



Checklista – Belastningsergonomi

Checklista för bedömning - utifrån föreskrifterna om belastningsergonomi, AFS 2012:2





Checklista för bedömning – utifrån föreskrifterna om belastningsergonomi, AFS 2012:2

Många av begreppen som används i denna checklista finns förklarade i AFS 2012:2. Dessutom hänvisar vi till andra föreskrifter samt arbetsmiljölagen. Du kan ladda ner reglerna från www.av.se/lagochratt/

Arbetsställe _____ Datum _____

Avdelning _____ Bedömd av _____

Arbetsplats _____

Arbetsuppgift _____

Löneform: fast lön individuellt ackord gruppäckord

Arbetstidens förläggning under dygnet dag natt

Anmälda belastningsskador senaste året ja nej
Typ av skador _____

Deltagare vid riskbedömningen:

arbetsledare (NN) _____

skyddsombud (NN) _____

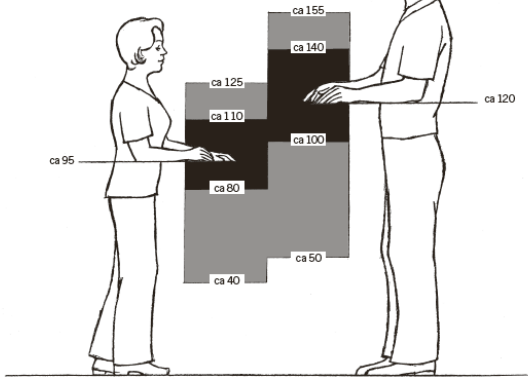
berörd arbetstagare (NN) _____

med flera



Faktorer som observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar
Arbetsställningar/arbetsrörelser					
1) Förekommer låsta eller obekväma arbetsställningar eller arbetsrörelser (ex. framåtböjda eller vridna) i nacken ryggen benen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Låsta eller obekväma arbetsställningar och arbetsrörelser under en väsentlig del av arbetsdagen = rött Begränsade möjligheter att ändra arbetsställningar och arbetsrörelser = gult I mittställning med möjlighet till fria rörelser = grönt <i>5 § och modell på sidan 37 och 40</i>	
2) Är arbetsplatser och arbetsutrustning inställda och utformade för arbetstagaren arbetsuppgiften	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>1 och 5 §§, sidan 21 och 28, figur 5, 6, 7, 13</i>	
3) Ger arbetsområdet tillräckligt utrymme för lämpliga arbetsrörelser?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<i>5 §, sidan 20 och 22</i>	



Faktorer som observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar
4) Är arbetshöjder anpassade efter arbetsuppgiften och individens kroppsstorlek?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 <p>■ Lämpligt ■ Mindre lämpligt</p> <p>5 §, sidan 21 figur 5 och 6</p>	



Faktorer som observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar
5) Kan arbetstagaren se arbetsobjekten utan ansträngning? Om inte ange i vilket avseende synbarheten är begränsad.					
placering i höjded	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5 §, sidan 25	
fri sikt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
belysningsstyrka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
kontrast mot bakgrunden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
bländning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
reflexer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
skärpa för bildskärm och display	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Teckenskräpa och teckenstorlek. Se AFS 1998:5, 2 § (Arbete vid bildskärm)	
6) Förekommer arbetsrörelser					
över axelhöjd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ta med i bedömningen; hur ofta, hur mycket och hur länge. 5 och 7 §§, modell sidan 37 och 40	
under knähöjd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
7) Förekommer arbetsställningar					
i knästående	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ta med i bedömningen om rörelserna är ofta återkommande eller långvariga. 5 och 7 §§, modell sidan 37 och 40	
i huksittande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
i liggande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		



Faktorer som observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar
8) Finns det möjlighet att växla till sittande, då arbetet innebär långvarigt stående eller gående?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nej = rött Sällan = gult Ja, i direkt anslutning till arbetsplatsen = grönt <i>5 och 7 §§, sidan 37 samt AFS 2009:2, 38 §</i>	
9) Förekommer arbetsrörelser under stark tidspress hotfulla och obehagliga situationer	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ta med i bedömningen; hur ofta, hur mycket och hur länge. <i>4 §, sidan 17</i>	
10) Förekommer röstkrävande arbete Om ja, ta hänsyn till arbetsställning störande buller	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ta med i bedömningen; hur ofta, hur mycket och hur länge. <i>4 §, sidan 16</i>	



Faktorer som observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar
11) Är arbetsutrustning och arbetsobjekt placerade i lämplig höjd och på lämpligt sträckavstånd, dvs. i det inre arbetsområdet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p>Frekventa rörelser utanför yttre arbetsområdet ska undvikas.</p> <p>Ta med i bedömningen möjlighet till stöd för armarna.</p> <p>5 §, sidan 21 och 22, figur 5, 6 och 7</p>	
12) Är arbetsstolen anpassad för individen och arbetsuppgifterna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p>Ta hänsyn till om stolen är lätt att ställa in</p> <p>5 §, sidan 23, figur 9</p> <p>Behöver stolen vibrationsdämpas?</p>	




