

Livsmedels- branschens arbetsmiljö



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 prevent.se – kunskaper för en bättre arbetsdag!

© 2022	Prevent Arbetsmiljö i samverkan Svenskt Näringsliv, LO & PTK		
Upplaga	1		
Projektledare	Maria Ritzén		
Text	Carin Hedström		
Grafisk produktion	Nordic Morning		
Foto	Martin Källqvist		
Distribution	Prevent, Box 20133, 104 60 Stockholm		
Telefon	08-402 02 00		
E-post	kundservice@prevent.se	Webb	prevent.se
ISBN	978-91-7365-319-0	Art nr	381N



prevent

ARBETSMILJÖ I SAMVERKAN
SVENSKT NÄRINGS LIV, LO & PTK

Innehåll

Inledning	4
Vem gör vad i arbetsmiljöarbetet	4
Om arbetsmiljön i livsmedelsbranschen	5
Lagar och regler	8
Regelverkets struktur.....	8
Säkerhetskultur.....	11
Systematiskt arbetsmiljöarbete	12
Organisatorisk och social arbetsmiljö	21
Skyddsutrustning	23
Första hjälpen	26
Medicinska kontroller	26
Minderåriga	27
Alkohol och andra droger	28
Risker i livsmedelsbranschen	29
Belastningsergonomi	30
Belysning	31
Biologiska och kemiska arbetsmiljörisker	32
Brand- och el.....	34
Buller.....	35
Ensamarbete	38
Fall- och halkrisker.....	38
Hot och våld	39
Klimat	40
Konflikter och kränkningar	41
Lager och ställage	43
Luftföroreningar och ventilation	43
Lyft- och transportanordningar.....	44
Maskiner, arbetsutrustning och verktyg.....	45

Skiftarbete	46
Smitta	47
Strålning.....	47
Truckar och andra fordon.....	48
Trycksatta anordningar	50
Vibrationer	51
Läs mer	53

Inledning

En sund och säker arbetsmiljö är bra för både människor och företag. Det är en grund för engagemang, arbetsglädje, personlig utveckling, trygghet och trivsel. Men ingen arbetsmiljö är helt utan risker och därför behövs kunskap – kunskap om hur arbetsmiljörisker kan upptäckas och hanteras och om hur arbetsmiljön kan bidra till att människor mår bra och utvecklas på jobbet. För att skapa en bra arbetsmiljö behövs också samverkan, det vill säga att arbetsgivare, skyddsombud och arbetstagare jobbar tillsammans för att göra arbetsmiljön sund och säker.

Livsmedelsbranschens arbetsmiljö beskriver vanliga risker i livsmedelsbranschen och ger vägledning om hur riskerna kan undersökas, riskbedömas, förebyggas och hanteras, genom att arbeta systematiskt med arbetsmiljön. Materialet ger även en kort introduktion till arbetsmiljöns lagar och regler och till hur en bra säkerhetskultur kan bidra till en säker arbetsplats.

Målgruppen är chefer, skydds- och arbetsmiljöombud och andra arbetstagare. Materialet kan användas vid utbildningar eller som en uppslagsbok i vardagen. Syftet är att öka kunskapen och förbättra arbetsmiljön för alla i livsmedelsbranschen.

Livsmedelsbranschens arbetsmiljö kompletterar Prevents generella arbetsmiljömaterial i serien BAM Bättre arbetsmiljö:

BAM – Handbok, som ger fakta om grundläggande arbetsmiljöfrågor

BAM – Chefens och skyddsombudets roll, som ger fördjupning om rollernas funktioner och uppgifter

BAM – För alla medarbetare, som ger en introduktion till arbetsmiljöarbetet för alla anställda.

Prevent har även checklistor för många av de risker som tas upp i materialet.

Materialet har tagits fram av Prevent tillsammans med arbetsmarknadens parter och representanter från Livsmedelsföretagen och Livsmedelsarbetareförbundet.

Vem gör vad i arbetsmiljöarbetet

Arbetsgivaren

Det är alltid arbetsgivaren som har ansvaret för arbetsmiljön. Men ju större en organisation är, desto svårare är det för en vd eller ledning att praktiskt arbeta med arbetsmiljön. Därför fördelas ofta arbetsmiljöuppgifter till chefer, arbetsledare eller andra arbetstagare. När arbetsmiljöuppgifter fördelas är det just uppgifter i arbetsmiljöarbetet som fördelas – inte ansvaret



Om arbetsmiljön i livsmedelsbranschen

Livsmedelsbranschen innehåller allt från småskalig, hantverksmässig tillverkning till högt automatiserad industriell produktion. Arbetsmiljön varierar både beroende på företagets storlek och på tillverkningsprocesserna, men många arbetsmiljöfaktorer finns på många företag, som till exempel kyla och värme, buller, fordon

och maskiner, repetitiva arbetsmoment och kemiska ämnen, tunga lyft och halk- och fallrisker och perioder av hög arbetsbelastning. Eftersom produkter i branschen ständigt utvecklas, utvecklas också arbetsmiljön. Ny teknik underlättar oftast arbetet, men kan också innebära nya risker.

för arbetsmiljön. Arbetsmiljöansvaret ligger alltid kvar på arbetsgivaren. Däremot har den som mottagit en uppgiftsfördelning alltid ett ansvar att se till att uppgifterna blir utförda. Om en olycka inträffar fastställs straffansvaret av domstol i efterhand.

Läs mer om uppgiftsfördelning på Arbetsmiljöverkets webb, av.se, och på Prevents webb, prevent.se.

Den som får arbetsmiljöuppgifter fördelade till sig behöver kunskap, befogenheter och resurser för uppgifterna. Ändras förutsättningarna måste du tala om det för din chef, så att du får rätt förutsättningar. Uppgiftsfördelningen ska göras skriftligt om verksamheten har 10 arbetstagare eller fler.



FUNDERA ÖVER

Har du fått arbetsmiljöuppgifter fördelade till dig?

Arbetstagaren

Arbetstagarens ansvar är att aktivt medverka i arbetsmiljöarbetet genom att uppmärksamma och rapportera risker, genomföra de åtgärder som behövs för att arbetsmiljön ska vara bra, följa rutiner och instruktioner och använda de skydd och den skyddsutrustning som krävs i jobbet. Arbetstagaren ska också säga till chefen eller skyddsombudet direkt om ett arbete utgör fara.

Skyddsombudet

Skyddsombudet företräder sina arbetskamrater i frågor som rör arbetsmiljön. Ett skyddsombud har rätt att vara med när förändringar planeras i verksamheten och har rätt att ta del av handlingar som rör arbetsmiljön. Finns det flera skyddsombud på arbetsplatsen ska ett av dem utses till huvudskyddsombud, med uppgift att samordna skyddsombudens arbete.

Samverkan

Det räcker inte med rutiner och rollfördelningar för att skapa en bra arbetsmiljö – arbetsmiljöarbetet ska också ske i samverkan på arbetsplatsen. Samverkan innebär att arbetsgivaren och arbetstagarna ska hjälpas åt att lösa saker som uppkommer i det dagliga arbetet. Det kan vara risker som identifieras eller idéer som gör arbetsuppgifter säkrare eller effektivare. Samverkan ska ske kontinuerligt och båda parter har rätt att ta initiativ till samtal och möten. Forum för samverkan är till exempel arbetsplatsträffar, medarbetarsamtal och skyddskommittémöten.

Inhyrd personal

Det är vanligt att företag anlitar bemanningsföretag för att sköta delar av produktionen eller för att täcka upp vid arbetstoppar. Arbetsmiljöansvaret är delat för inhyrd personal. Den som hyr in personal är skyldig att vidta samma arbetsmiljöåtgärder för inhyrd personal som för sin egen, och för att informera om lokala säkerhetsregler. Det långsiktiga ansvaret för till exempel utbildning och rehabilitering ligger på uthyraren – bemanningsföretaget. Bemanningsföretaget är också skyldigt att kontrollera arbetsmiljön hos inhyraren, så att arbetstagarna inte utsätts för risker.

Det kan vara bra att teckna ett avtal som tydliggör ansvarsfördelningen mellan inhyrare och uthyrare, som reglerar frågor som rör exempelvis personlig skyddsutrustning och introduktion på arbetsplatsen.

Läs mer om inhyrd personal i Prevents checklista om inhyrd personal och på [av.se](#).

Entreprenörer

När flera företag arbetar samtidigt på samma arbetsställe ökar riskerna. I det fall två eller flera företag, eller andra arbetsgivare, arbetar på samma arbetsställe samtidigt, ska de samarbeta för att skapa säkra förhållanden. Var och en av arbetsgivarna ska se till att deras verksamhet – eller anordningar på arbetsstället – inte utsätter någon som arbetar där för risker för ohälsa eller olycksfall.

Samordningsansvar

Samordningsansvaret på ett fast driftställe ligger enligt arbetsmiljölagen i första hand på den som råder över driftstället. Arbetsgivaren på till exempel ett bageri har alltså samordningsansvar för andra som har verksamhet där, som till exempel städfirman som städar och transportföretaget som anlitas för att köra ut produkterna.

Den som är samordningsansvarig ska se till att skyddsarbetet samordnas. Det kan till exempel handla om att arrangera gemensamma skyddsronder eller arbetsmiljömöten, säkra att det finns tillräckliga personlutrymmen, att det är tydligt vem som har ansvar för olika skyddsanordningar. Det kan också handla om särskilda tillstånd för vissa arbeten, som att köra truck, använda lyftanordningar eller utföra heta arbeten.

Samordningsansvaret gäller bara samordningen och är inte ett totalansvar för alla inblandade företags arbetsmiljöarbete. Alla arbetsgivare är fort-

farande ansvariga för det egna arbetsmiljöarbetet och för att se till att den egna verksamheten inte medför att någon som arbetar på det gemensamma arbetsstället utsätts för risk för ohälsa eller olycksfall. Övriga arbetsgivare och de som arbetar på platsen ska följa den samordningsansvariges anvisningar, som till exempel regler för tillträde till vissa utrymmen, krav på tillstånd eller skyddsutrustning.

Lagar och regler

Allt arbetsmiljöarbete utgår från arbetsmiljölagen och principen att arbetsgivaren ska vidta alla åtgärder som behövs för att undvika ohälsa och olycksfall. Men arbetsmiljölagen säger inte allt, det är en så kallad ramlag som kompletteras av föreskrifter för specifika arbetsmiljöområden, arbetsplatser och arbetsituationer.

Regelverkets struktur

Arbetsmiljölagen, AML – ger övergripande ramar för arbetsmiljöarbetet, som till exempel syftet med arbetsmiljöarbetet, arbetsgivarens skyldigheter och arbetstagarens ansvar, hur samverkan ska gå till och vilka straff och påföljder som finns om lagen inte följs.

- Arbetsmiljöförordningen, AMF – innehåller bland annat detaljregler för skyddsombud och skyddskommitté, säger att Arbetsmiljöverket är tillsynsmyndighet för arbetsmiljöarbetet och att regelverket ska vara tillgängligt för arbetstagarna.

- Arbetsmiljöverkets föreskrifter, AFS – ges ut av Arbetsmiljöverket och konkretiserar arbetsmiljölagens innehåll genom mer detaljerade krav. Kraven kan vara generella och gälla för nästan alla arbetsplatser, eller specifika och gälla för vissa branscher, arbetsmiljöområden eller situationer.

