

STOR GUIDE OM ARBEJDSMILJØ



Alt du skal vide

om arbejdsmiljø:

Fra psykisk og fysisk til regler og love.

Arbejdsmiljøet har stor indflydelse på vores sundhed og helbred, og heldigvis er det noget, som både politikere, arbejdsgivere og arbejdstagere har været bevidst om i århundreder.

Faktisk eksisterer der en beskrivelse af arbejdsforhold og arbejdssygdomme inden for bagerfaget helt tilbage fra 1600-tallet, begået af en italiensk læge, som ligeså godt kunne være skrevet i 1990'erne.

Indholdsfortegnelse

Hvad er arbejdsmiljø? Side 3

Arbejdsmiljøcirklen Side 4

Arbejdsmiljøloven Side 6

Godt arbejdsmiljø Side 9

Dårligt arbejdsmiljø Side 10

Hvad er arbejdsmiljø?

Hvad er arbejdsmiljø?

Begrebet arbejdsmiljø dækker over en bred vifte af forhold, der tilsammen udgør de vilkår, af sikkerheds- og sundhedsmæssig art, som dit arbejde udføres under. Alle de forhold, som påvirker dig mentalt eller fysisk i dit arbejde hører altså ind under arbejdsmiljøet.

Eftersom de specifikke forhold er afhængig af dit arbejde, kan der være stor forskel på, hvilke forhold der er gældende på tværs af organisationer såvel som inden for samme organisation. Det er fordi der gælder andre forhold for eksempelvis en lagermedarbejder end for en regnskabsassistent.

For nogle vil forhold vedrørende den fysiske sikkerhed fylde mest, og problemstillinger kan være meget synlige. En stilladsarbejder skal sikres mod risikoen for at falde og mod sammenstyrtning, mens en elektriker skal være opmærksom på risikoen for at få stød.

Det er imidlertid ikke altid farerne for din sikkerhed og dit helbred er iøjnefaldende. En kontoransat har for eksempel risiko for at udvikle forbigående og kroniske lidelser som følge af dårlig ergonomi og u hensigtsmæssige arbejdsstillinger.

Dertil kommer de psykiske forhold på arbejdspladsen, som indbefatter de organisatoriske rammer, arbejdstider og stress såvel som det sociale liv på arbejdspladsen. En chef eller kollega, som opfører sig upassende eller mobber de andre medarbejdere, udgør således også et potentielt problem for arbejdsmiljøet.



Arbejdsmiljøcirklen

Arbejdsmiljøcirklen

For at danne et overblik over arbejdsmiljøet er de forskellige faktorer, som påvirker dig på arbejdet, sat ind i det, der kaldes arbejdsmiljøcirklen. Den er inddelt i to halve, hvor de fysiske aspekter er samlet på højre side og de psykiske på venstre.

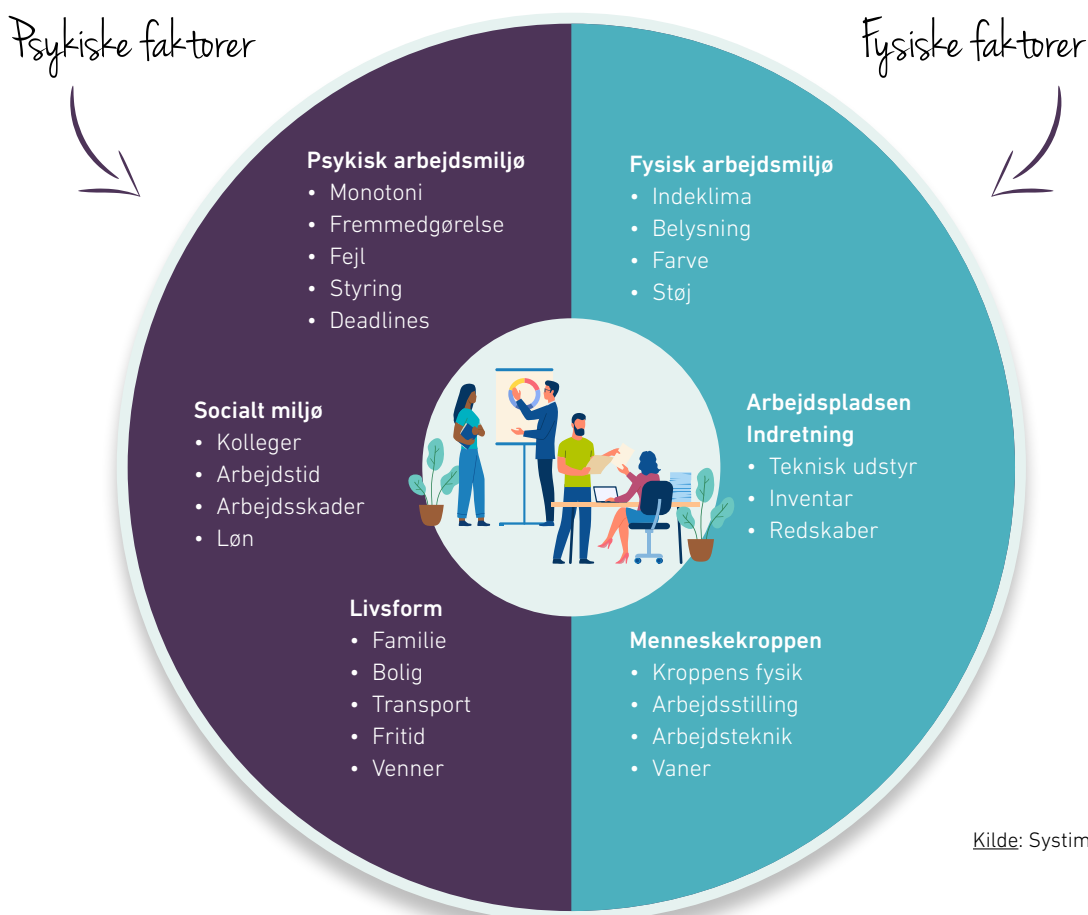
Arbejdsmiljøets faktorer er inddelt i følgende grupper i arbejdsmiljøcirklen.

