



EXPERTEN PÅ INDUSTRIARBETSPLATSEN

# BELASTNINGSERGONOMI

# KUNSKAPEN SOM GER EN BÄTTRE ARBETSPLATS

Med 20 års erfarenhet vet vi på Gigant vad som gör en bra arbetsplats ännu bättre. Vi har kunskapen och utrustningen som gör arbetsmiljön säkrare, jobbet effektivare och dig som arbetsgivare mer attraktiv – för både medarbetare och kunder.

## DU OCH DIN ARBETSPLATS ÄR UNIK – PRECIS SOM VÅRA LÖSNINGAR

Idag är vi Nordens ledande leverantör av arbetsplatsutrustning till industrin. Med vår erfarenhet, kompetens och vårt breda sortiment skapar vi attraktiva, effektiva och säkra arbetsplatser. Vi vet att alla arbetsplatser har sina krav och med egen konstruktion och tillverkning tar vi fram helt kundanpassade lösningar.

## BELASTNINGSERGONOMI ÄR BARA EN DEL

I den här broschyren får du mer information om hur vi kan förbättra belastningsergonomin på arbetsplatsen, men det är bara en del vad vi kan hjälpa till med.

Vår expertis och vårt erbjudande sträcker sig över hela arbetsplatsen och täcker många behovsområden såsom belastningsergonomi, lyft och buller. Vi har färdiga lösningar och koncept för ett antal typarbetsplatser. Till exempel montering och packning. Vi vet hur du förbättrar arbetsmiljön, prata gärna med våra tekniska säljare för fortsatt vägledning och fördjupning.

## FRÅN IDÉ TILL RESULTAT

Oavsett om du bygger nytt, bygger ut eller behöver uppdatera en befintlig arbetsplats, hjälper vi dig hela vägen från planering och skisser till montering och driftsättning. Börja med att kontakta oss så hjälper våra specialister dig vidare. Första steget till morgondagens industriarbetsplats.





**GIGANT**

# MINSKA BELASTNINGEN, HÖJ RESULTATET

Arbetsmiljön påverkar oss som människor och det får effekter för hela företaget. Felaktig belastning står för den största delen av sjukskrivningarna i industrin. Något som drar med sig stora kostnader, men dålig belastningsergonomi är också ett hinder för produktiviteten. Med kunskap om problemen och förebyggande insatser mår medarbetarna bättre och därmed företaget.

## HÄLSOEKONOMISKA VINSTER

Siffror från Arbetsmiljöupplysningen berättar om 14.000 belastningsskador varje år. Sjukskrivningar som tar ut sitt pris i personlig hälsa och belastar företagets resultaträkningar hårt. I snitt kostar ett års sjukskrivning företaget över 100.000 kronor. Då ingår inte lön till ersättare eller produktionsbortfall.

Att lägga pengar på rätt utrustning, ergonomiska hjälpmedel och utbildning är en investering som betalar sig nästintill omgående i minskade sjuktal. Det är också en satsning som är lönsam i form av ökad produktivitet och personalhälsa. Att ta ansvar för arbetsmiljön är dessutom ett lagkrav och underlåtenhet innebär sanktionsavgifter.

## FÖREBYGG SKADOR, BYGG IN EFFEKTIVITET

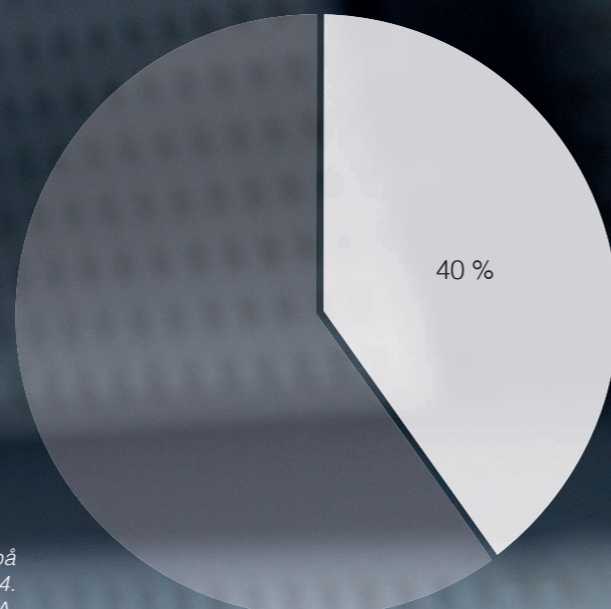
Redan innan det går så långt som sjukfrånvaro, kan förbättrad ergonomi öka trivseln och företagets effektivitet. Vi jobbar helt enkelt bättre om redskap och miljö är anpassade till hur vi fungerar som människor. Förebyggande investeringar är lika mycket en fråga om att öka kapaciteten på jobbet som att minska skador och sjukskrivningskostnader. En satsning med bara vinnare.