Arbetsgivaren är skyldig att känna till och följa de lagar och föreskrifter som rör arbetsplatsen.

- Interna regler – är arbetsplatsspecifika regler i form av policys, rutiner och instruktioner som ett sätt att översätta lagstiftningen till det praktiska arbetet på arbetsplatsen. Exempel är lokala truckregler, instruktioner att använda skyddsutrustning, rutiner för hantering av kränkande särbehandling.

Utöver dessa regler finns även arbetsmiljöregler i Livsmedelsbranschens kollektivavtal.

En arbetsmiljöfrågas väg

1

Steg 1 Börja med att prata med chefen Allt arbetsmiljöarbete ska utföras så nära produktionen som möjligt. I första hand är det arbetstagaren och den närmaste chefen som ska lösa problemen tillsammans.

2

Steg 2 Prata med skyddsombudet Om arbetstagare och chef inte kan komma fram till en lösning kan arbetstagaren ta hjälp av sitt skyddsombud.

3

Steg 3 Skyddsombudet vänder sig till arbetsgivaren Skyddsombudet kan diskutera en lämplig lösning med arbetsgivaren. Skyddsombudet kan också begära att arbetsgivaren vidtar åtgärder och få en skriftlig bekräftelse på sin begäran. Arbetsgivaren ska sedan utan dröjsmål lämna besked om hur och när frågan ska lösas.

4

Steg 4 Ta ärendet till skyddskommittén Om det inte ger resultat har skyddsombudet rätt att vända sig till skyddskommittén om det finns en sådan.

5

Steg 5 Arbetsmiljöverket prövar ärendet När alla möjligheter att lösa problemet på arbetsplatsen har prövats kan skyddsombudet vända sig till Arbetsmiljöverket för att begära åtgärder. Det beslut Arbetsmiljöverket fattar ska vara skriftligt. Beslutet kan överklagas.

För livsmedelsbranschen

Flera av Arbetsmiljöverkets föreskrifter gäller för livsmedelsbranschen, till exempel föreskrifter om

- systematiskt arbetsmiljöarbete
- organisatorisk och social arbetsmiljö
- arbetsplatsens utformning
- arbetsanpassning
- första hjälpen och krisstöd
- belastningsergonomi
- buller
- kemiska arbetsmiljörisker
- hygieniska gränsvärden
- vibrationer
- medicinska kontroller
- användning av arbetsutrustning
- användning av truckar
- användning av lyftanordningar och lyftredskap.

För att hitta fler föreskrifter som rör din verksamhet, sök på Arbetsmiljöverkets webb, av.se. Sök på ordet för området du vill veta mer om, till exempel ”belastningsergonomi” eller ”damm”.

Vad händer om lagar och regler inte följs?

Det är arbetsgivaren som är ansvarig för arbetsmiljön. Arbetsmiljöansvaret innebär en skyldighet att förebygga ohälsa och olycksfall. Arbetsmiljöverkets föreskrifter är bindande regler. Om reglerna inte följs kan det innebära olika typer av påföljder för företaget och de chefer som har ett ansvar i arbetsmiljöarbetet.

Straffansvar är en annan typ av ansvar. Det gäller både fysiska och juridiska personer, oavsett ställning. Vid en olycka är det allmän domstol som avgör vem eller vad som har brutit i arbetsmiljöarbetet om olyckan till exempel vållat kroppsskada eller lett till en persons död. Påföljden är oftast böter men kan också vara fängelse.

På av.se finns information om påföljder i form av böter, straff och sanktionsavgifter. I det här materialet har de arbetsmiljöområden som är belagda med sanktionsavgift en symbol, för att du enkelt ska se vad som gäller.



Säkerhetskultur

Arbetsmiljö är allas angelägenhet. Därför är alla – chefer, skyddsombud, övriga arbetstagare, entreprenörer och inhyrd personal, viktiga för arbetsplatsens arbetsmiljö och säkerhet. Arbetsmiljön och säkerheten berör även andra grupper, som till exempel leverantörer, besökare, praoelever, praktikanter och lärlingar.

Det räcker inte med rutiner, system och uppgiftsfördelning för att skapa en säker arbetsplats. Säkerheten påverkas av många faktorer: människan, organisationen, systemen, tekniken, normer, beteenden och kultur. När en olycka inträffar är det sällan en enda sak som fallerat. Kanske är orsaken synlig, som ett maskinfel. Kanske är den mer svårfångad och har med värderingar att göra. Därför kan inga system, regler eller rutiner i världen – hur bra de än är – bygga bort alla risker.

Att ha en säkerhetskultur innebär att arbeta med attityder och beteenden och förstå hur det konkreta säkerhetsarbetet i organisationen uppfattas. Stämmer ord och handling överens? Följs de instruktioner som finns – eller har vi hittat egna lösningar? Finns det risker vi känner till men inte gör något åt? Hur kommuniceras olyckor? Fungerar tillbudsrapporteringen? Svaren på frågorna ger en bild av hur arbetsplatsen fungerar, vad som värderas och vad som inte värderas.

En bra säkerhetskultur behöver engagera alla anställda, men chefer och ledning måste gå först i förändringsarbetet. De måste prioritera säkerhet i egen handling. När arbetstagare ser att säkerhet inte bara prioriteras i ord utan också i handling påverkar det viljan att välja säkrare beteenden, vilket minskar antalet olyckor, tillbud och riskfyllda beteenden.

Förutsättningar för en bra säkerhetskultur är bland annat

- ordning och reda
- en ledning och skyddsombud som är engagerade och lever som de lär
- anställda som är engagerade och aktivt deltar i arbetet
- öppen kommunikation och tydliga informationsvägar
- bra rapporteringssystem för riskobservationer, tillbud och olyckor
- arbetssätt som är anpassade för att ta bort och minimera arbetsplatsens arbetsmiljörisker
- kunskaper för att kunna utföra arbetet på ett säkert sätt
- att säkerhet är ett viktigt inslag i introduktion av nya arbetstagare
- roller med tydligt ansvar och tydliga befogenheter
- att återkoppling sker konstruktivt.

Mer om säkerhetskultur hittar du i Prevents webbverktyg *Säkerhetsvisaren*.

Systematiskt arbetsmiljöarbete – SAM

Syftet med arbetsmiljölagen är att förebygga ohälsa och olycksfall. Arbetsmiljöarbetet ska vara en del av det dagliga arbetet och ingå som en naturlig del i verksamheten.

Metoden för arbetsmiljöarbetet beskrivs i Arbetsmiljöverkets föreskrifter om systematiskt arbetsmiljöarbete. Det systematiska arbetsmiljöarbetet, ofta förkortat SAM, definieras som arbetsgivarens arbete med att ”undersöka, genomföra och följa upp verksamheten så att ohälsa och olycksfall förebyggs och en tillfredsställande arbetsmiljö uppnås”.

SAM är alltså ett systematiskt arbetssätt som leder till en bättre arbetsmiljö och förebygger att anställda skadas eller mår dåligt i sitt arbete. Arbetsmiljöarbetet kan beskrivas i form av ett hjul (se bild nedan), eller som ett system med begrepp som till exempel PDCA, ”Plan, Do, Check, Act”.

Oavsett ord- eller bildval så visar beskrivningarna hur arbetsmiljön behöver undersökas, riskbedömas, åtgärdas och kontrolleras.

Det förebyggande arbetet kan beskrivas som lager av skydd som tillsammans kan förhindra ohälsa och olycksfall. Skydden kan vara

- tekniska, till exempel inbyggda skydd som stoppar en maskin när en lucka öppnas
- fysiska, till exempel skyddskläder
- administrativa, till exempel rutiner och instruktioner.



Undersöka – genom att till exempel vara uppmärksam i vardagen, använda skyddsronder, checklistor och information från rapporteringssystem.

Riskbedöma – genom att bedöma de risker som hittats i undersökningen – hur allvarliga är de?

Åtgärda – bestämma åtgärder för att få bort eller minska riskerna. De risker som inte åtgärdas direkt ska skrivas in i en handlingsplan.

Kontrollera – ta reda på om åtgärderna haft den effekt som var avsedd.

En utgångspunkt i det systematiska arbetsmiljöarbetet är att de som är direkt berörda av ett problem i första hand själva ska lösa det, vilket i sin tur förutsätter samverkan i arbetsmiljöfrågor mellan anställda och chefer eller arbetsledare.

Kunskaper

För att alla ska kunna bidra i arbetsmiljöarbetet behövs kunskap. Det är viktigt att både nyanställda, tillfälligt anställda och personer som varit borta från jobbet en längre tid, får en grundlig introduktion till arbetet och anläggningen, och att alla får utbildning när arbetsförhållanden och metoder förändras.

I livsmedelsbranschen utförs många arbetsmoment som kräver särskilda kunskaper. Kraven på kunskaper, tillstånd och kontroller kan formuleras på olika sätt i olika föreskrifter.

Nedan är exempel på områden i livsmedelsbranschen som har krav på särskilda kunskaper, tillstånd eller kontroller:

- Buller – att arbetsgivaren vid vissa bullernivåer är skyldig att erbjuda arbetstagaren hörselundersökning och hörselskydd.
- Truckar – får bara användas av personer med skriftligt tillstånd, utfärdat av arbetsgivaren. Personen ska ha dokumenterade teoretiska och praktiska kunskaper.
- Trycksatta anordningar – ska regelbundet undersökas av arbetsgivaren, och de med tryckklass A och B ska kontrolleras av ackrediterat kontrollorgan.

Det är arbetsgivarens ansvar att ta reda på vad som gäller för arbetsplatsen. Det behövs därför kunskaper om arbetsmiljö för att veta vilka regler som gäller.

Externa resurser

När kompetensen inom den egna verksamheten inte räcker för att arbeta systematiskt med arbetsmiljön samt med arbetsanpassning och rehabilitering ska arbetsgivaren anlita en företagshälsa eller motsvarande extern expertresurs. De kan vara till hjälp vid till exempel riskinventering och riskbedömning, yrkeshygieniska mätningar, medicinska kontroller, frågor om belastningsergonomi och arbetsbelastning, kriser, arbetsskadeutredningar, arbetsanpassning och rehabilitering, riskbruk och skadligt bruk samt för att bedöma konsekvenser av förändringar.

Att arbeta systematiskt för att hantera risker

Arbetsmiljöarbetet handlar om att upptäcka, förebygga och hantera risker. Riskerna kan vara fysiska, organisatoriska eller sociala.

Undersök

Eftersom arbetsmiljön förändras behöver arbetsförhållandena undersökas kontinuerligt. Alla ska veta vilka risker som finns i deras arbete och hur jobbet kan utföras så säkert som möjligt.

Att undersöka arbetsmiljön är utgångspunkten för att förebygga och fånga upp alla risker för ohälsa och olyckor. Det gäller den fysiska arbetsmiljön, som exempelvis fall- eller halkrisker, vibrationer från handhållna verktyg, buller från maskiner, kemiska risker eller repetitiva arbetsuppgifter. Det gäller också den organisatoriska och sociala arbetsmiljön, som exempelvis frågor om arbetsbelastning och konflikter.

