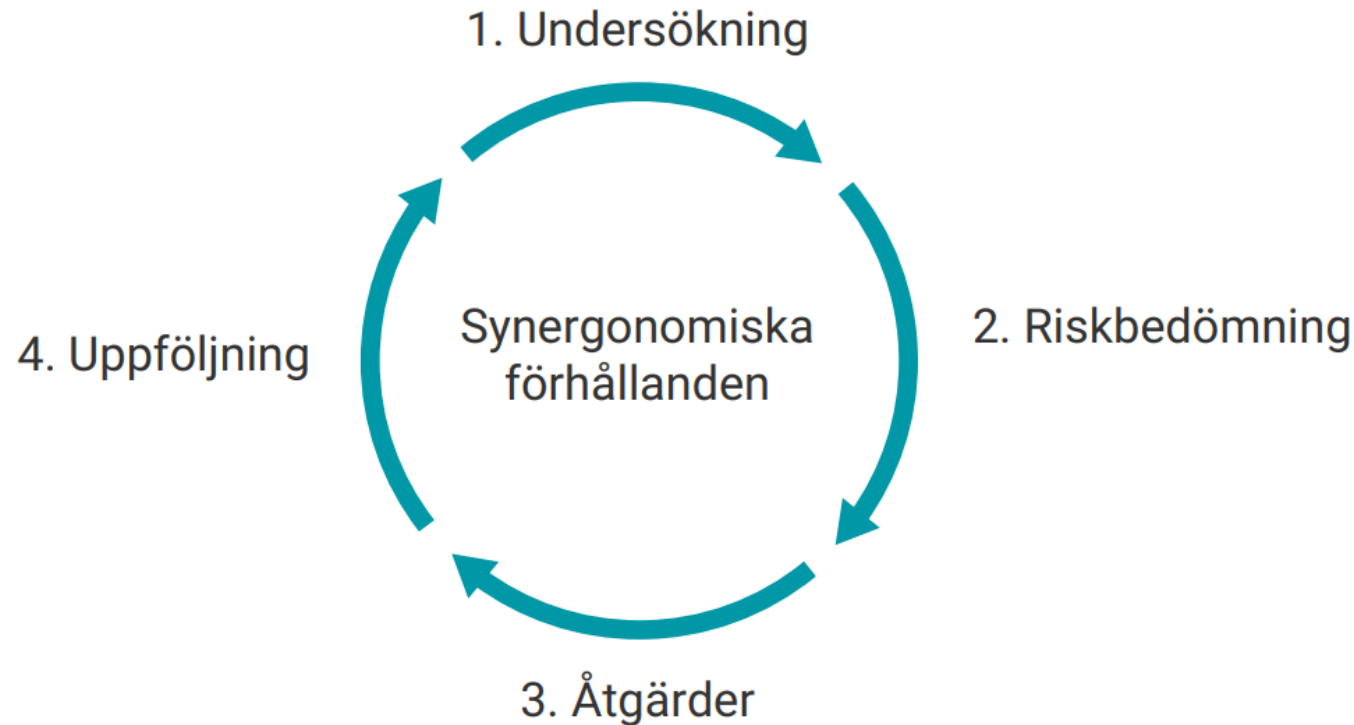


Synergonomi i det systematiska arbetsmiljöarbetet

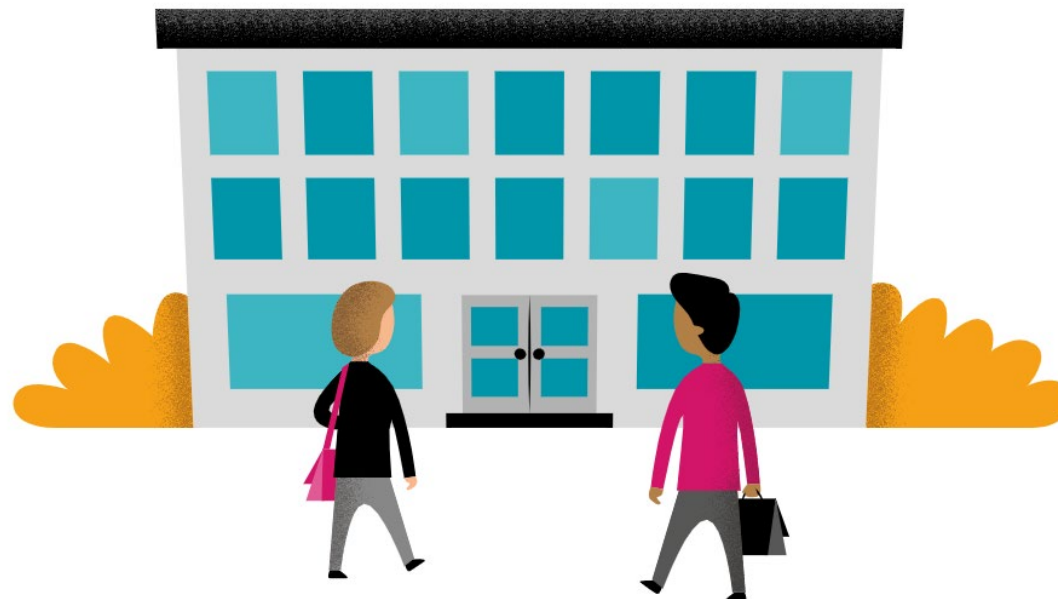


Arbetsgivaren

Ställa frågor innan

Lätt att
göra rätt

Spara pengar



Skyddsronnd/Arbetsmiljörond

Grupp-/avdelningsnivå	Chef, skyddsombud, medarbetare	Företagshälsovård eller annan expertis
	Medarbetarundersökningar Skyddsronder	Stöd vid Skyddsronder Hälsokartläggning/Hälsoundersökning på organisations-/gruppnivå
Individnivå	Medarbetarsamtal Egenkontroll av ljus och belysning	Hälsokartläggning/Hälsoundersökning på individnivå

Vad: Rutin för introduktion av nyanställda

Varför: Förutom att en ny medarbetare ska introduceras i de aktuella arbetsuppgifterna, hur det systematiska arbetsmiljöarbetet fungerar och vilka eventuella risker som kan kopplas till arbetet bör en introduktion också inkludera den fysiska arbetsmiljön. Exempel på detta är rätt arbetsteknik och hur den utrustning som finns kan justeras och på så sätt anpassas till medarbetaren. På så sätt kan de synergonomiska aspekterna uppmärksammas i ett tidigt skede. Ett bra sätt att göra detta är att erbjuda medarbetaren en ergonomisk genomgång av arbetsplatsen där också de synergonomiska aspekterna undersöks och diskuteras. Det är viktigt att känna till att det ofta tar ett tag innan effekter