



ÄR NI REDO FÖR ARBETSMILJÖVERKET'S ERGONOMIINSPEKTION?

Arbetsmiljöverket genomför en nationell inspektionsinsats om belastningsergonomi under maj 2026-april 2027. Fokus ligger på personförflyttning, manuell hantering samt repetitivt och handintensivt arbete i utvalda branscher.

Använd checklistan som en snabb genomgång av ert eget arbete med belastningsergonomi.

1. HAR NI UNDERSÖKT RISKERNA?

- ☐ Har ni identifierat arbetsuppgifter som kan innebära risk för belastningsbesvär?
- ☐ Har ni undersökt risker vid manuella lyft, bärande, skjuta och dra eller personförflyttningar där sådant arbete förekommer?
- ☐ Har ni undersökt repetitivt eller handintensivt arbete där det förekommer i verksamheten?

2. HAR NI RISKBEDÖMT OCH DOKUMENTERAT?

- ☐ Finns aktuella och skriftliga riskbedömningar av de belastningsergonomiska risker ni identifierat?
- ☐ Tar riskbedömningarna hänsyn till exempelvis arbetsställningar, arbetsrörelser, kraft, repetitivitet, arbetstakt och möjlighet till återhämtning?
- ☐ Gör ni nya riskbedömningar inför förändringar som kan påverka belastningen i arbetet?

3. HAR NI ÅTGÄRDAT RISKERNA?

- ☐ Har identifierade risker åtgärdats så långt det är möjligt?
- ☐ Finns en skriftlig handlingsplan för åtgärder som inte kan genomföras direkt?
- ☐ Framgår det av handlingsplanen vad som ska göras, vem som ansvarar och när åtgärden ska vara genomförd?

Tips: Gå igenom checklistan tillsammans med chef, skyddsombud och berörda medarbetare. De som utför arbetet ser ofta risker som annars är lätta att missa.

4. FÅNGAR NI UPP TIDIGA SIGNALER?

- ☐ Vet medarbetarna hur de rapporterar ergonomiska risker, besvär och tillbud?
- ☐ Fångar ni upp återkommande värk, trötthet, stelhet eller andra tidiga signaler som kan ha samband med arbetet?
- ☐ Undersöker ni om rapporterade besvär kan bero på hur arbetet är organiserat eller utförs?

5. FÖLJER NI UPP?

- ☐ Följer ni upp genomförda åtgärder för att kontrollera att de faktiskt har minskat risken?
- ☐ Har berörda chefer och medarbetare tillräckliga kunskaper om ergonomiska risker och säkra arbetssätt?
- ☐ Är belastningsergonomin en del av ert löpande systematiska arbetsmiljöarbete?

HUR SER DET UT HOS ER?

13-15 JA	Mycket finns på plats. Fortsätt följa upp riskerna och säkerställ att arbetssätt och riskbedömningar hålls aktuella när verksamheten förändras.
9-12 JA	Det finns områden att se över. Gå tillbaka till frågorna där ni svarade nej och bedöm vilka som bör prioriteras.
0-8 JA	Prioritera en genomgång. Flera viktiga delar kan behöva undersökas närmare. Identifiera de största riskerna och bestäm vilka åtgärder som behöver genomföras, av vem och när.

TRE FRÅGOR ATT TA MED UT I VERKSAMHETEN

- 1** Vilken arbetsuppgift innebär störst fysisk belastning hos oss?
- 2** Vilka tidiga signaler på belastningsbesvär ser eller hör vi redan idag?
- 3** Vilken belastningsrisk skulle vi kunna minska med en konkret åtgärd redan denna månad?

KOM IHÅG

En riskbedömning är inte slutmålet. Det viktiga är att identifiera riskerna, genomföra åtgärder och följa upp att åtgärderna fungerar.

Observera: Checklistan är ett förenklat självskattnings- och diskussionsverktyg. Den är inte Arbetsmiljöverkets officiella inspektionschecklista och ersätter inte arbetsgivarens riskbedömningar eller övriga skyldigheter enligt arbetsmiljölagstiftningen.

Kompetensutveckla.se

Kunskap för ett tryggare, hälsosammare och mer hållbart arbetsliv.