I vardagsarbetet undersöks och riskbedöms arbetet hela tiden utan att vi kanske tänker på det – vi tar på oss hörselskydden vid bullriga arbeten eftersom vi vet att hörseln kan skadas.

Men för att fånga upp och förebygga alla risker i arbetsmiljön är det viktigt att också undersöka och riskbedöma arbetsmiljön mer systematiskt.



UPPMÄRKSAMMA GODA EXEMPEL

de kan vara användbara i det förebyggande arbetet.

Exempel på var det finns information om arbetsmiljön

Undersök arbetsmiljön både genom att vara uppmärksam i vardagen och genom att titta i befintliga underlag som:

- Information från arbetsplatsträffar – har någon uppmärksammat risker i arbetsmiljön som inte åtgärdats?
- Tidigare skyddsronder – är allt som noterats åtgärdat?
- Tillbuds- och olycksfallsrapporter – har tillbud och olyckor inträffat?
Hur ser sjukfrånvaron ut?
- Arbetsinstruktioner – fungerar de som tänkt? Saknas det instruktioner där det skulle behövas?
- Mätningar – har mätningar visat på risker i arbetsmiljön, till exempel buller?

- Medicinska kontroller – visar de på risker i arbetsmiljön som inte tagits om hand?
- Säkerhetsdatablad – finns det säkerhetsdatablad för alla kemikalier som används? Kan alla förstå dem?
- Enkät svar – vad är positivt, vad kan utvecklas, vad kan användas inom andra områden?

Gör arbetsmiljö till en stående punkt på dagordningen på alla möten.

Undersök arbetsmiljön genom till exempel

- skyddsronder och checklistor
- tekniska mätningar
- enkäter, intervjuer eller i medarbetarsamtal.

Tänk på att det är lätt att bli hemmablind.

En företagshälsa eller motsvarande expertresurs kan vara ett bra stöd i arbetet.

Tips

- Planera in och avsätt tid för att undersöka arbetsmiljön – arbeta i samverkan.
- Dela upp arbetsplatsen eller arbetsuppgifterna i områden om det behövs. Exempel på områden där ni undersöker arbetsmiljön kan vara ”buller”, ”belastning” och ”damm”. Att undersöka ett område i taget innebär också att kunskapen i det området fördjupas.
- Använd checklistor som är anpassade för verksamheten. Checklistor för olika arbetsmiljöer och arbetsmoment finns på prevent.se.
- Genomför skyddsronder så ofta som krävs, men minst en gång per år för att hitta eventuella risker.
- Anlita en företagshälsa eller annan extern kompetens om det behövs, för att utföra till exempel mätningar, enkäter eller intervjuer.
- Lägg inte bara märke till riskerna – uppmärksamma även friskfaktorerna – det som får oss att trivas och må bra på arbetsplatsen. Vad gör att ni trivs och mår bra på er arbetsplats? Hur kan ni utveckla de delarna?

Riskbedöm

När ni vet vilka risker som finns i verksamheten behöver ni tillsammans bedöma riskerna. Arbeta i samverkan – chef, skyddsombud och andra arbetstagare.



TÄNK PÅ ATT

alltid riskbedöma innan nya arbetsuppgifter utförs eller nya ämnen hanteras.

Syftet är att ta ställning till

- vilka risker som är allvarligast och som ska åtgärdas först
- vilka risker som går att acceptera, men som behöver bevakas
- om omedelbara åtgärder krävs, eller om åtgärderna kan föras in i en handlingsplan och genomföras i efterhand.

Utgångspunkten är att risker ska reduceras så långt det är möjligt. Allvarliga risker ska alltid åtgärdas först.

Riskbedömning vid förändringar

Reglerna om det systematiska arbetsmiljöarbetet säger att riskbedömningar ska göras i samband med förändringar i verksamheten. Med det menas ändringar som inte utgör en del av den dagliga verksamheten, som till exempel

- personalförändringar
- förändringar av arbetsmetoder eller arbetstider
- om- och nybyggnationer
- när ny arbetsutrustning införs.

Riskbedömningar ska göras innan förändringar genomförs för att eventuella åtgärder ska kunna göras i tid. En riskbedömning behöver föregås av en kartläggning av vad förändringen består av, var den ska genomföras och vilka som berörs av ändringen.

Riskbedömning kan göras på olika sätt

Till exempel genom att klassificera riskerna som låga, medel eller höga. Riskbedömningar ska alltid vara skriftliga.

En metod för att bedöma risker är att använda en matris med tre klasser: Låg – Medel – Hög.

	Klassning av risk	Bedömning av risk för ohälsa eller olycksfall
	Låg	Försumbar eller liten risk
	Medel	Viss risk
	Hög	Allvarlig eller mycket allvarlig risk

Grön/låg riskklassning innebär att det sannolikt inte behövs några åtgärder, eller relativt små åtgärder för att få arbetet säkert.

Gul/medel riskklassning behöver sannolikt åtgärdas och ska skrivas in i en handlingsplan.

Röd/hög riskklassning ska åtgärdas omedelbart eller så snart det är möjligt.

Människa, teknik och organisation

Det är klokt att titta på riskerna utifrån olika perspektiv, till exempel om de har koppling till människa, teknik eller organisation, även kallat MTO. Det är lätt att tro att en risk endast har en orsak, men risker har ofta med en kombination av mänskliga, tekniska och organisatoriska faktorer att göra.

Exempel

Människa – till exempel bristande kunskap.

Tekniken – till exempel trasig arbetsutrustning.

Organisationen – till exempel avsaknad av regler och rutiner.

Frågor som bör finnas med i en riskbedömning är:

- Hur många utsätts för riskerna?
- Hur ofta och hur länge utsätts personer för riskerna?
- Utsätts särskilt känsliga personer – till exempel gravida eller allergiker – för riskerna?
- Utsätts minderåriga för riskerna?
- Är riskerna särskilt stora vid vissa arbetsmoment?
- Hur fungerar samspelet mellan människa, teknik och organisation?

Åtgärda, följ upp och gör handlingsplaner

När en riskbedömning är klar ska den användas som underlag för att prioritera i vilken ordning åtgärder ska genomföras. Arbetsmiljöåtgärder kan ofta delas in i:

- Tekniska åtgärder. Till exempel nya produktionsmetoder, bättre utrustning och verktyg, bättre utformade arbetsplatser, förändring av arbetsmetoder och utbyte av kemikalier.
- Organisatoriska åtgärder. Till exempel ändrad bemanning, utbildning, förbättrad planering och nya bättre rutiner.

Exempel

Ett arbetsmoment är monotont och ensidigt belastande och det finns därför risk för skada och ohälsa. Tänkbara åtgärder är:

1. Att åtgärda arbetsplatsen genom ny teknisk utrustning.
2. Arbetsrotation mellan arbetsuppgifter med olika belastning.
3. Att fler och längre pauser läggs in i arbetspasset.

Att åtgärda arbetsplatsen kanske tar bort risken helt, och ger en möjlighet att öka produktiviteten. Det kan också bli en dyr lösning som bara delvis tar bort risken. I många fall kan arbetsrotation, arbetsutvidgning eller arbetsväxling minska riskerna och ge möjligheter till ett mer utvecklande arbete. Att lägga in fler pauser i arbetet kanske minskar risken men får negativa effekter för produktiviteten.

Välj de lösningar som minimerar risker och maximerar möjligheter. Nedan finns ett exempel på uppgifter som kan finnas med i en handlingsplan. Att använda formulär för handlingsplanen kan göra den överskådlig. När åtgärder genomförts behöver de följas upp för att kontrollera att det blev som det var tänkt. Tog åtgärden bort risken? Kanske behövs nya eller andra åtgärder?

Ta gärna med uppföljning av handlingsplanen som en fast punkt på arbetsplatsträffar, så att alla på arbetsplatsen kan vara delaktiga i uppföljningen.

Handlingsplan

De risker som inte kan åtgärdas direkt ska skrivas in i en handlingsplan, med uppgifter om vad som ska åtgärdas, när, vem som ansvarar och när åtgärden ska följas upp för att se om den haft önskad effekt. Om förutsättningarna ändras under arbetets gång behöver en ny riskbedömning göras, och handlingsplanen behöver uppdateras.

Exempel på mall för undersökning, riskbedömning och handlingsplan

Plats för företagets logotyp	Dokumentnamn Riskbedömning och handlingsplan	
Företag	Datum	Version
Deltagare	Framtagen av	Godkänd av

Riskkälla	Riskbedömning			Åtgärd	Ansvarig	Klart när?	Kontroll utfört. Datum.
	låg	med	hög				
Allt fler snubbelolyckor		X		Slangar glöms kvar på golv. Åtgärd: Hitta bättre rutin för att hänga upp slangar.	Arbetsledare	1 mars	1 oktober Skydds-kommitté
Nya kemikalier		X		Okända kemikalier. Åtgärd: Se till att alla läst säkerhetsdatabladet och att det finns tillgängligt.	Anna	1 april	1 juni Skydds-kommitté
Hög arbetsbelastning vid x		X	X	Hög arbetsbelastning under kort tid. Åtgärd: Ta fram ny rutin för arbetet.	Kim	1 februari	1 juni Skydds-kommitté

Exempel på mall för undersökning, riskbedömning och handlingsplan.
Mallen finns att ladda ner på prevent.se.

Rapportera tillbud

Tillbud är situationer när det ”nästan” händer en olycka. För att få en säker arbetsmiljö behöver alla tillbud rapporteras, eftersom de visar var det finns risker. I det här arbetet har alla en skyldighet att delta. Ju bättre alla är på att rapportera tillbud desto fler olyckor kan förebyggas. Arbetsgivaren ansvarar för att det finns rutiner för hur rapporteringen ska gå till, vem som tar emot rapporteringen och vad som ska rapporteras.

Läs mer om tillbudsrapportering på [av.se](#).

Ligg steget före och rapportera även riskobservationerna – AHA!

Exempel: Det ligger en slang på golvet, men ingen snubblar på den.

Det är klokt att även rapportera riskobservationer, även om det inte finns lagkrav på att göra detta.

Bestäm hur riskobservationer ska rapporteras på arbetsplatsen.

Skillnad mellan tillbud och olycka

- Tillbud – OJ!

Det ligger en slang på golvet. Någon snubblar på slangen, men gör sig inte illa.

- Olycka – AJ!

Det ligger en slang på golvet. Någon snubblar på slangen och vricker foten.

Om rapporteringen

Alla ska veta hur tillbud ska rapporteras.

- Ska det göras muntligt till chefen eller arbetsledaren?
- Skriftligt på en anslagstavla?
- Via ett system på intranät eller en app?
- Bestäm också hur tillbud tas om hand.
- Ska de diskuteras på arbetsplatsträffar eller samverkansmöten?
- Hur får arbetstagare och skyddsombud möjlighet att vara med vid bedömning och planering av åtgärder?
- Vill ni ge möjlighet att även anmäla tillbud anonymt?
- Bestäm metod och kommunicera så att alla vet och kan agera.

