

STOR GUIDE OM ARBETSMILJÖ



Allt du behöver veta

om arbetsmiljö: från mental- och fysisk hälsa till lagar och regler.

Arbetsmiljön har stor påverkan på vår hälsa och välmående och som tur är så har politiker, arbetsgivare och arbetstagare varit medvetna om detta i århundraden.

Redan på 1600-talet var det en italiensk läkare som skrev en text om de arbetsrelaterade sjukdommar inom bagaryreket, en text som lika gärna kunde ha varit skriven idag.

Innehållsförteckning

Vad är arbetsmiljö?	Sida 3
Arbetsmiljöcirkeln	Sida 4
Arbetsmiljölagen	Sida 6
God arbetsmiljö	Sida 9
Dålig arbetsmiljö	Sida 10

Vad är arbetsmiljö?

Vad är arbetsmiljö?

Alla fysiska, psykiska och sociala faktorer som påverkar dig i ditt arbete hör till arbetsmiljön.

Vilka arbetsmiljöutmaningar som finns på en arbetsplats kan skilja sig mycket beroende på bransch och arbetsuppgift. Lagerarbetaren upplever andra utmaningar än administratören, även om båda kan ha samma arbetsgivare.

I vissa fall är riskerna kopplade till fysisk säkerhet tydliga. Det är uppenbart att en ställningsarbetare måste skyddas mot fallrisk och ras, men även mindre dramatiska olägenheter kan skapa problem. En kontorsarbetare kan på grund av dålig ergonomi utveckla både tillfälliga och i värsta fall kroniska besvär.

Därtill kommer de psykosociala förutsättningarna på arbetsplatsen, som innefattar de organisatoriska ramar, arbetstider och stress samt det sociala livet på arbetsplatsen. En chef eller kollega som betar sig olämpligt eller mobbar andra anställda utgör alltså också ett potentiellt problem för arbetsmiljön.



Arbetsmiljöcirkeln

De faktorer som påverkar arbetsmiljön

För att få en överblick över arbetsmiljön och för att kunna göra riskanalyser delas de olika faktorer som påverkar dig på jobbet upp det i två delar, fysiska faktorer och psykosociala faktorer.

Fysiska faktorer:

- Fysisk arbetsmiljö
- Arbetsplatsens utformning
- Människokroppens anatomi

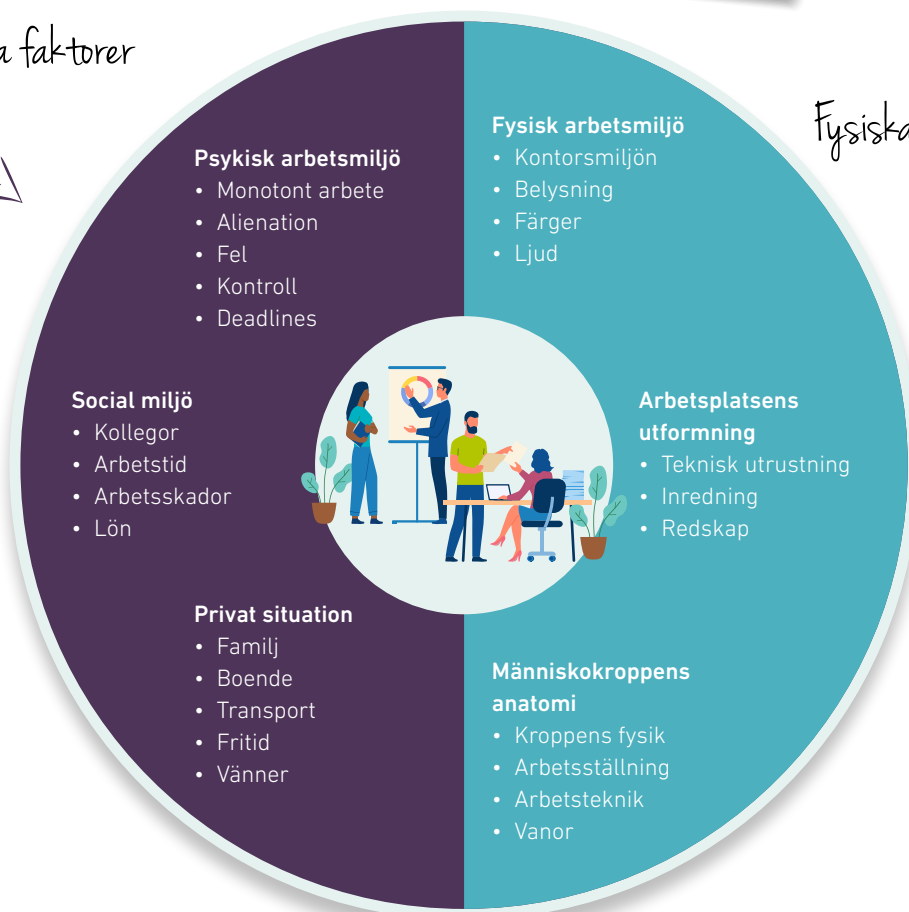
Psykosociala faktorer:

- Psykiska faktorer
- Social miljö
- Privat situation

Psykiska faktorer



Fysiska faktorer



Fysiska faktorer

Fysisk arbetsmiljö

Den fysiska arbetsmiljön omfattar i stort sett allt som påverkar din kropp utan att du är i direkt kontakt med det. Det kan handla om arbetsplatsens färger, ljudnivå, ventilation och belysning.