av brister i synergonomiska förhållanden ger sig till känna. Symtomen kan komma smygande och är av en karaktär som man kanske inte direkt kopplar till exempelvis ansträngning av ögat. Det är därför viktigt att skapa så bra förutsättningar som möjligt för att förebygga ohälsa.

Vad rutinen bör omfatta:

Hur medarbetaren introduceras till sin arbetsplats och den utrustning som ska användas. Detta görs med fördel tillsammans med exempelvis en ergonom som förutom att hjälpa till att anpassa utrustningen också kan ge information om viktiga synergonomiska aspekter. Nedan framgår vad varje medarbetare behöver känna till om synergonomiska aspekter i arbetet:

- Hur den utrustning som man arbetar med kan och bör justeras så att den passar för det arbete som ska utföras. Exempelvis stol, bord, arbetsobjekt, bildskärm, avstånd och blickvinkel.
- Vikten av att se det man arbetar med utan att anstränga sig. Om man upplever att man behöver anstränga ögonen kan man prova att ändra avstånd till arbetsobjektet eller förstora texten på skärmen.
- Vikten av pauser och att lyfta blicken från den synkrävande arbetsuppgiften mot en punkt minst sex meter bort, regelbundet vid långvarigt synkrävande arbete för att få så kallad ögonvila. Detta bör göras var 20:e minut i minst 20 sekunder (20-20-20-regeln).