Frågor att besvara utifrån tillbudsrapporteringen:

- Vad hände? Beskriv händelsen eller situationen.
- I vilket arbetsmoment?
- Tid och plats?
- Varför uppstod händelsen eller situationen?
- *Till exempel*
 - hög arbetsbelastning och tidspress
 - brister i planering
 - dåliga instruktioner
 - ingen introduktion och för lite utbildning
 - brister i arbetsutrustning eller dåligt underhåll
 - otydlig uppgiftsfördelning
 - kommunikation som inte fungerar.
- Vad kunde tillbudet resulterat i?
- Vad kan göras för att något liknande inte ska inträffa igen?
- Vad behöver göras direkt?
- Vem ansvarar för att det blir gjort?

Arbetsgivaren är ansvarig för att anmäla arbetsskador, allvarliga olycksfall och allvarliga tillbud till Försäkringskassan och Arbetsmiljöverket. Läs mer på anmalarbetsskada.se.

LIA-systemet

Flera verksamheter i livsmedelsbranschen använder LIA-systemet, Livsmedelsbranschens Informationssystem om arbetsmiljö, för att rapportera riskobservationer, tillbud, olyckor och arbetssjukdomar. Systemet gör det möjligt för stora och små företag i samma bransch att dela information om arbetsmiljöhändelser, utredningar och åtgärder och därmed lära av både egna och andras erfarenheter. Användarna ser samband mellan användning av systemet och minskning av olyckor, tillbud och risker på arbetsplatser. Med hjälp av systemet kan alla medarbetare aktivt medverka i och ta del av arbetsmiljöutvecklingen.

Systemet är kostnadsfritt och tillhandahålls av Afa Försäkring. Läs mer på afaforsakring.se.

Organisatorisk och social arbetsmiljö – OSA

Hur vi mår och trivs på arbetet handlar inte bara om den fysiska arbetsmiljön. Det handlar också om den organisatoriska och sociala arbetsmiljön, det vill säga hur vi organiserar arbetet och hur vi bemöter varandra på jobbet.

I Arbetsmiljöverkets föreskrifter om organisatorisk och social arbetsmiljö beskrivs vilka krav som ställs på den organisatoriska och sociala arbetsmiljön. Kraven rör tre områden:

- arbetsbelastning
- arbetstidens förläggning
- kränkande särbehandling.

Definitioner av OSA

Organisatorisk arbetsmiljö är de villkor och förutsättningar för arbetet som påverkas av ledning och styrning, kommunikation, delaktighet, handlingsutrymme, krav, resurser och ansvar.

Social arbetsmiljö är de villkor och förutsättningar för arbetet som inkluderar: socialt samspel, samarbete och socialt stöd från chefer och kollegor.

Reglerna ställer krav på bland annat att

- arbetsgivaren ska se till att chefer och arbetsledare har tillräckliga kunskaper om organisatorisk och social arbetsmiljö och att de har förutsättningar att omsätta kunskaperna i praktiken
- det ska finnas mål för den organisatoriska och sociala arbetsmiljön
- arbetsgivaren förebygger ohälsosam arbetsbelastning såväl för arbetstare, arbetsledare som chefer
- resurser anpassas till kraven och att arbetstagarna känner till vad som förväntas i arbetet
- arbetstiden inte ska leda till ohälsa
- kränkningar inte accepteras, och att det ska finnas tydliga och kända rutiner för hur kränkande särbehandling hanteras.

Exempel på vad organisatorisk och social arbetsmiljö kan vara

- hur arbetsbelastningen hanteras
- hur arbetsuppgifter ska genomföras
- hur frågor om övertid hanteras
- att få stöd och hjälp i arbetet
- vilka utvecklingsmöjligheter som finns
- hur konflikter kan förebyggas.

Som i alla andra aspekter av arbetsmiljön har chefer, arbetsledare och skyddsombud en mycket viktig roll i att vara goda föredömen.

Exempel på signaler på ohälsosam arbetsbelastning

- bristande koncentration och motivation, sömnbesvär
 - förändrat beteende, humörsvängningar
 - låg kvalitet på leveranser
 - sjukskrivningar, sjuknärvaro
 - personalomsättning
 - konflikter, kränkningar, olyckstillbud.
-

Skyddsutrustning

En risk ska alltid åtgärdas så nära källan som möjligt. Om det inte går, till exempel genom att byta maskin, kapsla in maskinen, förbättra underhållet eller ge mer utbildning, då behövs personlig skyddsutrustning. Men utgångspunkten är att personlig skyddsutrustning aldrig ska vara den första åtgärden för att hantera en risk.

Personlig skyddsutrustning

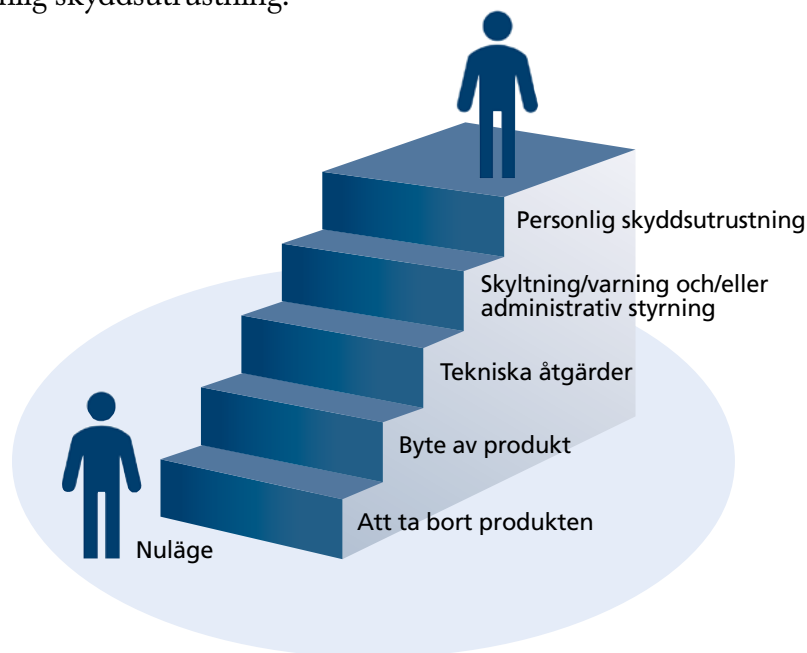
Den personliga skyddsutrustningen behöver skötas om så att den fungerar. Den behöver hållas ren och ska alltid provas ut av personen som ska använda den. Det är arbetsgivaren som står för den personliga skyddsutrustningen. Det är viktigt att det finns rutiner för underhåll, kontroller, rengöring, förvaring och reparationer av personlig skyddsutrustning.

Läs mer i föreskrifterna om användning av personlig skyddsutrustning.

Åtgärdstrappan

Åtgärder för att minska risker ska göras i följande prioritetsordning:

- i första hand: ta bort risken
- i andra hand: begränsa risken
- i sista hand: skydda arbetstagarna mot risken genom att använda personlig skyddsutrustning.



Om personlig skyddsutrustning

Personlig skyddsutrustning skyddar mot skador och risker. Utrustningen ska vara anpassad till individen och CE-märkt. Vanliga delar i en personlig skyddsutrustning är skor, skyddskläder, ögonskydd, handskar, hörselskydd och andningskydd. Gör en riskbedömning för att se om eller när skyddsutrustning ska användas. Den som använder personlig skyddsutrustning behöver även få information om hur skydden ska användas.

Personlig hygien

Tänk på att tvätta händer och ansikte när du tar paus, för att inte sprida damm eller kemikalier från händer till ansikte/ögon/mun.

Skyddskläder

Skyddskläder ska skydda kroppen mot till exempel damm, smuts, kyla och kemikalier. Det ska vara möjligt att röra sig fritt utan att skadas i arbetsmiljön. Tänk på att inte rengöra arbetskläder med tryckluft så att partiklar sprids i luften. Tvätta inte kläderna hemma. Det riskerar att få in gifter i hemmiljön och i avloppsvattnet.

Handskar

Handskar används som skydd mot till exempel vassa delar, kemikalier, värme, kyla, damm och vatten. Välj rätt storlek och passform på handskarna – för stora handskar kan göra det svårare att hantera föremål. Välj arbetshandskar som är smidiga och lätta att använda även med verktyg eller maskiner i handen. När det gäller handskar som skyddar mot kemikalier är det viktigt att veta mot vilken kemikalie handsken skyddar och hur länge handsken kan användas utan att tappa sin funktion.

Skor

Skyddsskor används för att förhindra skador på fötter och kan vara en lågsko, känga eller stövel. Skyddsskor ska vara stabila, ge stöd och passa foten, de ska ha skyddståhätta, tåla värme samt vätskor. Använd gummistövlar vid arbete med högtryckstvätt.

Hörselskydd

Hörselskydd behövs för att skydda hörseln från buller. Öronproppar och hörselkåpor är de vanligaste hörselskydden. Öronproppar med olika buller-

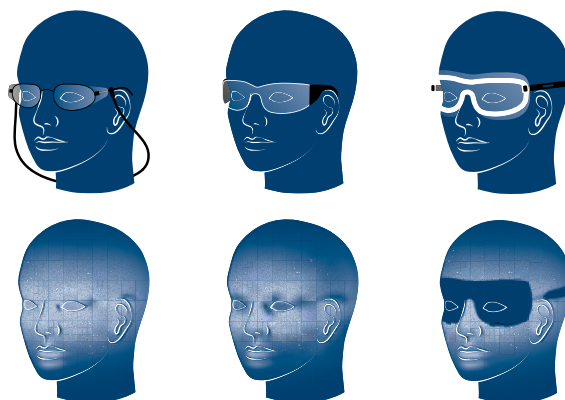
dämpning kan formgjutas så att de passar individen. Här behöver arbetsmiljön vara utgångspunkten; i bullriga miljöer är det viktigt att kunna höra varningssignaler och att kunna kommunicera med andra personer.

Andningsskydd

Andningsskydd behövs för att skydda mot till exempel lösningsmedel, damm, gaser och luftföroreningar. Välj rätt filter och andningsskydd beroende på uppgift och miljö. Skydden ska passa individen och information om hur skyddet ska användas och hur ofta filtret behöver bytas ska framgå av bruksanvisningen. Använd andningsskydd anpassat till din ansiktsform och om du har skägg, tänk på att använda skydd som håller tätt. Var noga med hur andningsskydden förvaras så att de inte förorenas.

Ögonskydd

Ögonskydd behövs för att skydda ögonen mot till exempel damm, partiklar och kemikalier. Ögonskydd är ofta glasögon, ibland slipade, eller visir. Tänk på att ögonskydd är olika tätslutande och därmed skyddar olika mycket, se bild nedan. Använd glasögon som skyddar både ovanför, under och vid sidorna, exempelvis korgglasögon. Var noga med hur ögonskydd förvaras så att de inte förorenas på insidan.



Frågor om personlig skyddsutrustning

Finns det en skriftlig bedömning av olika arbeten som visar när personlig skyddsutrustning behövs?

Kan arbetet ändras så att personlig skyddsutrustning inte behövs?

Används den personliga skyddsutrustningen som den ska?

Första hjälpen

Arbetsgivaren ska se till att det finns organisation och kunskaper för att kunna ge första hjälpen på arbetsplatsen och de risker för olycksfall och akuta sjukdomar som kan inträffa behöver riskbedömas. Det ska finnas

- rutiner som är kända av alla på arbetsplatsen och personer som är utbildade i till exempel L-ABC (Livsfarligt läge, Andning, Blödning, Chock eller cirkulationssvikt) och HLR (hjärt-lungräddning)
- utrustning för den första hjälpen som behövs, till exempel förbandsutrustning och eventuellt hjärtstartare
- väl synliga anslag med information om utrustning, vem som kan ge första hjälpen och larmtelefonnummer
- ögondusch och nöddusch där det behövs.

