

Den fysiska arbetsmiljön

Den fysiska arbetsmiljön – det som man kan ta på, det som syns och hörs – är kanske det som ligger närmast till hands när man tänker på arbetsmiljön. Det kan vara skrivbord och stolar, datorer, värme, utrymme, ventilation eller buller. Det är ofta också det som är lättast att ställa krav på, inte minst på grund av att det finns utförliga regler och mätbara gränsvärden för hur vår fysiska arbetsmiljö ska utformas.

Arbetsmiljöverket ger ut föreskrifter som reglerar det mesta i vår fysiska arbetsmiljö, ofta väldigt detaljerat. Det finns hundratals olika föreskrifter för en del väldigt specifika arbetsområden, och att läsa alla föreskrifter är knappast möjligt. Men det kan faktiskt vara värt att ta en titt på de föreskrifter som känns mest angelägna för er arbetsplats och för att lära sig mer om vad lagen säger om den fysiska arbetsmiljön. Föreskrifterna finns lätt åtkomliga på www.av.se. Arbetsgivaren är skyldig att veta vad som står i föreskrifterna och ansvarar för att de följs.

Ergonomi – anpassa jobbet efter människan

Ergonomi handlar om samspelet mellan människa och arbetsmiljö, där målet är att du ska kunna jobba ett helt arbetsliv utan att kroppen mår dåligt. En bra ergonomisk miljö är mer än bra stolar och höj- och sänkbara skrivbord. Du har olika behov beroende på ålder, hur du mår och dina individuella förutsättningar. Grundregeln är att arbetsmiljön ska vara anpassad efter dig som individ, den du är just nu – vare sig du är man eller kvinna, 25 eller 60, lång eller kort eller kanske har något funktionshinder. Till exempel har kvinnor och män olika fysiska förutsättningar vilket betyder att man måste könsanpassa vissa saker för att effekten ska bli jämställd. Ett annat exempel är att synen förändras när man blir äldre, och en 50-åring behöver kanske en annan belysning än någon som är 25.

När ditt arbete inte är anpassat efter dig riskerar du belastningsskador. Det man måste se upp med är tunga lyft, obekväma eller statiska arbetsställningar och ensidigt upprepat arbete till exempel vid datorn. Läger man dessutom på fysisk eller mental stress ökar risken för belastningsskador ännu mer.

Skyddsronder och riskbedömningar

Årliga skyddsronder med skyddsombud, chef och företagshälsovård är ett bra steg på väg mot att få en bra fysisk arbetsmiljö. Vid skyddsronderna går man igenom checklistor och kollar så att föreskrifterna följs på alla plan. Det är arbetsgivarens ansvar att föreskrifterna följs, men du själv måste givetvis bidra genom att tänka efter vad du som individ har för behov och framföra det till din chef. Ditt ansvar är också att följa de skyddsregler som finns på er arbetsplats och använda den skyddsutrustning du har.

En förutsättning är då att alla ska veta vad som gäller, både i fråga om regler, rutiner och eventuella förändringar. Ingen ska behöva känna oro.

Riskbedömningar ska göras regelbundet på en arbetsplats. Då tar man upp och diskuterar de risker som finns och vad man kan göra för att förebygga dem. Det handlar bland annat om den klassiska utrymningsplanen och hur man förebygger och hanterar hot- och våldssituationer. Finns det till exempel risk för hot och våld i receptionen? Hur ska det förebyggas och hanteras om det händer något? Vid ensamarbete på kvällar och helger – finns det risk för inbrott och kan jag ta mig ut om något skulle hända, om passerkortet inte fungerar, om det är strömavbrott eller om toalettlåset går i baklås?

Ett viktigt område är ventilationen. Är luften dålig får vi mindre syre till hjärna och muskler. Filter som inte är rengjorda kan ge allergiska besvär. En luftmiljö där det finns mycket damm och partiklar kan ge hudseksem, trötthet och andningsbesvär.

Rätt temperatur på arbetsplatsen är också viktigt. Om det är för kallt ökar risken för belastningsskador och musarm, och den som både är stressad och fryser blir trött och stel fortare. Bra belysning gör också mycket.

Försiktighet med strålning

Den som använder telefon mycket ska ha headset. Om ni har trådlösa telefoner bör ni ha möjlighet att ha en stationär också, för att undvika strålningsrisk. All elutrustning bör vara jordad, det minskar strålningen avsevärt. SKTF anser att man bör tillämpa försiktighetsprincipen och utsätta sig för så lite mobilstrålning som möjligt, eftersom det är mycket vi ännu inte vet om effekterna. Ett enkelt sätt att minska strålningen från mobilen är att använda hörsnäckor.

Öppna landskap är en trend som vi ser relativt ofta. Då behöver man tänka på att olika yrkesgrupper har lättare eller svårare för att sitta i öppet landskap, men också olika individer. Behövs det skärmar mellan arbetsplatserna? Hur stort utrymme behöver jag både i ljudvolym och plats? Finns det plats för att gå undan för att prata i telefon eller arbeta ostört? Det är viktigt att diskutera igenom konsekvenserna och att alla säger vad de tycker. Den som inte trivs i miljön kan få det väldigt jobbigt, och vi har olika stora behov av integritet.

Vad säger lagen?

Här är några exempel på föreskrifter som beskriver hur arbetet och arbetsplatsen ska anpassas efter individen. Du hittar dem lätt på www.av.se

Arbetsplatsens utformning	AFS 2000:42
Belastningsergonomi	AFS 1998:1
Arbete vid bildskärm	AFS 1998:5
Ensamarbete	AFS 1982:3
Gravida och ammande arbetstagare	AFS 1994:32
Våld och hot i arbetsmiljön	AFS 1993:2



Är alla dina arbetsredskap och möbler bra anpassade för dig och dina behov? Hur gör du om du behöver förbättra något?

Vilka kemikalier använder du i arbetet? Hur ska de hanteras? Följer du de reglerna?

Hur gör ni för att vara försiktiga med el och strålning?

Gör ni riskbedömningar? Kring vilka frågor i så fall? Hur kan ni arbeta med riskbedömningar på ett bra sätt?

Mer bra att läsa

- Anpassning av arbetsförhållandena med åldersperspektiv www.av.se
- Undersök riskerna för hot och våld på jobbet www.av.se
- Elöverkänslighet – hur hanterar vi den? av Maggie Miller www.prevent.se
- Undersökning och riskbedömning i det systematiska arbetsmiljöarbetet www.av.se
- Bra webbplatser: www.suntliv.nu, Arbetsmiljöverket www.av.se, www.prevent.se