

Ensformig arbeid

Varier arbeidsoppgavene for å unngå muskel- og skjelettplager

Utfører du de samme oppgavene over tid og får plager eller smerter?

Vit at du kan jobbe smartere, mer effektivt og uten smerter. Nøkkelen er god planlegging, organisering og gjennomføring av arbeidet.



Risikovurdering

- Varighet og hyppighet på oppgavene som gjentas. Mulighet for variasjon, pauser og medbestemmelse.
- Arbeidsoppgavens krav til styrke, presisjon og arbeidsstillinger.
- Tilstrekkelig opplæring og kompetanseutvikling.
- Se spesielt etter: Arbeid over skulderhøyde, under knehøyde, fremoverbøyd og/eller rotert nakke og rygg.

Grenseverdier

- ↑ Varierte arbeidsoppgaver, mikropauser, selvstendige valg. Gjentas noen ganger i timen.
- Noe variasjon, noe kontroll over arbeidsdagen, mange gjentakelser ila. 30 minutter.
- ↓ Mange repetisjoner per minutt, låste arbeidsstillinger og manglende kontroll over egen arbeidsdag.

Risikoreduserende tiltak

Leders ansvar

- Planlegg organiseringen av arbeidet i samarbeid med medarbeiderne.
- Lag variasjon og jobbrotasjon i arbeidsoppgavene.
- Gi riktig opplæring for arbeidstakerne.
- Ha riktig verktøy tilgjengelig.

Medarbeiders ansvar

- Tenk variasjon, vær nysgjerrig og medvirk.
- Gjennomfør pålagt opplæring.
- Be om / krev opplæring du mangler.
- Bruk riktige verktøy og hjelpemidler.
- Kroppen er ditt viktigste verktøy – ta vare på den.



Sørg for smarte og varierte arbeidsstillinger. Planlegg for variasjon i arbeidsoppgavene. Vit at muskel- og skjelettplager kan unngås.