Medicinska kontroller

Arbetsgivaren är alltid skyldig att anordna medicinska kontroller när det krävs enligt Arbetsmiljöverkets föreskrifter. Kontrollerna är ett sätt att förebygga och upptäcka tidiga tecken på ohälsa. Vissa arbetsuppgifter kräver också att personen har ett så kallat tjänstbarhetsintyg för att få utföra dem.

I livsmedelsbranschen behöver medicinska kontroller anordnas för bland annat nattarbete och i vissa fall handintensivt arbete.

Arbetsgivaren kan behöva anordna medicinska kontroller även av andra anledningar om en riskbedömning visar att det är motiverat. Till exempel om anställda har arbeten som liknar de som omfattas av föreskrifterna som exempelvis allergier eller arbeten som ställer krav på fysisk förmåga.

Arbetstagaren har alltid rätt att tacka nej till medicinsk kontroll. Men för vissa arbeten krävs ett tjänstbarhetsintyg, som bygger på att arbetstagaren har genomgått medicinsk kontroll. Saknas intyget får inte arbetsgivaren sysselsätta arbetstagaren i det arbetet.

I det här materialet har vi markerat de arbetsmiljöområden där medicinska kontroller behövs med symbolen:



Läs mer i föreskrifterna om medicinska kontroller på [av.se](#). På [av.se](#) finns också en vägledning för den arbetsgivare som ska anordna en medicinsk kontroll.

Minderåriga

Minderåriga är personer under 18 år. För minderåriga finns särskilda regler och vissa arbetsuppgifter är generellt förbjudna för minderåriga, till exempel ensamarbete och att köra truck. Men reglerna kan skilja sig åt beroende på om den minderåriga gör praktik eller till exempel jobbar extra. All information finns i Arbetsmiljöverkets föreskrifter om minderåriga.

Tänk på att minderåriga personer ofta är ovana och kan vara riskbenägna, och att vissa arbetsuppgifter kan vara farliga för växande människor och därför bör undvikas. Exempel kan vara tunga lyft, vibrationer och ensidigt upprepade arbetsuppgifter. Vissa arbetsuppgifter kan också vara stressiga eller svåra psykiskt. Exempel kan vara att hantera pengar och ta hand om personer i kris.

Läs mer i Arbetsmiljöverkets föreskrifter om minderåriga och i vägledningen på av.se.

Innan arbetsplatsen tar emot en minderårig

- ta reda på personens ålder och vad som gäller för den åldern, till exempel vilka arbetstider och arbeten som är tillåtna respektive förbjudna. Ta hjälp av vägledningen på av.se
- om personen ska göra prao, APL eller lärlingsutbildning – ta reda på vad som gäller för detta och vilka arbetsuppgifter som ingår i läroplanen. Gör även ett skriftligt avtal mellan skolan och företaget
- riskbedöm arbetsuppgifterna personen ska göra – vidta eventuella åtgärder utifrån riskbedömningen
- utse en handledare som är över 18 år och som har
 - ett tydligt handledaruppdrag
 - kunskaper om risker på arbetsplatsen och som kan visa säkra arbetsätt
- ta fram en plan för introduktion av arbetsuppgifterna och dess risker och säkerställ att den minderåriga har förstått informationen och instruktioner.

Den minderåriga ska ha

- den personliga skyddsutrustning som krävs
- genomgått nödvändiga medicinska kontroller och ha tillstånd att köra truck, om truckkörning ingår i läroplanen.

Skyddsombudet ska

- få möjlighet att delta i undersökningar och riskbedömningar samt yttra sig över valet av arbetsuppgifter för minderåriga
- informeras om att en minderårig ska börja jobba på arbetsplatsen.

Kom ihåg!

För elever som har prao, som gör APL, eller som har lärlingspraktik, behöver det finnas bra samverkan mellan skolan och arbetsplatsen.

Alkohol och andra droger

Skadligt bruk och beroende av alkohol är vanligt, och många har någon i sin närhet som dricker på ett sätt som inte är bra för dem själva eller omgivningen. Det är viktigt att företag i livsmedelsbranschen arbetar med alkohol- och drogfrågorna, i synnerhet på de arbetsplatser där tillgängligheten på alkohol är hög. Det är aldrig acceptabelt att vara alkohol- eller drogpåverkad på arbetet. Det är riskfyllt både för personen själv och för arbetskamraterna, och kan till exempel leda till att personer skadar sig på maskiner, blir påkörda eller utsatta för kränkande eller aggressiv behandling.

Se till att arbetsplatsen har en alkohol- och drogpolicy och en nolltolerans mot alkohol och droger på arbetsplatsen.

Läs mer om alkohol och andra droger på prevent.se.

Risker i livsmedelsbranschen

Det här avsnittet beskriver vanliga risker i livsmedelsbranschen. Riskerna tas upp som egna rubriker och under varje rubrik finns en beskrivning av risken, hur risken kan uppstå och tips på hur den kan förebyggas. Texten ger alltså konkreta tips för att upptäcka risker, att riskbedöma, att förebygga och åtgärda.



TÄNK PÅ ATT

det kan finnas arbetsmiljörisker som särskilt behöver uppmärksammas för vissa riskgrupper, till exempel gravida och ammande, personer med nedsatt lungfunktion eller kontaktallergier.

Kom ihåg att!

Även om det alltid är arbetsgivaren som har ansvaret för arbetsmiljön så utförs arbetsmiljöarbetet i praktiken ofta av andra i organisationen – chefer, arbetsledare eller andra arbetstagare – det vill säga de som fått arbetsmiljöuppgifter fördelade till sig.

För att kunna förebygga och hantera de risker som tas upp med de åtgärder som föreslås är det därför viktigt att ni på arbetsplatsen har gjort klart – eller gör klart – vem som har i uppgift att göra vad i arbetsmiljöarbetet.



FUNDERA ÖVER

om du har fått arbetsmiljöuppgifter fördelade till dig – har du den kunskap, de befogenheter och de resurser som behövs för att utföra arbetsuppgifterna?

Kom ihåg att även arbetstagaren har ansvar att aktivt medverka i arbetsmiljöarbetet, följa instruktioner och använda de skydd som finns.

Arbeta riskmedvetet!

Använd arbetsredskap som underlättar, skonsamma arbetsställningar, hörselskydd och övriga skydd som behövs. Genom att arbeta riskmedvetet kan risker snabbare upptäckas och åtgärdas.

Belastningsergonomi



Att plocka, paketera, packa och kontrollera varor är vanliga arbetsuppgifter i livsmedelsbranschen. Ofta innebär arbetet ensidigt upprepade rörelser, vilket innebär risk för belastningsskador, ofta i handleder, armar, axlar, nacke och rygg. Arbeta i påfrestande arbetsställningar, till exempel i fel höjd, kan förvärra besvär. I branschen förekommer också tunga lyft och annan tung manuell hantering, bland annat när vagnar och burar flyttas.

Det är lätt att strunta i risker vid tunga lyft för den som känner sig ung och stark – men risken är att skador kommer med åldern. Därför är det viktigt att jobba med rätt arbetsteknik och alltid använda de hjälpmedel som finns. På så sätt går det att undvika problem i rygg, knän, nacke och axlar.



FUNDERA ÖVER

Tar du pauser för att undvika att jobba i samma arbetsställning för länge?

Förebygg genom att

- använda de hjälpmedel som finns
- i förväg fundera över hur jobbet kan göras på ergonomiskt rätt sätt
- ha ergonomigenomgångar med anpassning av arbetsplatsen efter individens mått, och genomgång av arbetsteknik och lyftteknik
- automatisera arbetsuppgifter, använda motoriserade transportanordningar eller truck i större utsträckning
- arbetsrotera till olika uppgifter så att olika muskelgrupper får arbeta och kroppen får variation
- bedöma om arbetsuppgiften kanske kräver att ni är två eller flera
- ha med ergonomi som en faktor vid nyinvesteringar och nyinstallationer av utrustning och maskiner
- ta pauser, röra på dig så att du inte jobbar statiskt och i samma ställning under en längre tid.

Arbetsmiljöverket

har bra verktyg för att bedöma risker vid manuell hantering som till exempel lyft. Läs mer på av.se.

Belysning



Hur belysningen fungerar påverkar både arbetsställningar och arbetsrörelser. Dålig belysning kan anstränga ögonen, skapa irritation och trötthet och även få oss att arbeta i påfrestande kroppsställningar. Förflyttning mellan ljusa och mörka lokaler kan göra det svårare att se omgivningen.

Förebygg genom att

- ha belysning anpassad efter typen av arbete som ska utföras
- komplettera allmänbelysning med arbetsplatsbelysning där det behövs
- utgå från individen och tänk på att behovet av ljus ökar med stigande ålder
- rengöra armaturer regelbundet
- tänka på att även färgåtergivning från ljuskällan är viktig och behöver anpassas efter arbetsuppgiften
- välja belysning som ger bländ- och skuggfri arbetsmiljö
- undvika flimrande ljuskällor eller ljus som ger reflexer
- om möjligt, använda dynamiska belysningar som ger naturligare dygnsrytm
- ha bra kontraster mellan arbetsobjekt och bakgrund
- tänka efter före vid inköp av armatur, både vad gäller sort, funktion och placering.

Synen förändras med åldern

En 50-åring behöver dubbelt så mycket ljus som en 20-åring, en 60-åring tre gånger så mycket ljus.



FUNDERA ÖVER

Finns det ställen på din arbetsplats där belysningen borde bli bättre?

Är allmänbelysningen tillräcklig i alla lokaler?

Är lampor rengjorda och hela?

Finns det tillräcklig platsbelysning?

Tips:

Läs mer om belysning på arbetsplatsen i Syn och belysning i arbetslivet, prevent.se.

Screena belysningsnivåerna! Ta hjälp av appen Ljus som finns på av.se.



Biologiska och kemiska arbetsmiljörisker

Mjöldamm

Mjöldammsallergi är en av de vanligaste yrkesallergierna. I allvarliga fall kan allergin utvecklas till en livslång sjukdom. Symtom på mjöldammsallergi är bland annat kliande ögon och rinnande näsa, tryckkänsla över bröstet, svårigheter att andas, kronisk hosta och astma. Allergin kan också yttra sig som handeksem.

Gränsvärdet för mjöldamm i inandningsluft är 3 mg/m³. En företagshälsa eller annan expertresurs kan anlitas för att mäta dammhalten.

Förebygg genom att

- minska dammet vid källan genom att kapsla in och skaffa utsug vid invägningen av mjöl eller när silos töms i tråg
- använda ”dammfritt mjöl”, det vill säga mjöl med större och tyngre partiklar som dammar mindre än vanligt mjöl
- ha tättslutande lock till alla blandare
- använda automatiska doftare för doftmjöl
- städa ofta – använd centralsugare och skrapor för att rengöra bord och golv
- se över ventilationen
- minimera hanteringen av säckar
- kapsla in transportband där det är möjligt.