## SE RISKERNA

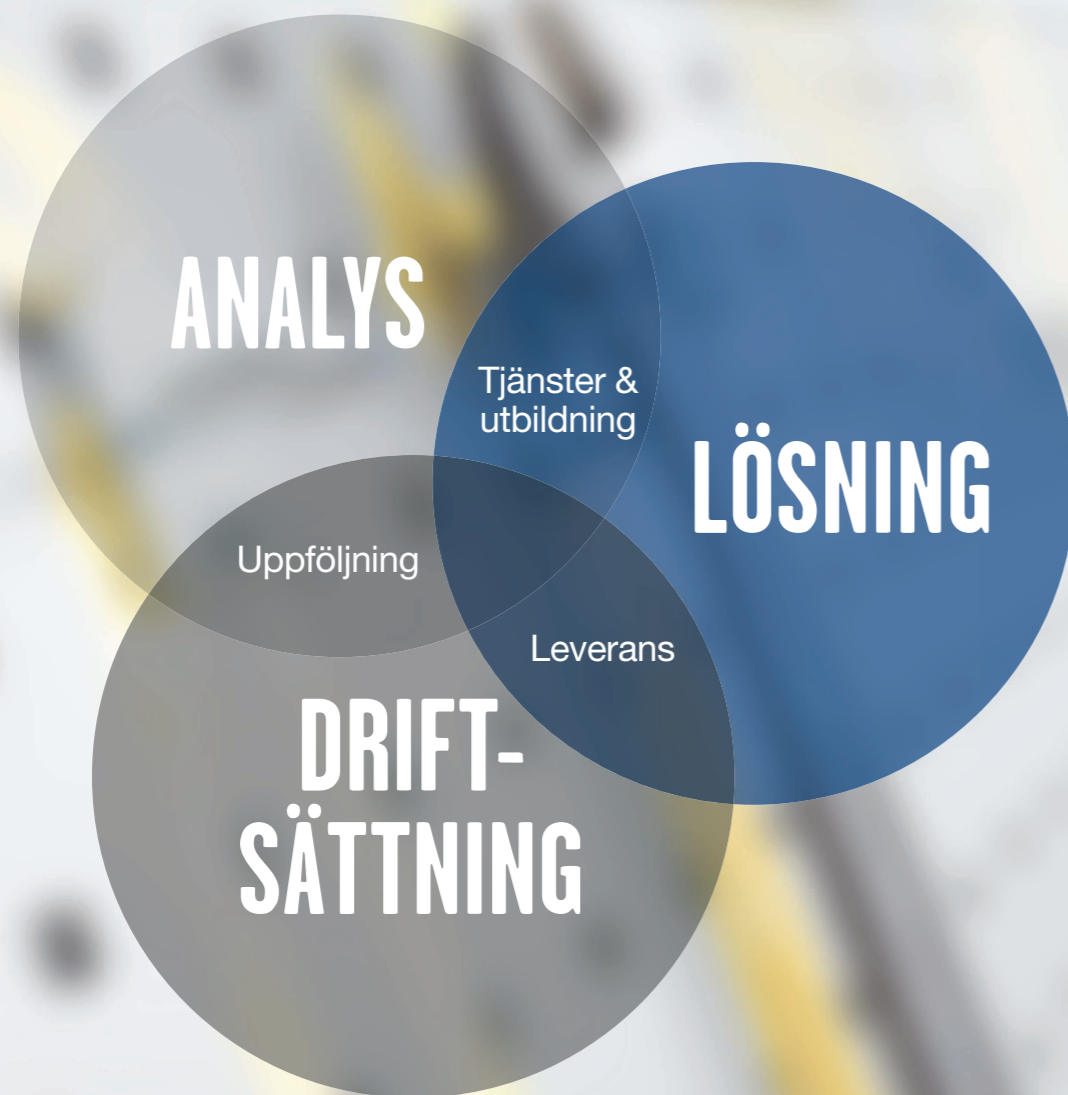
Det är lätt att bli hemmablind och låta ett klumpigt placerat verktyg, en dålig belysning eller ett otympligt bord gömma sig i vardagens lunk. För att lyfta blicken och se riskerna på din arbetsplats, behövs ofta en utomstående specialist. I vår metod går vi igenom arbetsplatsens miljö steg för steg.



