

# Checklista – identifiera riskerna

I de allmänna råden till AFS 1998:1 Belastningsergonomi finns en checklista med 17 frågor som hjälper att identifiera eventuella riskkällor i arbetet som kan medföra besvär i muskler och leder. Här följer frågor om belastningsfaktorer. Lyssna också på arbetstagarens upplevelse av arbetet.

1. **Är golvet/underlaget:**
  - a. ojämnt, sluttande, halt eller stumt?
  - b. finns trösklar, nivåskillnader eller andra hinder?
2. **Är arbetsredskap och övriga anordningar olämpligt utformade eller dåligt inställda för arbetstagaren och arbetsuppgiften?**
3. **Saknas tillräckligt utrymme för arbetsrörelser och arbetsmaterial?**
4. **Är arbetsstolen dåligt utformad eller dåligt inställd?**
5. **Saknas vid stående arbete möjlighet att sitta och vila?**
6. **Innebär arbetet långvarigt sittande?**
7. **Är arbetshöjden dåligt anpassad till arbetsuppgift och kroppsstorlek?**
8. **Är synförhållandena dåligt anpassade till arbetets synkrav så att de leder till påfrestande arbetsställningar?**
9. **Utförs långvarigt eller återkommande arbete då ryggen är:**
  - a. böjd framåt, bakåt eller åt sidan?
  - b. vriden?
10. **Hålls nacken upprepat eller långvarigt:**
  - a. böjd framåt, bakåt eller åt sidan?
  - b. vriden?
  - c. samtidigt böjd och vriden?
11. **Förekommer långvarigt eller återkommande arbete med framåt- eller utåtförd icke understödd arm eller arbete ovanför axelhöjd?**
12. **Förekommer upprepat arbete i underarm och hand med:**
  - a. vridrörelser?
  - b. kraftgrepp?
  - c. obekväma handgrepp?
  - d. tangenter eller knappsatser?
  - e. stora precisionskrav?

### 13. Utförs tröttande benarbete:

- a. upprepade uppstigningar på pall, steg eller dylikt?
- b. upprepade hopp, långvarigt huksittande eller knästående?
- c. används det ena benet oftare som "stödben"?
- d. med pedaler?

### 14. Sker manuella lyft? Beakta faktorer som:

- a. hur ofta lyften sker,
- b. bördans vikt,
- c. hantering utanför underarmsavstånd,
- d. hantering under knähöjd,
- e. hantering över axelhöjd,
- f. bördans greppbarhet,
- g. krav på precision i lyftet,
- h. personförflyttningar.

### 15. Sker upprepat, långvarigt eller obekvämt bärande, skjutande eller dragande av bördor?

### 16. Utförs långvarigt eller återkommande arbete:

- a. med upprepning av samma arbetsrörelser?
- b. med upprepning av samma arbetsrörelser utanför bekvämt räckavstånd?  
Beakta faktorer som vikt och greppbarhet på arbetsobjekt och verktyg.

### 17. Saknas tekniska hjälpmedel som kan underlätta arbetet?

#### Väg även in dessa faktorer:

- Finns det tidsfaktorer, såsom arbetspassens längd, fördelningen av raster och pauser, arbetscykeltider m. m. som förstärker inverkan av någon av riskfaktorerna i 1–17?
- Är möjligheterna att påverka uppläggning och genomförande av det egna arbetet för små?
- Utförs arbetet under tidspress eller medför det negativ stress?
- Innebär arbetet ovanliga eller oväntade situationer?
- Förstärker kyla, värme, drag, buller och dylikt inverkan av någon av faktorerna 1–17?
- Förekommer negativ inverkan av stötar, skakningar eller vibrationer?
- Saknar arbetstagaren tillräcklig kunskap som är av betydelse i sammanhanget?

**Gör en sammanfattande bedömning där riskfaktorerna tas upp efter allvarlighetsgrad, och vidta därefter åtgärder.**