjning framåt eller bakåt samt vridning ger oönskad belastning.

### **Arbete över axelhöjd**

- Arbete med armarna över axelhöjd utsätter skulderpartiet för statisk belastning, vilket skapar en onödig trötthet. Dessutom böjs ofta nacken då bakåt och hamnar i en ogynnsam position.
- Utförs arbete med armarna över axelhöjd under någon period är det extra viktigt med återkommande korta pauser.

### **Arbete under knähöjd**

- Arbete under knähöjd innebär att personen antingen böjer ryggen, vilket belastar ryggen ogynnsamt, eller arbetar i huksittande eller knästående, vilket medför extra knäbelastning.
- Utförs arbete på knä ska knäskydd användas.

### **Armbelastning**

- Med armbelastning avses hög eller repetitiv fysisk belastning i handled, armbåge och axel.
- När det gäller handledsrörelser är frekvensen en viktig faktor, det vill säga tempot i handledsrörelserna. Hög frekvens medför en ökad risk för belastningsbesvär.



## Repetitivt arbete

- Repetitivt arbete innebär att liknande ensidiga arbetsrörelser utförs om och om igen, ofta i ett högt tempo. Om arbetet är styrt eller bundet, till exempel arbete vid löpande band, minskar påverkansmöjligheten och risken för ökad belastning ökar.
- Hänsyn bör tas till hur lång tid arbetsrörelserna utförs – förekommer andra typer av arbetsuppgifter blir den fysiska belastningen mer varierad.

## Resultatet

När mallarna är ifyllda har ni fått en översiktlig bild av om, och i vilken omfattning, arbetsmomenten medför belastningsergonomiska risker. Som till exempel hur stor andel av tiden som en person vid en viss arbetsstation utför tunga lyft, arbetar över axelhöjd eller utför repetitivt arbete.

### Behövs ytterligare fördjupad analys av riskerna?

Om ni inte lyckas fånga eller förstå vilka risker vissa arbetsmoment medför finns även andra specifika verktyg på Arbetsmiljöverkets webbplats, [www.av.se](http://www.av.se):

- *HARM – hand arm riskbedömningsmetod*
- *KIM I – bedömning risker vid manuell hantering – lyfta och bära*
- *KIM II – bedömning risker vid manuell hantering – skjuta och dra*
- *KIM III – bedömning risker vid manuell hantering – handintensivt arbete.*

Verktöget RAMP, som används för att bedöma risker för belastningsskador, kan nås via KTH:s webbplats, [www.kth.se](http://www.kth.se):

- *RAMP – ett verktyg för att systematiskt bedöma riskerna att utveckla belastningsskada, och för att hantera dem.*

Ta hjälp av oberoende experter inom arbetsmiljö och hälsa om verksamheten saknar den kompetens som behövs för att göra bedömningarna.

## Steg 3 och 4: Åtgärda och följa upp

När riskerna bedömts är det dags att bestämma om det behövs åtgärder, och i så fall vilka, samt att ta fram en handlingsplan.

### Handlingsplanen ska visa

- vilka åtgärder som ska genomföras
- vem som ansvarar för att genomföra varje åtgärd
- när åtgärderna ska vara genomförda
- när åtgärderna ska kontrolleras och följas upp
- vem som ansvarar för att hålla handlingsplanen uppdaterad.

### Gör så här:

Utgå från nulägeskartan och riskbedömningarna.

- Prata i gruppen om vad ni ser i kartan och i riskbedömningarna. Vilka moment är repetitiva? Vilka är tunga? Vilka utförs i vridna eller böjda arbetsställningar? Hur ofta utförs moment med risker, hur stor del av arbetstiden?
- Prioritera! Vilka åtgärder är viktigast, vilka kan vänta? Vad måste göras först för att kunna genomföra övriga förändringar? Går det att organisera om? Utveckla arbetsteknik eller arbetsutrustning? Variera? För att veta mer om vilka åtgärder som kan vara lämpliga och hur de kan prioriteras, se avsnitt nedan.
- Bestäm åtgärder. Fundera över om åtgärderna är realistiska och om de kommer ge rätt effekt.

- Fyll i all nödvändig information i handlingsplanen.
- Bestäm vem som är ansvarig för att hålla planen uppdaterad.
- Kommunicera och förankra handlingsplanen hos medarbetarna och andra berörda.

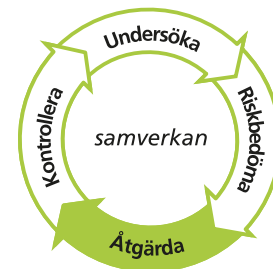
### Kom ihåg att

- åtgärderna behöver vara förankrade på berörda nivåer i organisationen
- göra handlingsplanen känd och förstådd av alla på arbetsplatsen – det ökar förankringen
- ansvariga behöver ha befogenheter att till exempel förändra arbetssätt.

