

# ERGONOMISK ARBEJDSMILJØ

## TUNGE LØFT

Løfter medarbejderne tunge emner eller byrder manuelt?	X
Løfter eller holder medarbejderne tungt værktøj eller redskaber under arbejdet, fx støvsuger, skraldespande, gulvspande med vand?	X
Bærer medarbejderne tunge emner eller redskaber, mens de går?	X
Løfter medarbejderne mange emner over 3 kg i løbet af en arbejdsdag?	X
Opstår der risikable situationer, hvor flere personer løfter byrder sammen?	X
Løfter medarbejderne byrder i dårlige arbejdsstillinger, fx langt fra kroppen, over skulderhøjde eller under knæhøjde?	X

## TUNGE SKUB OG TRÆK

Skal medarbejderne bruge mange kræfter til at trække eller skubbe hjælpemidler som fx rengøringsvogne?	X
Er underlaget, dér hvor medarbejderne skal trække eller skubbe hjælpemidler, ujævnt, skråt, blødt, glat, eller er der trin?	X
Er der dårlige pladsforhold ved skub og træk?	X
Er der mange igangsætninger, opbremsninger eller vendinger, når medarbejderne skal skubbe eller trække byrder?	X
Oplever medarbejderne, at de ting, de skubber eller trækker, er tunge?	X
Er hjælpemidlet defekt, eller mangler det vedligeholdelse?	X
Er hjælpemidlet udformet, så arbejdsstillingen bliver dårlig?	X

## ENSIDIGT, GENTAGET ARBEJDE

Er der ensidigt gentaget arbejde på virksomheden – det vil sige arbejde, hvor ensartede bevægelser hyppigt gentages i en stor del af arbejdsdagen?	X
Udfører medarbejderne ensidigt gentaget arbejde i højt tempo eller under tidspres?	X

## ARBEJDSSTILLINGER

Arbejder medarbejderne i ubekvemme arbejdsstillinger?	X
Arbejder medarbejderne med bøjet eller vredet ryg eller bøjet eller vredet nakke?	X
Arbejder medarbejderne med hænderne over skulderhøjde?	X
Arbejder medarbejderne med lange rækkeafstande?	X
Arbejder medarbejderne på hug, knælende eller knæliggende?	X
Arbejder medarbejderne i samme stilling i lang tid?	X
Er der snævre pladsforhold på arbejdspladsen, der begrænser bevægelsesfriheden?	X
Arbejder medarbejderne med hånden bøjet eller drejet eller med fingerspids-greb?	X

## HUDBELASTNINGER

Er der medarbejdere, der har vådt arbejde med direkte kontakt til huden over to timer dagligt?	X
--	---

## KEMI

Arbejder medarbejderne på en uforsvarlig måde med farlige kemikalier, fx kemikalier med orange faresymboler?	X
Mangler virksomheden at undersøge, om de farlige kemikalier, som virksomheden bruger, kan erstattes (substitueres) af mindre farlige kemikalier?	X
Arbejder medarbejderne med farlige kemikalier, selv om der ikke er udarbejdet en arbejdspladsbrugsanvisning, der er tilpasset virksomhedens forhold?	X
Er der medarbejdere, der arbejder med farlige kemikalier, uden at de er orienteret om risikoen ved arbejdet?	X
Er der medarbejdere, der ikke bruger personlige værnemidler, selv om det er påkrævet?	X

# PSYKISK ARBEJDSMILJØ

## STOR ARBEJDSMÆNGDE OG TIDSPRES

Er der medarbejdere, som konstant har en stor arbejdsmængde, eller som udsættes for stort tidspres?	X
Sker det ofte, at medarbejderne ikke når deres arbejdsopgaver?	X
Er det tit nødvendigt, at medarbejderne arbejder over?	X
Er det nødvendigt, at medarbejderne arbejder meget hurtigt?	X
Bliver der ofte stillet modstridende krav til medarbejderne?	X
Er målene for arbejdet uklare for medarbejderne?	X

## ENSFORMIGT ARBEJDE

Er arbejdet i længere perioder præget af så ensformige og lidt krævende opgaver, at det nedsætter evnen til at reagere hurtigt?	X
Er der mulighed for at veksle mellem forskellige typer af opgaver?	X

## RINGE INDFLYDELSE PÅ EGET ARBEJDE

Har medarbejderne ringe indflydelse på beslutninger om eget arbejde?	X
Har medarbejderne ringe indflydelse på, hvordan arbejdet udføres?	X
Har medarbejderne ringe indflydelse på mængden af eget arbejde?	X
Har medarbejderne ringe mulighed for at bestemme, hvornår de holder pause?	X

## MANGLENDE STØTTE FRA KOLLEGER OG LEDELSE

Mangler medarbejderne hjælp og støtte fra kolleger?	X
Mangler medarbejderne hjælp og støtte fra ledelsen?	X

## **KONFLIKTER, MOBNING/SEKSUEL CHIKANE**

---

Er der saglige konflikter, som har udviklet sig til personlige konflikter?