Mögelgifter

Mögel kan bildas i exempelvis spannmål och mjölkprodukter, även om det är ovanligt. Det finns en ökad risk för att spannmål innehåller mögel om vädret varit fuktigt under skörden. Mögelgifter (mykotoxiner) kan ge upphov till exempelvis lungsjukdomar. Provtagning av livsmedelsråvaror och förvaring i rätt temperatur och fukthalt förebygger mögeltillväxt. Läs mer om mögelgifter på livsmedelsverket.se.

Förebygg genom att

- använda personlig skyddsutrustning – skyddskläder, skyddshandskar och andningsskydd när fukt- och mögelskadade råvaror saneras.

Kemikalier

I livsmedelsbranschen används flera kemiska produkter, både i produktionen och för bland annat rengöring och skadedjursbekämpning. En del av dessa produkter är brandfarliga, frätande eller medför andra hälsorisker.

Förebygg genom att

- ha regelbundna genomgångar av de kemiska produkter som används och ersätta farliga produkter med mindre farliga
- utforma hantering och arbetsprocesser där kemikalier används så att riskerna minimeras, till exempel att så långt möjligt hantera dessa i slutna system
- ha god ventilation och punktutsug där det behövs
- använda uppsamlingskärl vid kemikalieförvaring ifall något läcker
- ha förteckning över alla kemiska riskkällor
- ha säkerhetsdatablad/produktdatablad för kemiska produkter
- ha tydliga skriftliga instruktioner för hanteringen
- ha skyddsåtgärder ifall något spills ut eller om ångor släpps ut i luften
- förlägga arbete med kemikalier, till exempel omfattande desinfektions- och rengöringsarbeten, till tider när så få personer som möjligt är i lokalerna
- använda skyddskläder och skyddsglasögon.

Arbetsmiljöverkets föreskrifter om kemiska arbetsmiljörisker

säger att

- det ska finnas en förteckning över de kemikalier som används på arbetsplatsen
- förteckningen ska innehålla en farlighetsbedömning
- säkerhetsdatablad ska finnas tillgängliga och kunna förstås av alla
- det kan behövas medicinska kontroller
- den som hanterar en kemisk produkt eller ett kemiskt ämne ska ha fått information om hur produkten hanteras på ett säkert sätt.

Att ha koll på kemikalierna gör det möjligt att gallra ut produkter och använda de produkter som är minst skadliga.

Tips!

Genomför skyddsronder med fokus på kemikalier.

Ögon- och nödduschar

behöver finnas på rätt platser och vara lättåtkomliga.



FUNDERA ÖVER

Finns säkerhetsdatablad tillgängliga där de behövs och kan de förstås av alla?

Brand- och el



I livsmedelsbranschen kan det uppstå bränder i till exempel ugnar, eller vid heta arbeten, som till exempel svetsarbeten. Dessutom är många av de kemikalier som används i livsmedelsbranschen brandfarliga. Inte sällan är även råvaror och produkter lättantändliga, till exempel spannmål och bageriprodukter. Detta ställer särskilda krav på brandsäkerheten.

Även mjöl och mjöldamm kan innebära explosionsrisker eftersom mjöl kan "laddas" av till exempel gummi och plast. Detta kan leda till gnistbildning och i värsta fall dammexplosion.



FUNDERA ÖVER

Vet du vad du ska göra om det börjar brinna?

Hur ofta händer det att någon bränner sig på arbetsplatsen?

Hur gör ni för att minska bränn- och stänkskador?

Förebygg genom att

- bedriva ett systematiskt brandskyddsarbete med ansvarsfördelning för tekniska åtgärder – som släckutrustning, utrymningsvägar, larm, skyltning och säker förvaring av brandfarliga produkter – och organisatoriska åtgärder som säker hantering av brandfarligt och lättantändligt material samt brandberedskap och brandövningar
- ha brandförebyggande underhåll av maskiner och utrustning
- alltid använda ledande material i slangar och dammsugare för mjöl och mjöldamm
- ha skyltade nödutgångar och se till att de inte är blockerade
- ha regelbundna brandövningar
- ha utrymningslarm som varnar i alla lokaler
- ha uppdaterade och tillgängliga räddnings- och katastrofplaner

- alla vet var utrymningsvägar och återsamlingsplatser finns
- ha brandskyddsutrustning tillgänglig och i bra skick
- alltid larma brandkåren vid brand
- rapportera alla tillbud, även om de upplevs bagatellartade – eld kan flamma upp igen.

Elsäkerhet hänger samman med brandskydd och övriga delar av arbetsmiljöarbetet. Ansvar för elsäkerhet är delat mellan fastighetsägaren och den som bedriver verksamhet i en lokal. Den som bedriver verksamhet är skyldig att se till att elektrisk utrustning och synliga delar av den fasta installationen är säkra. Det krävs regelbunden besiktning och tillsyn av elanläggning för att upprätthålla en god elsäkerhet. Alla elinstallationer – både befintliga och nya – ska installeras av behörig elektriker.

Tänk på att svåra personskador omgående ska rapporteras till Arbetsmiljöverket. Detta gäller för andra eller tredje gradens brännskada (blåsor) och brännskador som omfattar mer än fem procent av kroppsytan.

Läs mer om brand- och elsäkerhet i Arbetsmiljöverkets föreskrifter om arbetsplatsens utformning och i broschyren *Utrymning*.

Buller



Det finns många bullriga miljöer i livsmedelsbranschen. Produktionsanläggningar och maskiner kan bullra, liksom lossning, lastning och rengöring. Bullret kan variera beroende på vad som produceras, till exempel om buteljering sker i glas- eller plastflaskor i ett bryggeri.

Vid långvarig och kraftig bullerexponering kan hörseln skadas. Buller kan även ge upphov till tinnitus, det vill säga permanenta öronsusningar, eller ljudöverkänslighet eller ljudförvrängning. Det är också vanligt att bli trött av buller, uppleva stress eller få svårt med koncentrationen.

Buller

Buller definieras som oönskat ljud. Både kontinuerligt ljud och kortvarigt impulsljud kan vara skadligt. Lågfrekventa ljud kan vara skadliga och uttröttande. Ett kraftigt ljud kan skada hörseln direkt, ett kontinuerligt buller kan ge skador på längre sikt. Det räcker alltså att lyfta på hörselkåpan en kort stund för att löpa risk för hörselskada. Buller kan också upplevas som stressande och det kan öka risken för olyckor om personer på en arbetsplats inte hör varandra.

Impulsljud

En särskild risk för hörselskada är så kallade impulsljud – plötsliga, mycket starka ljud som till exempel smällar eller när något tungt faller på ett hårt underlag.

Vet du vilka ljudnivåer olika verksamheter skapar?

80–100 decibel	I tillverkningslokal när arbete pågår, beroende på vilka maskiner som används
70–75 decibel	I tillverknings- eller verkstadslokal
65 decibel	Vid normalt samtal
50–55 decibel	I kontorslokal
20 decibel	En person som viskar

Bullernivåer

Om det genomsnittliga bullret under en arbetsdag är 80 dB eller mer, eller om impulstoppvärdet (den högsta kortvariga ljudtoppen under en arbetsdag) är 135 dB eller högre, är arbetsgivaren skyldig att

- informera och utbilda arbetstagarna
- erbjuda tillgång till hörselskydd
- erbjuda hörselundersökning om riskbedömning och mätningar visar att det finns risk för hörselskada.

Om det genomsnittliga bullret under en arbetsdag är 85 dB eller mer, eller om den högsta ljudtrycksnivån är 115 dB eller högre, eller om impulstoppvärdet är 135 dB eller högre, är arbetsgivaren skyldig att

- genomföra åtgärder/skriftlig handlingsplan
- skylta, avgränsa och begränsa tillträde
- se till att hörselskydd används
- erbjuda hörselundersökning.



Läs mer om buller på av.se.

Förebygg genom att

- kapsla in eller skärma av bullrande maskiner
- ändra produktionsprocess eller förpackningar så att det bullrar mindre
- välja de minst bullriga metoderna
- ljudisolera kontrollrum och andra utrymmen där människor vistas
- sätta ljudabsorbenter i tak och på väggar
- använda hörselskydd
- göra bullerkartläggningar vid förändringar och mäta ljudnivåer i olika lokaler
- ha med buller och ljud som en faktor vid nyinvesteringar och välja utrustning som är så tyst som möjligt
- ha automater med engångshörselproppar för dem som tillfälligt vistas i lokalerna.

Tips!

Via Arbetsmiljöverkets bullerapp kan du få en indikation på ljudnivån runt omkring dig, se av.se.



FUNDERA ÖVER

Använder alla på arbetsplatsen hörselskydd när det behövs?

Var förekommer buller hos er? I vilka lokaler, vid vilka arbetsmoment?

Har åtgärder vidtagits för att begränsa buller?

Finns det varningsskyltar i särskilt bullriga utrymmen eller vid bullriga maskiner?

Ensamarbete



Ensamarbete innebär att ha en arbetssituation där du inte har direkt kontakt med andra. Vid ensamarbete kan du inte kommunicera direkt, utan behöver ta kontakt på andra sätt om du behöver hjälp. I livsmedelsbranschen förekommer ensamarbete bland annat för chaufförer, i kontrollrum och i butiker med fabriksförsäljning. Ensamarbete innebär särskilda risker för stressbelastning och särskild utsatthet vid olyckor, plötslig sjukdom eller situationer med hot och våld. De som arbetar ensamma behöver regelbundna tillfällen till kontakt med kolleger och möjlighet att larma i kritiska situationer.



FUNDERA ÖVER

Har ni larmfunktioner som är tillräckliga för den som jobbar ensam?

Förebygg genom att

- alltid undersöka om arbetsuppgiften ska göras som ensamarbete, eller om riskerna gör att det behövs dubbelbemanning
- ha rapporteringsrutiner och kommunikationssystem som gör att arbetsplatsen vet var du är och när du avslutar arbetet
- ha larmfunktioner som är anpassade till ensamarbetet
- säkra att den som ofta arbetar ensam får möjlighet till social kontakt med kollegor
- alltid informera skyddsombudet om ensamarbete.

Läs mer om ensamarbete i Arbetsmiljöverkets föreskrifter om ensamarbete på av.se.

Fall- och halkrisker



I livsmedelsbranschen förekommer arbete på höjd, till exempel när maskiner ska underhållas och utrymmen städas. Samtidigt sker de flesta fallolyckor inte från höjd utan när personer snubblar eller halkar, ofta på grund av utspillda råvaror och produkter. Konsekvensen kan bli stukningar och benbrott. Fall kan ske från stegar, arbetsbockar, plattformar eller ställningar eller om arbetet inte utförs med rätt utrustning.

Läs mer om fallrisker på av.se.

Förebygg genom att

- ha ordning och reda, hålla golv och underlag rena, plocka upp lösa föremål
- ha bra belysning så att det går att se höjdskillnader och ojämnheter
- bara använda hela, typgodkända arbetsbockar och stegar
- alltid se efter att stegen eller arbetsbocken är hel innan användning – uppmuntra till daglig egenkontroll
- använda den arbetsutrustning som är mest lämplig för arbetet, till exempel en lift i stället för ställning, en trappstege i stället för en stege
- ha skyddsanordningar kring hål eller vid öppningar med fallrisk
- ha trappräcken med uppmaningar att hålla i räckena
- ha årlig översyn av alla typgodkända stegar och arbetsbockar.