Ibland kan frågor behöva returneras till högre chefsnivåer.

### Vilka åtgärder behövs?

När åtgärder ska beslutas är det viktigt att ha ett helhetsperspektiv. Genomför i första hand åtgärder som gör belastningsergonomin bättre för så många som möjligt på arbetsplatsen och i sista hand åtgärder på individnivå.



Kom ihåg att ta hänsyn både till människa, teknik och organisation. Åtgärder behöver utgå både från individernas förutsättningar, förmåga och arbetsteknik, men också från den arbetsutrustning som används, hur arbetet är organiserat liksom arbetstakten.

### Exempel på åtgärder

En vanlig och viktig åtgärd är att skapa mer variation. Variation minskar risken för besvär och skador och ökar samtidigt medarbetarnas kompetens liksom verksamhetens flexibilitet. Variation i det här sammanhanget betyder både varierande arbetsuppgifter och varierad ergonomisk belastning. Att skapa mer variation är en organisatorisk åtgärd. Tänk på att variation behöver innebära variation mellan arbetsstationer med olika typer av belastning. Att skapa variation genom att låta en individ rotera mellan arbetsstationer med liknande belastningar minskar sannolikt inte risken för belastningsproblem.

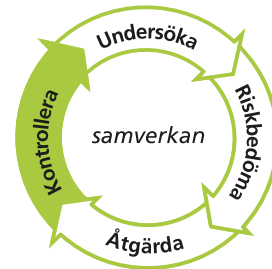
Åtgärder kan också vara praktiska, som att skaffa höj- och sänkbara arbetsbord så att det blir möjligt att både sitta och stå omväxlande, eller genom att förbättra belysningen eller utveckla arbetstekniken.

Beroende på vad nulägeskartan och riskbedömningarna visar kan åtgärder till exempel handla om att

- se över arbetsorganisationen och arbetsmetoderna för att undvika manuell hantering så långt det går
- ändra och bygga om vid arbetsstationer, till exempel genom att över maskiner, hjälpmedel och handgrepp så att de kan användas av både höger- och vänsterhänta och av personer med olika stora händer
- skapa mer variation. Ett repetitivt och bundet arbete kan göras mer varierat genom
  - pauser – att se över möjligheten till pauser
  - byte av arbetsuppgift – att göra något helt annat
  - byte av arbetsteknik – att göra samma sak på ett annat sätt
  - arbetsväxling som också kallas arbetsrotation – att byta mellan skilda arbetsuppgifter med liknande innehåll men med olika belastning
  - arbetsutvidgning – att flera olika arbetsuppgifter förs samman så att en person kan utföra en större del av ett produktionsflöde jämfört med tidigare
  - arbetsberikning – att en person får arbetsuppgifter med olika kvalifikationskrav, till exempel genom att tillföra planering av arbetet eller kundkontakter
- öka handlingsutrymmet för personalen så att de får större möjlighet att styra sitt arbete
- utbilda personalen i arbetstekniker samt erbjuda en bättre introduktion för nyanställda, så att medarbetarna själva får bättre möjligheter att bidra till att minimera riskerna
- öka medarbetarnas kompetens för att kunna arbeta vid fler stationer (se separat avsnitt nedan).

## Följa upp

Uppföljning är ett område som är lätt att glömma bort. Åtgärderna genomfördes, men vad blev resultaten egentligen? Om ni inte vet vilken effekt åtgärderna haft – hur vet ni om det var rätt åtgärder?



När åtgärder är genomförda behöver de därför följas upp. Uppföljningen ger också kunskap om åtgärderna har skapat nya, oförutsedda risker. Det är viktigt att ha bra rutiner för uppföljning. Det är ett arbete som behöver göras kontinuerligt.

Metoder för uppföljning kan till exempel vara

- enkla symboler, som glada och sura emojis, som sätts upp synligt på till exempel en whiteboardtavla
- enkäter
- skyddsronder
- medarbetarundersökningar
- uppföljningar i vardagssituationer, som vid gemensam fika eller arbetsplatsträffar
- en ny nulägeskarta som visar hur arbetet utförs nu.