Mer fakta om de ekonomiska fördelarna med ergonomi hittar du i våra whitepaper. Ladda ner din fördjupning på [gigant.se](http://gigant.se)



Anmälda arbetssjukdomsfall på belastningsfaktorer under 2014. Källa: AV/ISA.



## AGERA INNAN SKADAN ÄR SKEDD

Med vår metod säkerställer du att investeringen hamnar rätt. Vi utgår från användaren, arbetet och ambitionen. Vi arbetar systematiskt och hela vägen från analys till driftsättning.

### ANALYSEN: RISKBEDÖMNING OCH FÖRUTSÄTTNINGAR

Vi börjar med att kartlägga arbetsplatsen och arbetsuppgifterna i en grundlig behovsanalys. Detta gör vi för att få en helhetsbild och hitta riskmomenten så att vi kan föreslå rätt åtgärder.

I den fortsatta analysen går vi igenom vilka användarna är, vi undersöker arbetets art och tittar på arbetsställningar. Stående eller sittande? Dynamisk eller statisk belastning? Vi tar fram ett underlag med både hårda och mjuka värden för att hitta rätt lösning.

### LÖSNINGEN: ENLIGT STANDARD OCH KUNDANPASSAT

Alla lösningar börjar och slutar med användaren och vår behovsanalys. Vem är det som jobbar här, vilka krav ställs, hur ser miljön ut och vad säger lagen?

Med analysen som grund ritar vi upp en lösning i vårt eget visualiseringsverktyg Gigant 3D. Zon för zon skapar vi en ergonomianpassad arbetsstation

med bord, förvaring, lyfthjälpmiddel, stol, matta och belysning. Arbetsuppgifterna bestämmer, i många fall rekommenderar vi en höj- och sänkbar lösning för arbetsstationen. Det är skonsammast för den enskilda medarbetaren och kan anpassas till rotations- och skiftarbete. För lösningen använder vi produkter ur vårt breda och kvalitetssäkrade sortiment. Om det behövs kan vi också konstruera och tillverka kundunika lösningar med samma höga kvalitet.

### DRIFTSÄTTNING: INKÖRNING OCH UPPFÖLJNING

Lösningen är bara början, arbetet med ergonomi pågår hela tiden. En riktig installation och introduktion är en förutsättning för att lösningen ska göra jobbet enklare och en självklar del i vårt erbjudande. För att skapa kontinuitet krävs kunskap, rutiner och kontinuerliga uppföljningar. Vi hjälper er med underlagen som gör ergonomi till en del i det systematiska arbetsmiljöarbetet.

# EN ERGONOMISK ARBETSPLATS

Vad är det som gör en arbetsplats ergonomisk? Det finns antagligen lika många svar på den frågan som det finns arbetare och arbetsuppgifter, men några enkla tumregler har vi ändå att ta fasta på. Det handlar bl. a. om arbetsställning och rörelser.