Exempel på frågor kring synförhållande

- Huvudvärk eller migrän kopplat till arbetet?
- Ögonbesvär som torra eller ansträngda ögon?
- Besvär i nacke axlar?
- Har du några arbetsglasögon och hur fungerar dessa?
- När gjorde du senast en synundersökning?



Vanliga problem

- Släckta armaturer – bländning, icke visuellt flimmer, felaktigt placerad armatur ...
- Bildskärmens/arbetsföremålets placering i förhållande till dagsljus
- Arbetsbordets färg – för stora kontraster vid vita och svarta bord
- Glest placerade infällda LED-plattor
- Okunskap om hur man ställer in kontrast och ljus på sin bildskärm



Belysningsstyrka

 ARBETSMILJÖ
VERKET

Vad letar du efter? Sök

Arbetsmiljöarbete
och inspektioner

Hälsa och säkerhet

Inomhusmiljö

Produktion,
industri och logistik

Om oss

Arbete i någon annans hem +

Dator- och bildskärmsarbete

Inomhusmiljö och hälsobesvär +

Ljud och akustik +

Ljus och belysning

Belysning på kontor

Infällda LED-plattor

Mät ljus med din mobil

Lokaler och arbetsutrymme +

Luft och ventilation +

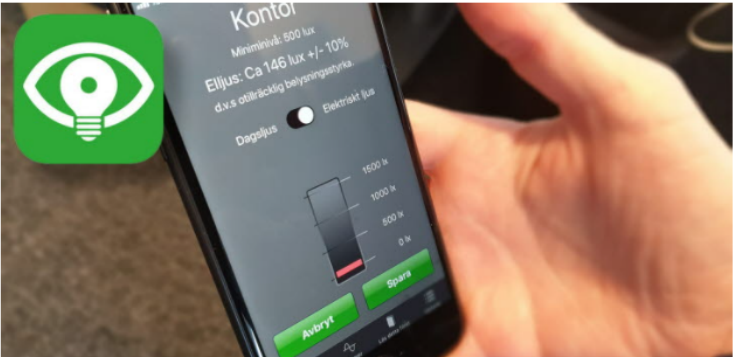
Städning

Temperatur och klimat +

 Lyssna

Mät ljus med din mobil

Mät ljus med din mobil genom att använda Arbetsmiljöverkets app Ljus. Med appen kan du mäta dagsljus och elektriskt ljus samt flimmer.



Nivåer för riskgradering

Risknivå	Förekomst av risk	Svårighetsgrad	Konsekvens
1	Sällan förekommande	Låg risk, ringa besvär kan förekomma	Acceptabelt. Ingen eller enstaka individer kan komma att utveckla belastningsbesvär, ögonbesvär eller huvudvärk. Oftast behövs ingen åtgärd, dock kan vissa individer behöva åtgärd.
2	Ibland förekommande	Viss risk, måttliga besvär kan förekomma	Värdera närmare det vill säga utför fördjupad riskbedömning för att klargöra vilka åtgärder som krävs. Flera kan komma att utveckla belastningsbesvär, ögonbesvär eller huvudvärk. Vidta åtgärd snarast.
3	Ofta eller dagligen förekommande	Hög risk, måttliga till uttalade besvär kan förekomma	Flertalet kan komma att drabbas av belastningsbesvär, ögonbesvär eller huvudvärk på kort eller lång sikt. Vidta åtgärd omgående.