Fysiske faktorer:

- Fysisk arbejdsmiljø
- Arbejdspladsens indretning
- Menneskekroppen

Psykiske faktorer:

- Psykisk arbejdsmiljø
- Sociale miljø
- Livsform



Kilde: Systime.dk

Fysiske faktorer

Fysisk arbejdsmiljø

Hvis du er i tvivl om, hvad det fysiske arbejdsmiljø dækker over, så gælder det så at sige alle de forhold, som påvirker dig fysisk uden, at du er i direkte kontakt med dem. Alt, hvad der hører til indeklimaet, farverne på arbejdspladsen, niveauet af støj samt belysningen.

Arbejdspladsens indretning

Indretningen handler om møbler og udstyr, inventar og redskaber. Det er her arbejdsbordet, kontorstolen og computeren kommer ind i billedet.

Menneskekroppen

Tænk her på brugen af udstyret, hvordan din arbejdsstilling tager sig ud, dine vaner, din arbejdsteknik og kroppens fysik.

Kilde: Systime.dk

Psykiske faktorer

Psykisk arbejdsmiljø

De typiske faktorer i denne kategori lægger sig til monotoni versus varieret arbejde, hvordan fejl pointeres og korrigeres, hvordan din arbejdstid og dine opgaver styres samt virksomhedens praksis omkring deadlines. Du kan tænke på det som de organisatoriske og strukturelle rammer for dit arbejde.

Sociale miljø

I denne kategori fylder kollegerne en del, forholdet til dem og de sociale dynamikker på arbejdspladsen generelt. Det er også her sådan noget som arbejdstiden og lønnen hører til, ligesom eventuelle arbejdsskader, eller risikoen for, også hører til her.

Livsform

Med livsform menes den private sfære, altså alt det, der kan påvirke arbejdet, men som ikke foregår på arbejdspladsen. Det være sig familieliv og venner, samt fritidsaktiviteter og transporten til og fra arbejde.

Tilsammen udgør disse faktorer arbejdsmiljøet, og hvordan en arbejdsgiver såvel som en ansat skal forholde sig til disse, er indeholdt i Arbejdsmiljøloven og en række vejledninger fra Arbejdstilsynet. Det handler næste afsnit om.

Kilde: Systime.dk

Arbejdsmiljøloven

Lov om arbejdsmiljø

Rammen for arbejdsmiljøet er defineret og afgrænset i [arbejdsmiljøloven](#). Det er den rammelov, som indeholder alle de grundlæggende og generelle regler for arbejdsmiljøet, hvad angår sikkerhed og helbredsmæssige forhold. Derudover defineres kravene til virksomheder og arbejdsgivere i relation til at sikre ordentlige forhold for medarbejderne på arbejdspladsen.

Det er også med arbejdsmiljøloven i ryggen, ansatte kan udfordre forholdene på en arbejdsplads og forvente at blive taget seriøst af ledelsen.