X

---

Er der mobning/seksuel chikane på arbejdspladsen?

X

---

## **SKIFTEHOLDSARBEJDE ELLER ARBEJDE UDEN FOR DAGTIMERNE**

---

Er der medarbejdere, der overvejende arbejder uden for normal arbejdstid, fx i de tidlige morgentimer eller om natten?

X

---

Er der medarbejdere, der arbejder i skiftende vagter med mod-urs-turnus, det vil sige aftenvagter efter nattevagter og dagvagter efter aftenvagter?

X

---

Bliver arbejdstiden planlagt med kort varsel?

X

---

## **MANGEL PÅ FORUDSIGELIGHED VED VÆSENTLIGE ÆNDRINGER OG JOBUSIKKERHED**

---

Mangler medarbejderne konkret information om deres ansættelsessituation, fx om omstrukturering, rationaliseringstiltag eller lignende forhold?

X

---

## **MANGLENDE UDVIKLINGSMULIGHEDER**

---

Har medarbejderne ringe eller slet ikke mulighed for at lære nyt gennem arbejdet?

X

---

# **RISIKO FOR ULYKKER**

## **ULYKKER GENERELT**

---

Er der medarbejdere, der ikke bruger de krævede personlige værnemidler?

X

---

Er der sket ulykker, uden at der er gjort noget for at forhindre, at de kan ske igen?

X

---

Er der medarbejdere, der ikke er instrueret og oplært i det arbejde, de udfører?

X

---

Er der sikkerhedsmateriel, der ikke jævnligt undersøges for fejl?

X

---

Er der medarbejdere, der ikke har tid nok til at udføre opgaverne på en sikkerhedsmæssig forsvarlig måde?

X

---

## **INTERN TRANSPORT OG FÆRDSEL**

---

Er der rod i form af værktøj, materialer, affald mv., der ligger dér, hvor man skal færdes, og medarbejderne dermed kan falde? X

---

Er der arbejdsområder og færdselsveje, der ikke er ryddede og ordentlige, eller hvor der ikke er nok lys? X

---

Er der arbejdsforhold, der gør, at medarbejderne har risiko for at træde forkert, fx genstande på gulvet eller ujævnt underlag? X

---

Er der glatte gulve og underlag, fx på grund af spildte væsker? X

---

## **BELASTNINGER AF KROPPEN MV.**

---

Er der situationer, hvor medarbejderne foretager uhensigtsmæssige vrid eller drejninger i kroppen? X

---

Mangler der løfteredskaber ved løft over 11 kg eller ved uhensigtsmæssige løft, træk eller skub? X

---

## **MASKINER**

---

Kan medarbejderne uden deres vilje komme til at starte maskiner? X

---

Er der maskiner med bevægelige dele, der ikke er sikret med afskærmning, lysgitter e.l.? X

---

Er der maskiner, der ikke har nødstop? X

---

Mangler der brugsanvisninger på dansk, der fortæller om, hvordan man bl.a. bruger og vedligeholder maskinerne rigtigt? X

---

Er der maskiner, der ikke bliver vedligeholdt, som leverandøren har anvist? X

---

## **HÅNDVÆRKTØJ OG ANDRE TEKNISKE HJÆLPEMIDLER**

---

Mangler der brugsanvisninger på dansk, der fortæller om, hvordan man bl.a. bruger og vedligeholder hjælpemidler rigtigt? X

---

Er der tekniske hjælpemidler, der ikke bliver vedligeholdt, som leverandøren har anvist? X

---

## **SYGEFRAVÆR**

Er der forhold i arbejdsmiljøet, der kan medvirke til sygefravær? X

---

---

Kan virksomheden ændre i arbejdsmiljøet, så sygefraværet mindskes?

---

X

## ANDET

Virksomheden bør desuden være opmærksom på følgende emner, der ikke er medtaget i tjeklisten, men som kan være vigtige at forholde sig til for at opnå et ordentligt arbejdsmiljø:

- Unge
- Gravide
- Biologi
- Helkropsvibrationer
- Hånd-arm vibrationer
- Indeklima
- Støj.