### Uppföljningen bör ge svar på följande frågor:

- Vilka effekter har åtgärderna haft?
  - Vi gjorde åtgärder för att få variation – har variationen ökat?
- Var de åtgärder som vidtogs de rätta?
  - Vi införde höj- och sänkbara arbetsbord – används de?
- Har åtgärderna medfört negativa konsekvenser som inte tagits med i beräkningen?
  - Vi ändrade arbetsorganisationen i en produktionslinje, men det visade sig öka belastningen på en annan linje.
- Har åtgärderna haft fått positiva konsekvenser som inte tagits med i beräkningen?
  - Vi inventerade kompetensen så att fler kan variera mellan olika stationer vilket gjort att trivseln ökat.

### Gör så här:

- Bestäm gärna metod eller metoder för uppföljning redan i början av arbetet.
- Bestäm när uppföljningen ska göras, det vill säga när det kan antas att åtgärden har haft avsedd effekt.
- Bestäm vem som ansvarar för att uppföljningen görs, till exempel vilken chef, funktion eller arbetsgrupp.

#### Tänk på följande:

Krav och resurser är inte konstanta. Chefer byts, kunder försvinner eller tillkommer. Ett nytt system införs. Nya riskbedömningar görs. Se därför till att frågan om uppföljning finns med på dagordningen hela tiden.



## Handlingsplan

### Handlingsplan belastningsergonomi



Var behövs åtgärder?	Vilka åtgärder behövs?	Vilka effekter förväntas?	Behövs förankring i ledningen? Ja/Nej	Ansvarig Vem?	Klart När?	Uppföljning Hur och när?
Exempel Station 1 och 2. Tömning av säck till transportband	1. Vagnar med justerbar botten fungerar inte. Åtgärd: Reparera vagnarna.  2. Vagnarna ställs ofta långt från bandet. Åtgärd: Markera på golvet var vagnar ska ställas.	1 och 2. Reducerad belastning vid lyft, mindre framåtböjning i bälen.	Nej	Lollo	Januari	Skyddsronde februari
Exempel Stora Hotellet	1. Övertastade vagnar. Åtgärd: Prata med kontaktperson för att säkra att vagnar lastas rätt.  2. Höga trösklar och trottoarkanter. Åtgärd: Diskutera lämplig åtgärd med kontaktperson på hotellet.	1 och 2. Reducerad belastning när vagnar dras och minskad risk för plötsligt höga belastningar.	Nej	Michel	Januari	Skyddsronde februari

## **Kompetensinventering**

Variation är ofta en önskvärd åtgärd, men samtidigt kan det visa sig att personal som skulle behöva variera arbetsmoment saknar kompetens för att göra det. Då kan en åtgärd vara att inventera personers kompetens i relation till arbetsmomenten i nulägeskartan.

Om det finns en person som arbetar endast vid en station och med arbetsmoment som är förknippade med hög risk och om den personen saknar kompetens för andra stationer kan det behövas kompetensinventering och kompetensutveckling.

### **Gör så här:**

- Använd kompetensmatrisen på nästa sida.
- Gör inventeringen tillsammans med medarbetaren.
- Gå igenom arbetsmoment för arbetsmoment enligt frågorna i matrisen.

### **Resultatet**

- en kartläggning av medarbetarens kompetens kopplad till arbetsmomenten
- ett underlag för kompetensöversikt
- ett underlag för att få ökad variationen i arbetet
- ett underlag för att öka flexibiliteten i organisationen.

### **Tänk på att koppla kompetensinventeringen**

- till personens utvecklingsplan
- till riskbedömningen.



## Kompetensinventeringsmatris

### Kompetensinventeringsmatris



Namn	Station/ arbetsmoment	Kan inte	Under upplärning	Kan självständigt	Kan lära ut
<u>Exempel</u> Kim Lind	Tömma säckar			x	x
	Packning utifrån packlista	x	x		

### Tänk på följande:

När åtgärder vidtagits – om till exempel en arbetsstation fått ett höj- och sänkbart bord – så är det bra att uppdatera stationens riskbedömning. Åtgärderna påverkar belastningsergonomin på arbetsstationen och planeringen av till exempel arbetsrotation.



# Läs mer

Arbetsmiljöverket – [www.av.se](http://www.av.se)

Prevent – [www.prevent.se](http://www.prevent.se)

Verktyget RAMP, som används för att att bedöma risker för belastningsskador,  
KTH – [www.kth.se](http://www.kth.se)



**prevent**

ARBETSMILJÖ | SAMVERKAN  
SVENSKT NÄRINGSLIV, LO & PTK

Alla vinner på en bättre arbetsmiljö. Prevent förmedlar kunskap om hur man genom ett hälsofrämjande arbetsmiljöarbete kan skapa framgångsrika företag där alla är säkra och mår bra. Vi är en ideell organisation som ägs av Svenskt Näringsliv, LO och PTk. Besök [www.prevent.se](http://www.prevent.se) – kunskaper för en bättre arbetsdag!