Fallskydd

Fallskydd ska användas vid arbete med fallrisk från 2 meter, men även om det finns risk att en lyftanordning blir påkörd eller om det behövs för att säkert ta sig ur och i lyftanordningen.

Använd i första hand gemensamma skyddsåtgärder och i sista hand personlig fallskyddsutrustning.

Hot och våld



Arbetstagare som hanterar kontanter eller stöldbegärliga varor riskerar att utsättas för hot och våld. Exempel är anställda som arbetar med butiksförsäljning och chaufförer som transporterar stöldbegärligt gods. Tänk på att hot och våld även kan förekomma mellan arbetstagare på arbetsplatsen.

Läs mer i *Arbetsmiljöverkets föreskrifter om våld och hot i arbetsmiljön.*

Förebygg genom att

- utbilda personalen så att de vet hur de ska agera vid hotfulla situationer
- ha säker kontanthantering, till exempel ett slutet kontanthanteringssystem i butik
- se till att det finns möjlighet att kalla på hjälp i en hotfull situation
- inte utföra arbetsuppgifter med påtaglig risk för hot och våld som ensamarbete
- ha en bra organisatorisk och social arbetsmiljö med tydliga rutiner för att förebygga och hantera hot och våld.

**TÄNK PÅ ATT**

den som utsatts för hot eller våld snabbt måste få hjälp och stöd.

Klimat

Värme kan bli en fysisk belastning för kroppen genom att hjärtat måste jobba mer, samtidigt som kyla kan påverka muskler och leder, ge sämre muskelfunktion och öka risken för belastningsskador. Att känna obehag på grund av temperaturen kan påverka arbetsförmåga, koncentration, uppmärksamhet, omdöme och humör och öka risken för misstag och olyckor.

I livsmedelsbranschen är det till exempel vanligt med arbetsuppgifter som utförs i kyl- och fryslager, som manuellt plockarbete och truckkörning.

Farligt med värme och kyla?

I det så kallade neutrala temperaturområdet – från 10°C till 30°C – är de direkta riskerna för hälsan små. Däremot kan personer påverkas av obehag av höga eller låga temperaturer, vilket i sig kan öka risken för olyckor. Vid temperaturer utanför det neutrala temperaturområdet är risken för hälsan större.

Förebygg genom att

- ha skyddsronder inriktade på klimat för att organisera arbetet på lämpligast sätt
- ha rätt klädsel anpassad till temperatur och klimat
- vid behov, justera tiden då personer arbetar i kyla eller värme, samt ta pauser

- vid kyla eventuellt använda tillfälliga elradiatorer och luftvärmare om det är möjligt
- vid värme och kyla ha tillgång till vätska och dricka mycket, även innan törsten kommer
- vid behov justera tiden för exponering av kylan eller värmen under dagen och ta pauser
- planera för eventuella temperaturskillnader vid reparation och underhåll, exempelvis om ett fordon tas in från kyla
- motverka drag från entréer, fönster och portar.

Läs mer om klimat och kylda livsmedelslokaler på [av.se](#).



FUNDERA ÖVER

Har ni för kallt eller för varmt i lokalerna?
Vad kan ni göra för att förbättra klimatet?

Konflikter och kränkningar



Vårt mående på jobbet påverkas av många faktorer, till exempel hur vi bemöter varandra och vilket arbetsklimat vi tillsammans skapar.

När det gäller konflikter är det ofta inte innehållet i konflikten, utan hur den hanteras, som gör att människor far illa. Olösta konflikter riskerar att leda till kränkningar, kan ge sämre hälsa för individen, både psykiskt och fysiskt, liksom minskad effektivitet och produktivitet i arbetsgruppen eftersom även kollegor som inte utsätts kan uppleva ökad stress. Sammantaget kan kränkningar och olösta konflikter få stora konsekvenser för en organisation.

Förebygg genom att

- ha kunskaper, förutsättningar, rutiner och en policy
- i handling visa att det råder nolltolerans mot kränkningar och trakasserier
- bestämma gemensamma spelregler för arbetsplatsen som rör till exempel hur ni visar respekt mot varandra i vardagen och vad öppenhet innebär i praktiken
- agera direkt när något händer – ta hjälp av företagshälsa eller annan extern resurs om det behövs

- vara uppmärksam på konflikter – tas de inte om hand riskerar de att växa, skapa oro, irritation, ilska och påverka engagemang och tillit
- vara medveten om att även om meningsskiljaktigheten handlar om sakfrågor, kan den triggas av skillnader i människors personligheter, attityder och beteenden. Försök skapa förståelse och respekt för olikheterna
- undersöka arbetsbelastningen och se till att roller är tydliga
- inte ta upp kritik offentligt
- alltid föra svåra samtal enskilt.

Kränkande särbehandling

definieras som ”handlingar som riktas mot en eller flera arbetstagare på ett kränkande sätt och som kan leda till ohälsa eller att dessa ställs utanför arbetsplatsens gemenskap”.

Arbetsgivaren har ansvar för att

ta fram rutiner som rör kränkande särbehandling som alla på arbetsplatsen ska känna till och som ska visa

- vem som tar emot information om att kränkande särbehandling förekommer
- vad som händer med informationen och vad mottagaren ska göra
- hur och var de som är utsatta snabbt kan få hjälp.

Kränkningar kan vara att

- inte bli hälsad på, bli ignorerad och utfryst
- utsättas för överdriven kontroll från andra
- bli undanhållen information
- bli förtalad eller förlöjligad
- bli skuld- och skambelagd
- bli sexuellt trakasserad, fysiskt eller i ord och attityder
- att utsättas för hot och våld.

Diskriminering

Om grunden för kränkande särbehandling är kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionshinder, sexuell läggning eller ålder kan det också handla om diskriminering. I diskrimineringslagen finns regler om diskriminering, läs mer på do.se.

Kom ihåg att

syftet med arbetsmiljölagstiftningen inte är att reglera frågor om kompensation och skuld – utan att förebygga ohälsa och olycksfall.

Lager och ställage



I livsmedelsbranschen finns ofta lager med såväl råvaror som färdiga produkter. Lagring kan vara riskfyllt om varor inte ställs in och lagras på rätt sätt. Det är viktigt att inte lasta mer än stället håller för och att ha det väl förankrat och stabilt. Ett ställage med brister är en stor säkerhetsrisk.

Förebygg genom att

- ha rutiner för fortlöpande kontroller av ställage och vid behov ta hjälp av en expert för att genomföra så kallad ställagebesiktning.

Utöver det, kontrollera även regelbundet

- golvens skick – om det finns sprickor eller andra ojämnheter
- ställetets skick – stolpar, påkörningsskydd och märkningar
- att gods och lastpallar är i gott skick och att lastpallarna är godkända
- att gods inte hänger ut och kan rasa ner
- att varor är lastade på sin rätta plats.

Tips:

Dokumentera kontrollerna. Använd gärna en checklista.

Luftföroreningar och ventilation



Alla arbetslokaler behöver ha en bra allmänventilation, med ett luftflöde som är anpassat efter antalet personer som är i lokalerna. Vid processer där luftföroreningar uppstår – till exempel mjöldamm eller kemikalieångor – ska det finnas processventilation eller utsug vid föroreningskällan. Ventilationssystem ska rengöras, kontrolleras och underhållas regelbundet.

Förebygg genom att

- ha både till- och frånluftssystem
- inte ha drag från ventilationssystemet
- göra åtgärder nära källan för att minska behovet av processventilation
- ha processventilation på de ställen där det sprids föroreningar
- ha rutiner för dokumentation av kontroll, drift och underhåll.

**FUNDERA ÖVER**

Vad gör ni för att ha bra luft på er arbetsplats?

Lyft- och transportanordningar

Det förekommer en del tung manuell hantering i livsmedelsbranschen, vilket innebär risk för belastningsskador. Det är därför viktigt att så långt det är möjligt använda lyft- och transportanordningar, som till exempel vacuumlift, telfer, travers, saxlift, samt olika rullburar och rullbord.

Förebygg genom att

- använda utrustningen för det den är till för och på rätt sätt, så att nya risker inte uppkommer
- kontrollera och underhålla utrustningen regelbundet, samt besiktiga den utrustning som har krav på besiktning
- se till att de som ska använda utrustningen har tillräckliga kunskaper för att använda den rätt
- se till att den som ska använda en maskindriven lyftanordning har skriftligt tillstånd från arbetsgivaren.

Läs mer i *Arbetsmiljöverkets föreskrifter om användning av lyftanordningar och lyftredskap* och på prevent.se.

Maskiner, arbetsutrustning och verktyg



I vissa företag i livsmedelsbranschen är produktionen i regel automatiserad i produktionslinjer, där den manuella hanteringen begränsas till inmatning, kontroll, sortering, paketering och packning. Rörliga delar i maskinerna är inkapslade. Ofta uppstår dock risker vid produktionsstörningar, till exempel när något fastnar i maskinen och en manuell justering måste göras. Ändringar av produkter och förpackningar innebär ofta fler produktionsstörningar i inledningsskedet.

I vissa företag kan det finnas äldre maskiner och mer manuellt arbete. Det kan innebära en ökad risk för exempelvis klämskador om inte rörliga delar i maskinerna är försedda med tillräckliga skydd.

Förebygg genom att

- använda maskiner och verktyg som de är tänkta att användas – följ instruktioner och bruksanvisningar
- ta fram skriftliga instruktioner för riskfyllda moment
- ha maskiner som inte kan återstartas oavsiktligt efter till exempel strömavbrott
- hålla alla skydd till maskiner hela och rätt inställda
- det inte går att starta maskiner oavsiktligt
- stoppknappar är väl markerade
- rörliga delar är inkapslade
- bänkar kan justeras och att det finns tillräckligt med arbetsutrymme vid arbetsbänkar
- maskiner och verktyg underhålls och kalibreras regelbundet
- se till att alla maskiner som är tillverkade före 1 januari 1995 uppfyller minimikraven i Arbetsmiljöverkets föreskrifter, och att maskiner som är tillverkade senare är CE-märkta
- arbeta för att få bort produktionsstörningar
- se till att arbetet kan göras säkert även vid störningar i produktionen – till exempel när något fastnat i maskinen – och vid inspektion, städning, kontroll och underhåll då maskinens säkra inkapsling bryts. Se till att maskinen är avstängd och att inga maskindelar oavsiktligt kan komma i rörelse
- maskinunderhåll endast utförs av behörig personal och att arbetsområdet spärras av.

Risker för vibrationer – se avsnittet *Vibrationer*.

Det är olagligt att ta bort säkerhetsanordningar

Den som tar bort en skyddsanordning eller sätter den ur bruk kan dömas till böter. Att bryta mot en regel som är belagd med böter ses som ett brott. Påföljder hanteras av rättsväsendet.

Skulle handlingen dessutom leda till en allvarlig olycka kan personen som tagit bort skyddsanordningen hållas ansvarig. Det kan också leda till uppsägning av personliga skäl.

Skiftarbete



Arbetsgivaren har ett ansvar att vidta de åtgärder som behövs för att arbetstider inte ska leda till ohälsa. Skiftarbete uppskattas av många, men innebär också risker. Det vänder upp och ned på dygnet och ibland även på en del av livet. Det kan leda till trötthet, humörsvängningar, störd sömnrhythm, magbesvär och svårigheter att ställa om kroppen mellan olika skiftpass.