Utbildning belysningsergonomi

– Synergonomisk riskbedömning – VERAM

Kurs på Arbetshögskolan Lunds universitet 7,5 hp
Uppdragsutbildning



Tvärvetenskaplig:

- Ergonomer
- Arbetsmiljöingenjörer
- Skyddsombud
- Flera yrken inom hälso- och sjukvårdsområdet

Matris checklistor i bilaga

Bilaga 13

Synergonomiska aspekter som ingår/undersöks i respektive checklista/metod.

Benämning	FÖR ANSVARIGA CHEFER, SKYDDSOMBUD SAMT SPECIALISTER						FÖR SPECIALISTER					
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
	Checklista Synergonomi AV	Allmän skyddsrand –Kontor Prevent	Allmän skyddsrand –Tillverkning Prevent	Checklista Belysning Prevent	Checklista Arbete vid skärm Prevent	Enkel checklista Belysning/synergonomi Prevent	Synergonomikort med ögonbesvärindex Arbetskyddssynergoni	Synscreeningskät Örebro universitet	Checklista synergonomiskt arbetsplatsbesök Sveriges företasoptikers förening	Datafärd checklista Belysning/synergonomi Prevent	VERAM Lunds Tekniska Högskola	VERAM light Lunds Tekniska Högskola
ARBETSPLATSENS UTFORMNING												
Arbetsuppgifter – olika synavstånd	nej	nej	nej	nej	ja	nej	nej	delvis	ja	delvis	uppg: delvis avst: ja	uppg: delvis avst: ja
Arbetsställningar nacke/ögon skuldror/rygg	ja	delvis	ja	nej	ja	nej	nej	nej	nej	ja	ja	ja
Bildskärmsinställning – tid vid bildskärm	ja	inställn: nej tid: ja	delvis (läsbarhet)	nej	ja	ja	nej	ja	nej	ja	ja	inställn: ja tid: nej
Läsavstånd	nej	nej	ja	nej	ja	ja	nej	ja	ja	nej	ja	ja
Utblick	delvis	nej	ja	nej	nej	ja	nej	nej	nej	ja	nej	nej
Ljusharmoni	ja	nej	ja	nej	ja	nej	nej	nej	nej	delvis	Ja	ja
Synstress/blickvila/återhämtning	delvis	nej	nej	nej	delvis	nej	nej	nej	nej	nej	nej	nej
LJUS OCH BELYSNING												
Dagsljus	ja	ja	nej	ja	ja	ja	nej	nej	nej	ja	ja	ja
Bländning och reflexer	ja	delvis	delvis	ja	ja	ja	nej	nej	delvis	ja	ja	ja
Mätning av belysning	nej	nej	nej	nej	nej	nej	nej	nej	delvis	ja	ja	ja
Belysningsstyrka	delvis	delvis	ja	delvis	ja	ja	nej	nej	ja	ja	ja	ja

Ögonbesvärindex bilaga 15

Bilaga 15 a

Bilaga 15 a. Beräkning och bedömning av ögonsbesvärindex

Synergonomienkäten med ögonsbesvärspoäng på denna bilagas sida 2 fylls i av respektive medarbetare i den aktuella gruppen/på arbetsplatsen. För varje individ beräknas först ett **ögonsbesvärspoäng** fram. Medelvärde av gruppens ögonsbesvärstal ger ett **ögonbesvärindex** för gruppen. Om ögonbesvärindex för gruppen uppgår till eller överstiger tre (3)* har den visuella miljön troligen en stor påverkan på besvären och en synergonomisk riskbedömning bör utföras på arbetsplatsen. Om ögonbesvärspoängen för en individ uppgår till eller överstiger tre (3*) indikerar det att individen har besvär som behöver undersökas närmare.

Ögonbesvärspoäng

Ögonbesvärspoängen beräknas genom att förekomst multipliceras med svårighetsgrad, se exempel nedan. Förklaring: Om förekomsten för besvär "sveda i ögonen" är 2 (varje vecka) och svårighetsgraden 3 (uttalade besvär) blir poängen för detta besvär 6. När samtliga besvärspoäng räknas ut summeras detta till en ögonbesvärspoäng för individen.