Loven om arbejdsmiljø forklarer, hvad der hører til arbejdsmiljøet og hvem, der har ansvaret for at sikre ordentlige forhold. Loven bemyndiger også Arbejdstilsynet, som det vejledende og kontrollerende organ, der skal sikre at Arbejdsmiljøloven overholdes.

Arbejdsmiljøloven

Lovens formål er forklaret i §1, stk. 1 og 2, som lyder:
Ved loven tilstræbes at skabe -

- 1 et sikkert og sundt arbejdsmiljø, der til enhver tid er i overensstemmelse med den tekniske og sociale udvikling i samfundet, samt
- 2 grundlag for, at virksomhederne selv kan løse sikkerheds- og sundhedsspørgsmål med vejledning fra arbejdsmarkedets organisationer og vejledning og kontrol fra Arbejdstilsynet.

Arbejdstilsynets vejledninger

Loven i sig selv er imidlertid ikke nok. Den beskæftiger sig kun med arbejdsmiljø på det generelle plan. Forholdene på arbejdsmarkedet varierer fra branche til branche, og samtidig forandrer de sig hele tiden. Derfor er arbejdsmiljøloven med vilje formuleret i generelle og vage termer.

Ved ikke at være for specifik har Arbejdstilsynet nemlig spillerum til at lave løbende retningslinjer med udgangspunkt i loven, som de udgiver som vejledninger. Det er i disse vejledninger de enkelte brancher kan finde konkrete retningslinjer og regler for arbejdsmiljøet, som gælder for dem.



Det måske vigtigste eksempel findes i kapitel 5, som handler om arbejdets udførelse. Her står der i arbejdsmiljølovens § 38:

“Arbejdet skal planlægges, tilrettelægges og udføres således, at det sikkerheds- og sundhedsmæssigt er fuldt forsvarligt.”

Og videre i stk. 2:

“Anerkendte normer eller standarder, som har sikkerheds- eller sundhedsmæssig betydning, skal følges.”

Eksempel:

Skærmarbejde

Som det fremgår af forrige afsnit, er lovens sprog bredt, og der står ikke, hvad der defineres som "fuldt forsvarligt" eller hvilke "normer og standarder", man skal forholde sig til. Disse konkrete retningslinjer finder man i stedet i vejledningerne hos Arbejdstilsynet.

Ved skærmarbejde står der som eksempel disse mere specifikke retningslinjer:

- 1 Skærmen skal vise tydelige og tilstrækkeligt store tegn. Lysstyrke og kontrast skal kunne justeres. Den ansatte skal kunne vippe og dreje skærmen, og reflekser skal undgås.
- 2 Tastatur og mus skal være udformet sådan, at den ansatte kan anvende udstyret med hensigtsmæssige arbejdsstillinger og -bevægelser. Tastaturet skal være adskilt fra skærmen, og der skal være plads nok foran tastaturet til, man kan hvile hænder og arme på bordpladen.
- 3 Arbejdsbordet må ikke have en reflekterende overflade, og der skal være tilstrækkelig plads på og under bordet, ligesom bordet skal kunne indstilles efter den ansattes behov.
- 4 Stolen skal være stabil og sikre bevægelsesfrihed samt have mulighed for en række individuelle indstillingsmuligheder.
- 5 Lysforholdene skal sikre tilstrækkelig belysning, undgå refleksioner og der skal være mulighed for at begrænse dagslyset ved skærmen.

Kilde: Arbejdstilsynet / at.dk

Som ansat kan du, med arbejdstilsynets vejledning i hånden, bede om, at din arbejdsgiver er med til at sikre bedre forhold, hvis udstyret på arbejdspladsen ikke tillader hensigtsmæssige arbejdsstillinger eller på anden måde risikere at påvirke dit helbred negativt.

Godt arbejdsmiljø

Hvad er godt arbejdsmiljø?

Helt grundlæggende betyder et godt arbejdsmiljø, at man ikke bliver syg, hverken fysisk eller psykisk, af at gå på arbejde. Belastninger af kroppen kan give eksempelvis muskel- og seneskader, og psykiske belastninger kan føre til stress og depression.

Det gode arbejdsmiljø er med til at sikre højere effektivitet blandt ansatte og mindsker sygefraværet. Der er med andre ord både penge at spare og penge at vinde for virksomheden, ved at skabe bedre arbejdsmiljø.