Faktorer som observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar
Manuell hantering och annan kraftutövning					
13) Förekommer manuella lyft av tunga bördor eller laster? Om ja: Ta hänsyn till dessa faktorer vid bedömning: frekvens (hur ofta) <input type="checkbox"/> duration (hur länge) <input type="checkbox"/> greppbarhet <input type="checkbox"/> utrymme <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p>6 §, OBS! Tänk på påverkande faktorer i Bilaga A sidan 9 Här kan du även prova KIM 1 ADI 627 www.av.se/checklistor</p>	
14) Används hjälpmedel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nej, men behöver användas = rött Ibland = gult Ja, alltid när det finns behov = grönt 6 och 7 §§, sidan 15 och 26	
15) Finns det tillgång till hjälpmedel för rullande hantering (vagn, kärria) i stället för att bära bördor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nej, men behov finns = rött Inte optimal tillgång till hjälpmedel = gult Ja (eller behov finns inte) = grönt 6§	



Faktorer som observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar												
<p>16) Bedöm arbetsmoment där man skjuter eller drar. Ha med dessa faktorer vid bedömningen:</p> <p style="text-align: center;">lastens tyngd <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;">frekvens (hur ofta) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;">duration (hur länge) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;">avstånd <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;">placering av handtag <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;">friktion mot underlaget <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p style="text-align: center;">underlaget ostabilt eller lutande <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>				<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Kraft (N)</th> <th>Rött</th> <th>Gult</th> <th>Grönt</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Igångsättning</td> <td style="background-color: red;">>300</td> <td style="background-color: yellow;">300-150</td> <td style="background-color: green;"><150</td> </tr> <tr> <td>Kontinuerligt</td> <td style="background-color: red;">>200</td> <td style="background-color: yellow;">200-150</td> <td style="background-color: green;"><100</td> </tr> </tbody> </table> <p>6 §, sidan 39. OBS! beakta påverkande faktorer i Bilaga A sidan 9</p> <p>Här kan du även prova KIM 2 ADI 668 www.av.se/checklistor</p>	Kraft (N)	Rött	Gult	Grönt	Igångsättning	>300	300-150	<150	Kontinuerligt	>200	200-150	<100	
Kraft (N)	Rött	Gult	Grönt														
Igångsättning	>300	300-150	<150														
Kontinuerligt	>200	200-150	<100														
<p>17) Finns det hjälpmedel för att avlasta vid arbete med handhållna maskiner/verktyg (skruvdragare)?</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>				<p>Nej, men behövs = rött</p> <p>Inte tillräckligt = gult</p> <p>Ja, tillräckligt = grönt</p> <p>6 §</p>													



Faktorer som observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar
18) Förekommer: grepp med stor kraftansträngning obekväma handgrepp dålig greppbarhet stora precisionskrav negativ klimatpåverkan t.ex. kyla finmotoriskt krävande nypgrepp vibrationer	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1, 6 och 7 §§, sidan 17 och 18, figur 13 och 14	
19) Utförs arbetet med upprepade böj- eller vridrörelser för hand och underarm? rörelsehastighet frekvens	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	> halva arbetsdagen = rött < halva arbetsdagen = gult sällan = grönt 5 och 7 §§, sidan 23 Här kan du även prova HARM www.av.se/checklistor	



Faktorer som observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar
Repetitivt, starkt styrt eller bundet arbete					
20) Förekommer repetitivt arbete det vill säga: "att upprepa liknande arbetsrörelser om och om igen. Tiden för varje arbetsmoment är kort och rörelserna sker i sådan omfattning att det finns risk för besvär"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arbetscykeln upprepas flera ggr/ min. under minst halva arbetsskiftet = rött Arbetscykeln upprepas flera ggr/ min. under minst en timme eller många ggr/ timme under minst halva arbetsskiftet = gult Arbetscykeln upprepas några gånger i timmen = grönt Arbetsskift = normalt 7-8 timmar <i>7 § sidan 40 modell för att identifiera och bedöma repetitivt arbete</i>	