Arbetsplatsens utformning

Inredningen och valet av möbler och verktyg samt placeringen av dessa påverkar också dina fysiska förutsättningar. Det är här skrivbordet, kontorsstolen, datorn och tangentbordet kommer in i bilden.

Människokroppen anatomi

Det handlar också om hur du använder möbler och verktyg du är beroende av i ditt arbete. Hur ser din arbetsställning ut och är din arbetsteknik anpassad till kroppens fysik?

[Källa:](#) Arbetsgivarverket

Psykosociala faktorer

Psykiska faktorer

För att må bra på arbetsplatsen är det viktigt att känna att jobbet har ett syfte och att man har inflytande och kontroll över den egna arbetsituationen. Om vi inte kan påverka vår situation och det finns krav som vi inte förstår eller inte kan nå, så skapar det stress vilket i sin tur kan leda till ohälsa.

Social miljö

Hur stämningen är på jobbet är också viktigt för en god arbetsmiljö. Det handlar om hur vi trivs med våra arbetskamrater och hur den sociala dynamiken på arbetsplatsen ser ut. Arbetstid och lön hör också hit till.

Privat situation

Risken för att drabbas av stress och psykisk ohälsa på jobbet påverkas av vem du är och var du befinner dig i livet. Därför spelar också din privata situation roll för hur du kan utföra ditt arbete. Människor klarar av korta perioder av stress, men långvarig stress på flera plan gör oss mindre effektiva och kan leda till utbrändhet.

[Källa:](#) Arbetsgivarverket

Arbetsmiljölagen

Arbetsmiljölagen (AML)

Vad som gäller för arbetsmiljön i Sverige slås fast i [arbetsmiljölagen](#). Det är ramlagen som innehåller alla grundläggande och allmänna regler för arbetsmiljön när det gäller säkerhets- och hälsoförhållanden. Dessutom definieras kraven på företag och arbetsgivare i förhållande till att säkerställa ordentliga villkor för de anställda på arbetsplatsen.

Det är också med hjälp av arbetsmiljölagen som anställda kan kräva förbättringar av arbetsmiljön på en arbetsplats och förvänta sig att bli tagna på allvar av ledningen.

I arbetsmiljölagen redogörs för vad som hör till arbetsmiljön och vem som ansvarar för att goda förhållanden säkerställs.

Arbetsmiljölagen - Lagens ändamål och tillämpningsområde

1 § Lagens ändamål är att förebygga ohälsa och olycksfall i arbetet samt att även i övrigt uppnå en god arbetsmiljö.

2 § Denna lag gäller varje verksamhet i vilken arbetstagare utför arbete för en arbetsgivares räkning.

Arbetsmiljöverkets föreskrifter

På uppdrag av regeringen har Arbetsmiljöverket fått ansvar för att i detalj bestämma vad som gäller för en god arbetsmiljön. De gör myndigheten genom att löpande ge ut föreskrifter som fungerar som komplement till arbetsmiljölagen.

En del av föreskrifterna är branschspecifika medan andra påverkar alla arbetsgivare.



Exempel:

Skärmarbete

Som framgått av föregående avsnitt är arbetsmiljölagen generell, föreskrifter mer specifika.

1998 kom den första föreskriften om skärmarbete, föreskriften uppdaterades sedan 2014.

I föreskriften om skärmarbete står det i 1 §:

- 1 Bildskärm och tangentbord skall vara lätta att läsa av och utformade så att användningen underlättas.
- 2 Bilden på skärmen skall vara fri från besvärande flimmer och annan instabilitet.
- 3 Skärmen skall vara fri från reflexer och speglingar som kan orsaka besvär för användaren.
- 4 Tecknen på skärm och tangentbord skall vara skarpa och stora och ha tillräcklig kontrast.
- 5 Avstånden mellan tecken och rader skall vara tillräckligt stora för god avläsbarhet.
- 6 Ljusstyrkan eller kontrasten mellan tecknen och bakgrunden på skärmen skall lätt kunna justeras av användaren och anpassas till den omgivande miljön.

Som anställd kan du med stöd i Arbetsmiljöverkets föreskrifter be din arbetsgivare byta ut utrustningen på arbetsplatsen som inte tillåter lämpliga arbetsställningar eller på annat sätt riskerar att påverka din hälsa negativt.