Belastningsergonomi har som mål att minska felaktiga ställningar, onaturliga böjningar och påfrestande lyft. Det ska finnas en regelbunden variation i arbetsrörelserna, belastande moment ska ha en tidsgräns och arbetet ska utföras inom kroppens komfortzon. Kort sagt, arbetet ska vara anpassat till kroppens begränsningar och behov av rörelse.

## STÅENDE ARBETE

Vissa uppgifter utförs bäst stående. Då är det viktigt att fördela arbetet på flera stationer för att få variation och rörelse. För att fungera till användare med skiftande längd rekommenderas en höj- och sänkbar arbetsyta. Om det ej går att höjjustera arbetsytan ska ytan anpassas efter den som är längst och kompletteras med upphöjningar för de som är kortare. En arbetsplatsmatta är en billig investering som gör det skonsammare att stå.

## SITTANDE ARBETE

Behöver du arbeta med precision och kontroll är det bra att sitta ner. Planera din arbetsyta så det du använder ofta finns nära (gäller även vid stående arbete). Med olika påbyggnadsmoduler till bordet är det enkelt att skaffa struktur. Det ska vara lätt att nå och variera arbetet. Stolen är givetvis ergonomiskt anpassad och designad för att inte vara i vägen.

## SKONSAMMA LYFT

Tung eller lätt, måste du lyfta i arbetet är det viktigt att använda de hjälpmedel som finns och tänka på din lyftteknik. Inga plötsliga rörelser eller vridningar.

Rör dig symmetriskt och håll armarna nära kroppen. Använd gärna ett lyftbord för att få upp det du ska lyfta till rekommenderade minst 75 cm över golvet.

## SYNERGONOMI

Tillräcklig belysning utan bländning och skuggor är en bidragande faktor till en ergonomisk arbetsplats. Om du inte behöver kisa och anstränga ögonen är det lättare att hålla huvudet i en bra ställning utan att böja och sträcka på nacken. Ser du vad du gör, gör du också färre fel.

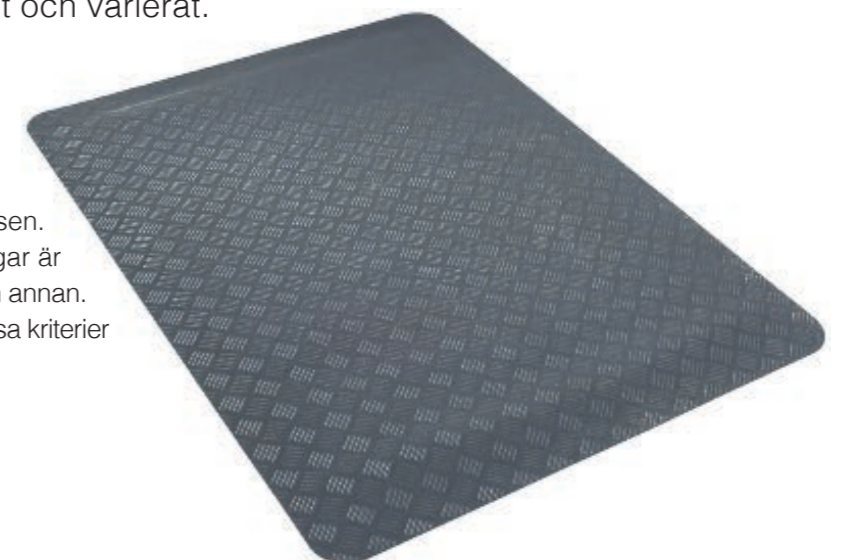


# HELA MÄNNISKAN, HELA RUMMET

I vårt breda sortiment hittar du ett stort urval produkter från ledande varumärken som vi kombinerar med egenutvecklade speciallösningar. Allt för att skapa arbetsplatser där medarbetare kan röra sig naturligt och varierat.

## UPPFYLLER KRAVEN

Det är många intressen som påverkar valet av produkter till den ergonomiskt riktiga arbetsplatsen. Företagets mål och medarbetarnas förutsättningar är en del, branschrekommendationer och lagkrav en annan. Vi jobbar bara med varumärken som följer alla dessa kriterier och direktiv.