Beskrivning av arbetsuppgifter t.ex. montering, packning, skruvdragning	Anteckningar																														
<p>Här kan du beskriva arbetsuppgifternas fördelning över ett arbetsskift, för att få en överblick över hur stor andel av arbetet som är repetitivt:</p> <ul style="list-style-type: none">• Beskriv i text vilken typ av arbete som utförs• Beskriv i text arbetscykeln (bearbetning av ett objekt)• Hur länge varar arbetscykeln?• Notera arbetsrörelserna och hur ofta de återkommer per minut• Förekommer det krav på kraft, precision?• Använd tidsaxeln som stöd för att notera arbetsdagens innehåll. Markera i minuter arbetspassens längd, pauser, lunch etc. Lägg sedan ihop tiden för raster, pauser och arbetspass (repetitivt arbete resp. varierat arbete) för att få fram tiden för repetitivt arbete i förhållande till arbetsskiftets längd. <p>Ett arbetsskift = 7-8 timmar (420-480 min)</p> <p style="text-align: center;">Tidsaxel exempel:</p> <table border="1" data-bbox="320 970 1379 1123"><tr><td>Rep. arbete 45min</td><td>varierat arbete 45 min</td><td>rast 15min</td><td>Rep. arbete 60 min</td><td>lunch 45 min</td><td>Rep. Arbete med kraft 90 min</td><td>Annat arbete 60 min</td><td>Paus 5 min</td><td>.....</td><td></td></tr></table> <p style="text-align: center;">Tidsaxel för arbetspass hos er:</p> <table border="1" data-bbox="320 1203 1379 1369"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Rep. arbete 45min	varierat arbete 45 min	rast 15min	Rep. arbete 60 min	lunch 45 min	Rep. Arbete med kraft 90 min	Annat arbete 60 min	Paus 5 min																						
Rep. arbete 45min	varierat arbete 45 min	rast 15min	Rep. arbete 60 min	lunch 45 min	Rep. Arbete med kraft 90 min	Annat arbete 60 min	Paus 5 min																							



Beskrivning av arbetsuppgifter t.ex. montering, packning, skruvdragning	Anteckningar
<p>Summa: Repetitivt arbete _____ minuter Varierat arbete _____ minuter Paus, rast, lunch _____ minuter</p> <p><i>Sidan 30-31</i></p>	
<p style="text-align: center;">Beskrivning av arbetsuppgifter</p>	



Faktorer som ska observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar
Handlingsutrymme					
21) Möjligheter att påverka arbetstakt, arbetsuppgifters inbördes ordning, inflöde av arbetsuppgifter, tidpunkt när arbetet ska vara slutfört, hur arbetet ska utföras och tider för pauser och återhämtning?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arbetet är helt styrt av andra/annat = rött arbetet är delvis styrt av annat/andra = gult Goda möjligheter att anpassa arbetet efter egen förmåga. Inflytande över planering och upplägget av arbetet = grönt 8 §, sidan 31 och modell på sidan 40	
22) Kan arbetstagaren lämna sin arbetsplats åtminstone för korta stunder utan att service eller produktion störs?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nej, bundet arbete = rött Ibland = gult Ja = grönt 8 §, sidan 31	
23) Finns det handlingsutrymme, som medger tillräcklig rörelsevariation och återhämtning?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nej = rött delvis = gult ja = grönt 8 §, sidan 16, modell sidan 40	



Faktorer som ska observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar
Kunskap och kompetens					
24a) Har arbetsledare/chefer, instruktörer/faddrar tillräcklig kunskap om gällande regler samt belastningsergonomiska risker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9 § sidan 32 samt AFS 2001:1, 7 §	
24b) Finns regelbunden utbildning för					
arbetsledare/chefer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
skyddsombud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
instruktörer/faddrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
25) Innehåller företagets introduktionsprogram belastningsergonomi, för att de anställda ska arbeta rätt från början?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9 § sidan 32	



Faktorer som ska observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar
26) Har arbetstagaren tillräckliga kunskaper för att kunna utföra arbetsuppgifter ergonomiskt riktigt? Lämpliga arbetsställningar/rörelser Teknisk utrustning/hjälpmedel Risker vid olämplig arbetsteknik Tecken på överbelastning Har fått skriftliga instruktioner vid allvarliga risker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9 § sidan 32	
27) Får arbetstagarna möjlighet att praktiskt träna in lämplig arbetsteknik?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9 § sidan 32	
28) Sker uppföljning av att anställda följer instruktioner och arbetar på ett ergonomiskt lämpligt sätt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9 § kommentar sidan 33	
Påverkande faktorer vid identifiering och bedömning av ergonomiska risker					
29) Finns tillräckligt med tid för att utföra arbetsuppgifterna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		



Faktorer som ska observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar
30) Finns påverkande psykosociala faktorer?					
tydlig rollfördelning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
inflytande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
utvecklingsmöjligheter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
krav och kontroll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
socialt stöd från: arbetskamrater	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
chefer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<i>sidan 17 och 18</i>	
andra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<i>AML 2 kap. 1 §</i>	
Riskbedömningar					
31) Är bedömningar av ergonomiska risker gjorda på övriga delar i företaget?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nej = rött Delvis = gult Ja = grönt <i>AFS 2001:1, 8 och 10 §§</i>	
32) Gör ni bedömningar av ergonomiska risker vid förändringar i verksamheten? (produktions- eller organisationsförändringar.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nej aldrig = rött Ibland = gult Alltid = grönt <i>AFS 2001: 1 och 8 §</i>	