Förebygg genom att:

- göra skiftscheman i samverkan mellan arbetsgivare och anställda
- göra det möjligt att ta fler eller längre pauser vid långa arbetspass samt kvälls- och nattarbete
- undvika solljus på väg hem efter nattskift – använd gärna solglasögon
- ha mörkt och svalt i sovrummet
- göra lugna, avkopplande aktiviteter efter ett kvällspass för att varva ned och bli sömnig. Ta en promenad, dricka något varmt eller ta en varm dusch
- hålla rutiner.

Jobbar du skift?

- ät regelbundna måltider på dagtid
 - ät lite frukost innan du lägger dig
 - om du är hungrig på natten, ät lätt och mat med proteiner – undvik socker och kolhydrater, eftersom kroppen inte är gjord för att äta på natten
 - om du börjar arbeta tidigt på morgonen och har svårt att äta, ta bara nåt att dricka och ät frukost senare på morgonen.
-

Smitta



Kött och andra livsmedel kan innehålla smittämnen, till exempel campylobakter, listeria eller salmonella.

Förebygg genom att

- ta prover
- hålla god livsmedelshygien
- hålla god personlig hygien, se till att det finns tvål, pappershanddukar och handsprit tillgängligt
- använda personlig skyddsutrustning
- ha bra ventilation som underhålls regelbundet.

Läs mer om smittrisker på av.se och i Arbetsmiljöverkets föreskrifter om mikrobiologiska arbetsmiljörisker.

Strålning



Vissa typer av strålning som kan förknippas med hälsorisker förekommer i livsmedelsbranschen. Dit hör till exempel UV-C-strålning som kan användas för desinfektion och vid hygienkontroller för att upptäcka organiska rester. UV-C-strålning är skadlig för hud och ögon.

I branschen förekommer även röntgenkontroller av förpackningar. Kontrollerna sker i slutna system och medför inga risker om systemet används normalt. För att använda röntgenutrustning krävs tillstånd av Strålskyddsmyndigheten.

Förebygg genom att

- följa de säkerhetsrutiner som finns enligt utrustningens manual
- personal som använder UV-lampor har personlig skyddsutrustning.

Truckar och andra fordon



Truckar förekommer både i produktionsmiljöer och på lager. Det finns många risker med truckar. Kollision eller påkörning är de vanligaste, men det händer också att truckförare klämmer fötter, ben, händer och fingrar. Många av truckolyckorna – främst påkörningar och fotskador – drabbar dem som arbetar i närheten av trucktrafik.



TÄNK PÅ ATT

truckolyckor är vanliga.

Läs mer i *Arbetsmiljöverkets föreskrifter om truckar.*



Förebygg genom att

- de som kör truck har utbildning för den trucktyp som används och skriftligt tillstånd från arbetsgivaren att använda just den trucktypen
- ha tydliga lokala regler för truckkörning
- hålla truckarna i gott skick så att de kan köras utan till exempel ryck vid växling
- alla som kör truck eller vistas i närheten har skyddsskor
- göra det möjligt att köra med fri sikt, att den som kör vet att trucken svänger med bakändan vilket gör att personer i närheten kan bli klämda, särskilt i skymda vinklar
- vara uppmärksam på hur tyngdpunkten i trucken förändras när du lyfter last
- skilja truckar och andra tyngre transporter från de områden där människor går
- markera körfält eller truckgångar genom skyltning och varselmärkning
- se till att sikten är god i lokalen och att trafikspeglar sätts upp vid hörn
- laddplatser för truck är säkra – uppskyttade, väl ventilerade samt försedda med brandsläckare och nödögondusch eller ögonskölj.



FUNDERA ÖVER

Händer det ofta tillbud eller olyckor där truckar är inblandade?

Övriga fordon

Vissa livsmedelsföretag, till exempel bagerier och bryggerier, kan ha egna lastbilschaufförer. Förutom risk för olyckor i trafiken innebär chaufförernas arbete även risker vid lossning och lastning. Det finns också risk för belastningsskador vid tung manuell hantering, framför allt när gods lossas hos kunder vars arbetsmiljö inte är anpassad för hanteringen.

Förebygg genom att

- underhålla alla fordon regelbundet, med kontroller inför varje arbetspass och ha rutiner för felanmälan
- ha alkolås i alla fordon
- hålla hastighetsgränser
- ha stol och nackstöd som kan anpassas
- ha mobiltelefon och larm vid ensamarbete
- utbilda chaufförer i säkerhet, till exempel som skydd för rån och överfall
- ha lyfthjälpmiddel och utbilda i lyftteknik
- säkra att chaufförer har dokumenterade kunskaper om fordonets bakgavellyft om sådan används, samt att arbetsgivaren har utfärdat ett skriftligt tillstånd för att använda bakgavellyften
- följa säkerhetsrutiner för lastning och lossning
- ha rutiner för att påpeka risker hos kunder vid lossning, till exempel trösklar och hinder i transportvägar
- ha lastkajer med tak för att skydda mot nederbörd och snöras på lastkajer (eller dockningssystem), varselmärkning på kajens kant, avkörnings-skydd och anpassade så att avgaser inte kan komma in i arbetslokalen.

Läs mer om yrkesförarens arbetsmiljö på av.se.

Trycksatta anordningar



Att ha trycksatta anordningar i arbetsmiljön är förenat med risker. Om en trycksatt anordning exploderar eller går sönder kan det orsaka stor skada på både personer och anläggning. Det ställs därför höga krav på kontroller och riskbedömning.



TÄNK PÅ ATT

Hantering av trycksatta anordningar regleras i föreskrifter från Arbetsmiljöverket.



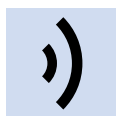
Förebygg genom att

- alla trycksatta anordningar har en aktuell riskbedömning
- alla trycksatta anordningar är placerade så att de skyddas från värme och stötar
- utföra löpande tillsyn enligt plan
- trycksatta anordningar i klass A och B möter de särskilda krav på bland annat förteckning, samordningsansvarig och övervakning som ställs
- trycksatta anordningar i klass A och B återkommande kontrolleras av ett externt kontrollorgan enligt plan, samt vid driftsättning och ändringar
- kontrollerade behållare i klass A och B har aktuella skyltar
- göra egenkontroll av, och dokumentera, de trycksatta anordningar som finns på anläggningen.

Exempel på trycksatta anordningar:

- tryckluftsbehållare
 - köldmedier till ac
 - hydraulackumulator
 - rörledning avsedda för gas
 - varmvattenberedare.
-

Vibrationer



I livsmedelsbranschen förekommer både helkroppsvibrationer och hand- och armvibrationer. Helkroppsvibrationer förekommer till exempel för den som kör truck och fordon. Hand- och armvibrationer kan orsakas av tryckluftsdrivna eller eldrivna handverktyg. Vibrationer kan vara både fysiskt och psykiskt påfrestande. Hand- och armvibrationer kan orsaka till exempel köldkänsla, nedsatt känsel, muskeltrötthet och domningar. Bestående skador kan vara kärlskador som också kan synas i form av ”vita fingrar”. Hand- och armvibrationer kan även ge bestående skador på leder, muskler, skelett och nerver utan att den som drabbas märker det. Nervskador kan även yttra sig mer tydligt; som domningar och stickningar, liksom nedsatt känsel, försämrad rörelseförmåga, motorik och ökad fumlighet, vilket i sin tur kan leda till olyckor.

Övergående besvär från helkroppsvibrationer är till exempel trötthet, nedsatt prestationsförmåga, störd motorik, synpåverkan och så kallad rörelsesjuka; ett tillstånd som liknar åksjuka. De bestående skadorna utgörs av besvär i rygg, skuldror och nacke. Dessa besvär och skador kan förstärkas av olämpliga arbetsställningar och sittställningar.

Det finns även andra faktorer som ökar skaderisken, som till exempel nikotin, vilket gör att blodcirkulationen försämras ytterligare. Även kyla och fukt minskar blodgenomströmningen. Att inte röka och snusa liksom att hålla händer torra och varma är alltså bra för den som arbetar med handhållna vibrerande maskiner.

Ta hjälp av en företagshälsa eller motsvarande expertresurs för att uppskatta vibrationerna i arbetsmomenten.

Uppskatta vibrationerna

Eftersom arbete med vibrationer är riskfyllt är det också reglerat och innebär att vissa maskiner kan användas under begränsad tid.



FUNDERA ÖVER

Finns det utrustning som behöver, men saknar, vibrationsdämpning på arbetsplatsen?

Läs mer om vibrationer i Prevents Vibrationsguider och Arbetsmiljöverkets föreskrifter om vibrationer.



Förebygg genom att

- använda verktyg som vibrerar så lite som möjligt
- underhålla utrustningen
 - byta ut gamla slipskivor
 - ha fungerande vibrationsdämpande delar
 - smörja luftintaget varje dag
 - byt slitna hylsor och förlängare
 - kontrollera lufttryck i maskiner dagligen
- inte använda mer kraft än nödvändigt, låta maskinen jobba
- inte köra maskiner på tomgång
- hålla händer varma och torra, undvika kalla och/eller tryckluftsdrivna maskiner som blåser kallluft
- följa de instruktioner som finns för verktyg och maskiner
- arbeta i naturliga arbetsställningar
- ta regelbundna pauser och arbetsrotera om det är möjligt
- undvika nikotin i alla former – nikotin försämrar blodcirkulationen, vilket i sin tur ökar skaderisken.

För till exempel truckar

- underhålla vibrationsdämpande delar i till exempel hjulupphängning, hytter och stolar
- ha så jämnt underlag som möjligt och använda rätt däck för underlaget
- köra lugnt och varsamt.

**TÄNK PÅ ATT**

köpa ny utrustning som vibrerar så lite som möjligt.
Ha koll på den tekniska utvecklingen!

Exponeringsvärden för vibrationer

För att minska risken för skador på grund av vibrationer finns så kallade exponeringsvärden. Det ena värdet kallas insatsvärde. Det är ett dagligt värde som om det överskrids innebär att arbetsgivaren måste göra insatser för att förebygga skador.

Det andra värdet kallas gränsvärde. Det beskriver den gräns för daglig exponering för vibrationer som inte får överskridas, oavsett om arbetsgivaren gör insatser eller inte.

Om en persons dagliga exponering överskrider gränsvärdet behövs omedelbara åtgärder. Överskrider gränsvärdet får personen inte exponeras för vibrationer mer den dagen.

Läs mer

Prevent

Kemihjälpen

Checklistor och enkäter

Säkerhetsvisaren

OSA-enkäten

Myndigheter

Arbetsmiljöverket, av.se

Elsäkerhetsverket, elsakerhetsverket.se

Kemikalieinspektionen, kemi.se

Livsmedelsverket, livsmedelsverket.se

Myndigheten för arbetsmiljökunskap, mynak.se

Trafikverket, trafikverket.se

Arbetsgivarorganisationer och fackförbund

Livsmedelsföretagen, li.se

Livsmedelsarbetareförbundet, livs.se

Branschorganisationer

Sveriges bagare & konditorer, bageri.se

Kött & charkföretagen, kcf.se

Sveriges bryggerier, sverigesbryggerier.se