# EGEN UTVECKLING. STÖRRE MÖJLIGHETER

Anpassning är ett nyckelord för arbetsplatser som vill minska risken för belastningsskador. Det gäller också för våra lösningar – era behov styr.

När standardsortimentet inte räcker till tar vår konstruktionsavdelning vid. Utifrån behovsanalysen gör vi CAD-ritningar och tillverkar de produkter som krävs för er lösning.

## FRÅN BEHOV TILL RESULTAT

Utvecklingen av kundanpassade lösningar följer vår metodik med analys, lösning och driftsättning, även om vägen ser lite annorlunda ut. Vi har kompetensen och resurserna för att skräddarsy produktionen efter era behov.

Innan vi implementerar den färdiga lösningen hos er, gör vi funktions-tester och kvalitetskontroller.



Från behov till konstruerad och tillverkad kundunik lösning, moment för moment.

ANALYS

Tjänster &  
utbildning

LÖSNING

Uppföljning

Leverans

DRIFT-  
SÄTTNING

## UTBILDNING I VERKLIG MILJÖ

Rätt utrustning och rumsplanering är grunden, men det är användningen i vardagen som avgör resultatet. I vår utbildningshall har vi byggt upp de vanligaste arbetsstationerna efter ergonomins alla regler. Här får deltagarna testa och träna tills de nya kunskaperna sitter. Vi håller också föreläsningar och praktik ute på företagen. Om du vill anordna utbildningar för dina anställda ställer vi gärna vår expertis till förfogande.

### LÄRORIKA MÖTEN

Nya kunskaper och färdigheter tar man bäst till sig tillsammans med andra. Gigant Academy är lika mycket en mötesplats som lärosäte. Ett tillfälle att utbyta erfarenheter och få nya perspektiv.

### VÅRA BÄSTA ELEVER ÄR ÅTERFÖRSÄLJARE

En stor del av kursutbudet i Gigant Academy riktar sig till våra återförsäljare. Här lär de sig grunderna i ergonomi och får praktiska färdigheter. De löser case, ritar speciallösningar och monterar bord, stolar och andra produkter. Alla som jobbar med Gigants lösningar inom belastningsergonomi är utbildade och uppdaterade med de senaste rönen och reglerna.



**”Vi insåg att bra arbetsplatser  
var en nyckel för att nå ökad  
produktivitet och kvalitet”**

*Håkan Eriksson, Produktionstekniker, GKN*

## TJÄNSTER: LJUSMÄTNING

Belysningen påverkar ergonomin. Rätt ljusstyrka minskar ansträngningen för ögonen och du ser bra utan att behöva böja dig framåt. Att ställa in rätt ljus är en konst i sig och börjar med en noggrann mätning som vi hjälper dig med. Här är inte bara ljusstyrka som undersöks utan även en bedömning av ljusets färg, bländning, skuggbildning och reflektioner. Vill du veta om det ser mörkt eller ljusst ut för din arbetsplats, boka en ljusmätning och få förslag på förbättringar.

## GKN FÖREBYGGER BELASTNINGSSKADOR OCH BLIR EFFEKTIVARE

GKN i Köping utvecklar och tillverkar slut- och vinkelväxlar för fordonsindustrin. De senaste åren har de satsat stort för att modernisera och effektivisera sin tillverkning. I ett projekt med Tools och Gigant har de installerat flera smarta lösningar och skapat arbetsplatser som förebygger belastningsskador och samtidigt ökar effektiviteten i produktionen.

Varje arbetsstation har fått sin egen anpassade förvaring som också kan justeras efter den enskilda medarbetaren. Något som både minskar risken för många arbetsskador och ställtider.

Arbetet att förbättra arbetsmiljön är långsiktigt och påbörjades 2004. Sedan dess har man sett ökad produktivitet, färre reklamationer, minskad sjukfrånvaro och ett större engagemang hos personalen.



# KONTAKTA OSS GÄRNA!

[www.gigant.se](http://www.gigant.se)  
[gigant@gigant.se](mailto:gigant@gigant.se)  
Telefon: 0322-60 68 50  
[blog.gigant.se](http://blog.gigant.se)