God arbetsmiljö

Vad är en god arbetsmiljö?

I grunden innebär en god arbetsmiljö att man inte blir sjuk, varken fysiskt eller psykiskt, av att gå till jobbet. Påfrestningar på kroppen kan orsaka muskel- och senskador och psykiska påfrestningar kan leda till stress och depression.

Den goda arbetsmiljön bidrar till att säkerställa högre effektivitet bland medarbetarna och minskar sjukfrånvaron. Det finns med andra ord både pengar att spara och pengar att vinna för företaget, genom att skapa en bättre arbetsmiljö.



God arbetsmiljö – vad gör jag?

God arbetsmiljö handlar om att minimera, eller helt ta bort, påfrestningar på kropp och sinne samt minimera risker på arbetsplatsen. En bra arbetsmiljö kräver vanligtvis också mer än att ha en arbetsmiljöriktig utrustning. Användningen av utrustningen måste också vara korrekt och arbetsgivaren ansvarar för att ge instruktion och utbildning.

Men även du som anställd har ett ansvar för att säkerställa en god arbetsmiljö. Om företaget köper in ergonomiska verktyg och utbildar i hur de ska

användas så är det medarbetaren själv som måste se till att utrustningen brukas på rätt sätt.

Även i förhållande till den psykosociala arbetsmiljön har den anställda möjlighet att påverka till viss grad. Dynamiken på arbetsplatsen, i pausrummet och vid lunchbordet är till stor del något som alla medarbetaren bidrar till.

En god arbetsmiljö är därför inte bara arbetsplatsens ansvar utan bör istället till viss del ses som ett delat ansvar.

Källa: Arbetsmiljöverket

Dålig arbetsmiljö

Vad är en dålig arbetsmiljö?

Om det finns faktorer på jobbet som skadar din psykiska eller fysiska hälsa så är det en dålig arbetsmiljö.

Det kan handla om att du lämnar jobbet med smärtor i handleder, nacke eller axlar, du känner dig deprimerad eller upprörd av att vara på arbetsplatsen eller om du risker att skada dig under arbetsdagen.

En tredjedel, 32 procent, av Sveriges drygt fem miljoner arbetare har upp-

levt besvär till följd av jobbet, det visar en [rapport](#) från Arbetsmiljöverket från 2020. Det är fler kvinnor än män som upplever hälsobesvär.

Dessa förhållanden är tecken på dålig arbetsmiljö, eller åtminstone att det på många arbetsplatser finns mycket kvar att göra i arbetsmiljöarbetet.



Dålig arbetsmiljö – vad gör jag?

Om du befinner dig i en arbetssituation som påverkar ditt dagliga liv negativt, eller bara tanken på din arbetsplats ger dig en klump i halsen och stress, så är det viktigaste att tänka på att du inte står ensam.

Här kan du få hjälp:

- 1 **Organisationsledningen.** Ledningen har en skyldighet att skapa goda arbetsmiljöförhållanden så det är i första hand dit du ska vända dig. Om ledningen är en del av problemet är situationen en annan.
- 2 **Skyddsombud.** På arbetsplatser med minst 5 anställda måste det utses ett skyddsombud, även kallat arbetsmiljöombud. Ombudet ska väljas av de anställda och ska föra medarbetarnas talan. Ombudet har också i uppgift att bevaka hur arbetsgivaren sköter sitt arbetsmiljöarbete. Om det finns en omedelbar och allvarlig fara för arbetstagares liv eller hälsa har skyddsombudet rätt att avbryta arbetet.
- 3 **Facket.** Ditt fackförbund kan ge råd och juridisk hjälp i samband med dålig arbetsmiljö.
- 4 **Arbetsmiljöverket.** I slutändan är det Arbetsmiljöverket som inspekterar förhållanden på arbetsplatsen. Arbetsmiljöverket kan beordra en arbetsgivare att göra förändringar och de kan också utdöma sanktionsavgift eller böter.

Källa: Arbetsmiljöverket, Unionen

Contour Design är marknadsledare inom forskning, utveckling och design av ergonomiska datormöss och tillbehör som RollerMouse, Unimouse, Contour Mouse och Balance Keyboard.

Contour Design Inc. grundades 1995 av Steve Wang och har sitt huvudkontor i Windham, New Hampshire, USA, och hanterar produktutveckling och den dagliga verksamheten i Nordamerika.

Huvudkontoret för Contour Design Nordic, som importerar och marknadsför sina produkter via dotterbolag i Danmark, Norge, Sverige, Finland och Storbritannien, ligger i Ballerup. Contour Design Nordic har även partnerskap med distributörer av ergonomisk kontorsutrustning i Tyskland, Frankrike, Nederländerna, Österrike och Schweiz.

contour 

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