Derfor handler øvelsen om at minimere, eller helt fjerne, belastninger på krop og sind samt sundhedsskadelige risici på arbejdspladsen. Et godt arbejdsmiljø kræver typisk også mere end eksempelvis arbejdsmiljømæssigt korrekt udstyr. Brugen af udstyret skal nemlig også være korrekt, og det kræver typisk instruktion og træning.

I den forbindelse har man som medarbejder også selv et ansvar for at sikre et godt arbejdsmiljø. Ergonomisk korrekt udstyr og instruktion i brugen af det skal gerne give sig udslag i, at medarbejderen er opmærksom på at benytte udstyret korrekt, men i sidste ende er det op til medarbejderen selv.

I forhold til det psykiske arbejdsmiljø bliver medarbejderens indflydelse måske endnu mere tydelig. Dynamikken på arbejdspladsen, i pausen og ved frokostbordet er i høj grad noget, medarbejderen har andel i.

Et godt arbejdsmiljø er derfor heller ikke arbejdspladsens ansvar alene, men skal i stedet i nogen grad ses som et fælles ansvar.

Kilde: Detdanskearbejdsmarked.dk, sundtarbejdsmiljo.dk



Dårligt arbejdsmiljø

Hvad er dårligt arbejdsmiljø?

Hvis der er faktorer på arbejdet, som skader din mentale eller fysiske sundhed og helbredstilstand, så er der tale om et dårligt arbejdsmiljø.

Firkantet sagt er dårligt arbejdsmiljø nogle forhold på arbejdspladsen, som gør, at du eksempelvis går hjem med smerter i håndled, nakke eller skuldre, du bliver deprimeret eller ked af det af omgangen på arbejdspladsen, eller måske kommer du direkte til skade under arbejdet.

Mange danskere oplever forskellige grader af stress, mobning, chikane eller generel mistroisvel på arbejdspladsen, ligesom mange oplever fysiske gener efter en normal arbejdsdag.

Disse forhold er tegn på et dårligt arbejdsmiljø, eller i hvert fald, at der er nogle forhold på arbejdspladsen, som er dårlige.



Dårligt arbejdsmiljø - hvad gør jeg?

Står du i en situation, hvor gener og smerter påvirker din dagligdag, eller blot tanken om din arbejdsplads giver dig en klump halsen, eller stress, så er det vigtigste måske at huske på, at du ikke står alene.

Her kan du få hjælp:

- 1 **Ledelsen i organisationen.** Ledelsen har pligt til at skabe arbejdsmiljømæssigt korrekte forhold, så hvis der er noget galt, er de typisk indstillet på at se på en løsning. Hvis ledelsen er en del af problemet er situationen en anden.
- 2 **Arbejdsmiljørepræsentant.** På arbejdspladser med minimum 10 ansatte, er det et formelt krav, at der vælges en arbejdsmiljørepræsentant. Denne repræsentant er de ansattes stemme i forhold til arbejdsmiljøet, og kan hjælpe med at forbedre arbejdsmiljøet, øge opmærksomheden på forholdene, og evt. bistå i konkrete sager.
- 3 **Fagforeningen.** Din fagforening, evt. tillidsrepræsentant, kan yde rådgivning og juridisk bistand i forbindelse med dårligt arbejdsmiljø.
- 4 **Arbejdstilsynet.** I sidste instans kan Arbejdstilsynet hjælpe med vejledning og indsigt i, hvordan arbejdsmiljøet kan forbedres og kan pålægge arbejdspladsen at foretage ændringer. De kan, hvis der ikke sker ændringer, lukke arbejdspladsen, indtil de er foretaget.

Kilde: arbejdsmiljoweb.dk, sundtarbejdsmiljo.dk, at.dk

Contour Design er markedsleder inden for forskning, udvikling og design af ergonomiske computermus og tilbehør som RollerMouse, Unimouse, Contour Mouse og Balance Keyboard.

Contour Design Inc., der blev grundlagt i 1995 af Steve Wang, har hovedkontor i Windham i New Hampshire, USA, og står for produktudvikling og daglige aktiviteter i Nordamerika.

I Ballerup ligger hovedkontoret for Contour Design Nordic, der importerer og markedsfører sine produkter via dattervirksomheder i Danmark, Norge, Sverige, Finland og Storbritannien. Contour Design Nordic har desuden partnerskaber med distributører af ergonomisk kontorudstyr i Tyskland, Frankrig, Holland, Østrig og Schweiz.

contour 

Contour Design Nordic A/S
Borupvang 5B, st.tv.
DK-2750 Ballerup
info@contour-design.com