



FÖREBYGG BELASTNINGSSKADOR I VARDAGEN

Belastningsbesvär byggs ofta upp över tid. Arbetsställningar, arbetsrörelser, manuell hantering, repetitivt och handintensivt arbete kan tillsammans påverka kroppen. Använd checklistan som en snabb genomgång av arbetsplatsen och som underlag för ert förebyggande arbetsmiljöarbete enligt AFS 2023:10, kapitel 6.

Arbetsplats/arbetsmoment: _____

Datum: _____

Genomgång gjord av: _____

1. ARBETSSTÄLLNINGAR OCH ARBETSRÖRELSE

- ☐ Kan arbetet utföras utan långvarigt böjd, vriden eller på annat sätt ogynnsam arbetsställning?
- ☐ Kan arbetsutrustning, material och reglage nås utan onödiga sträckningar eller obekväma rörelser?
- ☐ Finns möjlighet att anpassa arbetshöjd, arbetsplats eller utrustning efter arbetsuppgiften och individen?

2. MANUELL HANTERING OCH LYFT

- ☐ Har ni undersökt riskerna vid lyft, bärande, dragande och skjutande arbetsmoment?
- ☐ Finns lämpliga hjälpmedel där belastningen annars kan bli för stor?
- ☐ Är arbetet organiserat så att tunga eller besvärliga moment kan genomföras på ett säkert sätt?

3. REPETITIVT OCH HANDINTENSIVT ARBETE

- ☐ Har ni identifierat arbetsmoment där samma rörelser upprepas ofta eller under lång tid?
- ☐ Har ni bedömt kombinationen av kraft, arbetsställning, rörelsehastighet och hur länge arbetet pågår?
- ☐ Finns möjlighet att variera arbetsuppgifter eller arbetssätt när arbetet är ensidigt eller handintensivt?

4. VARIATION OCH ÅTERHÄMTNING

- ☐ Ger arbetets upplägg möjlighet till tillräcklig variation mellan olika belastningar och arbetsmoment?
- ☐ Finns möjlighet till återhämtning efter fysiskt belastande eller repetitivt arbete?
- ☐ Har ni undersökt om arbetstakt, bemanning eller tidspress bidrar till onödig fysisk belastning?

5. TIDIGA SIGNALER OCH UPPFÖLJNING

- ☐ Finns rutiner för att fånga upp tidiga signaler som värk, stelhet, trötthet eller återkommande obehag?
- ☐ Vet medarbetarna vem de ska vända sig till när de upplever belastningsbesvär eller ser en risk?
- ☐ Följer ni upp genomförda åtgärder och kontrollerar att belastningsriskerna faktiskt har minskat?

HUR SER DET UT?

13-15 JA: Bra grund. Fortsätt följa upp och fånga förändringar i arbetet.
9-12 JA: Gå igenom nej-svaren och prioritera de mest belastande momenten.
0-8 JA: Gör en mer strukturerad undersökning och riskbedömning av belastningsergonomin.

TRE FRÅGOR ATT TA MED UT I VERKSAMHETEN

1. Vilket arbetsmoment belastar kroppen mest?
2. Vad kan vi förändra i utrustning, arbetssätt eller organisation?
3. Hur vet vi att åtgärden faktiskt minskar belastningen?

KOM IHÅG: Ergonomi handlar inte bara om hur en person lyfter. Arbetsplatsens utformning, utrustning, arbetsorganisation, variation och möjlighet till återhämtning påverkar tillsammans den fysiska belastningen.

Observera: Checklistan är ett förenklat självskattnings- och diskussionsverktyg från Kompetensutveckla. Den ersätter inte verksamhetens undersökningar och riskbedömningar eller en ergonomisk expertbedömning när sådan behövs.

Kompetensutveckla.se • Kunskap för ett tryggare, hälsosammare och mer hållbart arbetsliv.