Besvär	Förekomst					Svårighetsgrad			Poäng	
	JA	NEJ	Enstaka gånger	Varje vecka	Dagligen	Obetydliga besvär	Måttliga besvär	Uttalade besvär		
			1	2	3	×	1	2	3	
Sveda i ögonen	☒	☐	☐	☒	☐		☐	☐	☒	6
Ögonklåda	☐	☒	☐	☐	☐		☐	☐	☐	
Gruskänsla	☒	☐	☐	☒	☐		☐	☒	☐	4
Ögonvärk	☐	☒	☐	☐	☐		☐	☐	☐	
Livskänslighet	☒	☐	☐	☐	☐		☒	☐	☐	1

2 × 3 = 6

2 × 3 = 6

Bilaga 16. Checklista Synergonomiskt arbetsplatsbesök

Bilaga 16

Bilaga 16. Checklista Synergonomiskt arbetsplatsbesök

Checklistan är ursprungligen framtagen för optiker och återges här i en något modifierad version (105).

Datum: _____

Födelsedata: _____

Typ av arbetsplats: _____

Arbetets art: _____

Synkrävande yrke (mycket/något/lite): _____

Egen eller delad arbetsplats: _____

Bildskärm (antal och storlek): _____

	Arbetsplats 1/Skärm 1	Arbetsplats 2/Skärm 2
Arbets-/synavstånd (cm)		
Blickvinkel (från horisontalplan)		
Synobjekt (storlek i mm)		

Subjektiv undersökning

Ögonbesvär (se ögonbesvärindex) Ja ☐ Nej ☐

Ögontrötthet Ja ☐ Nej ☐

Huvudvärk Ja ☐ Nej ☐

Muskel- och ledbesvär? Ja ☐ Nej ☐

Om ja: När på dagen? _____

Bilaga 3. Protokoll vid mätning av dagsljus och belysning

Bilaga 3

Bilaga 3. Protokoll vid mätning av dagsljus och belysning

Arbetsplats					
Datum:				Klockslag:	
Väderlek:	Soligt ☐	Halvklat ☐	Mulet ☐	Inget dagsljus ☐	
Fönstrets väderstreck:		Mätinstrument:			
Bedömningen utfördes av:					
Bildskärmsarbetsplats	Extern skärm	Laptop	Läsplatta	Smart telefon	Inbyggd skärm
Typ av bildskärm/antal:					
Storlek:					
Tid/dag vid bildskärm:			Infallande ljus på skärmen (max 200 lux):		
Synavstånd till bildskärm:			Teckenstorlek:		
		Ja	Nej	Kommentar	
Är bildskärmen lätt att läsa av? Skarpa kontraster/god kantskäpa?					
Skärm lämpligt placerad i förhållande till dagsljus/armaturer?					
Har medarbetaren genomgått synundersökning? När?					
Belysningsförhållande	Ja	Nej	Kommentar		
Finns tillfredsställande dagsljus? (AFS 2020:1 § 137)					
Finns tillfredsställande utblick? (AFS 2020:1 § 137)					
Finns risk för dagsljusbländning?					
Finns möjlighet att skärma av besvärande dagsljus?					
Finns tillräcklig belysningsstyrka på arbetsytan?					
Rätt ljusriktning (uppfifrån/bakifrån)?					
Finns trasiga eller smutsiga ljuskällor?					
Förekommer visuellt flimmer i omgivningen?					
Förekommer icke-visuellt flimmer?					
Finns det risk för bländning direkt från armaturena?					
Förekommer blänk och reflexer i arbetsmaterialet?					
Krävs god färgåtergivning? ($R_a > 80$ och 4000 K)					
Uppmätt belysningsstyrka (lux – infallande ljus)	#1	#2	#3	lux (medel)	