



It og telekommunikation

Indledning

Denne tjekliste er et redskab, som virksomheden kan bruge, når den skal udarbejde en arbejdspladsvurdering (APV).

Alle virksomheder med ansatte skal udarbejde en APV. APV er virksomhedens eget redskab til at kortlægge, prioritere og løse arbejdsmiljøproblemer.

Tjeklisten indeholder en række spørgsmål, som virksomheden skal svare ja eller nej til. De spørgsmål, som virksomheden svarer ja til, udgør et arbejdsmiljøproblem, der skal indgå i en handlingsplan, som virksomheden skal udarbejde.

Sådan kan virksomheden bruge tjeklisten

- Svar på alle spørgsmålene i tjeklisten.
- Tag stilling til de spørgsmål, som virksomheden har svaret "ja" til, og skriv resultaterne ned i en handlingsplan.
- Overvej, hvad der er årsag til de fundne arbejdsmiljøproblemer.
- Nedskriv løsninger på arbejdsmiljøproblemerne.
- Tag stilling til, hvem der er ansvarlig for at løse arbejdsmiljøproblemerne, og hvornår virksomheden forventer, at de er løst.
- Tag skriftlig stilling til væsentlige arbejdsmiljøproblemer i virksomheden, selv om de ikke fremgår af tjeklisten.

Arbejdstilsynet har lavet tjeklister til de 36 branchegrupper samt yderligere ca. 50 brancheområder, fortrinsvis til virksomheder med færre end ti ansatte. Tjeklisterne tager udgangspunkt i de arbejdsmiljøforhold, der er typiske for branchen. Hvis en virksomhed har aktiviteter inden for forskellige brancheområder, er det en god idé at udfylde flere tjeklister.

Yderligere information

På Arbejdstilsynets hjemmeside www.at.dk og i de 36 arbejdsmiljøvejvisere kan man få information om, hvor Arbejdstilsynet ser de væsentligste arbejdsmiljøproblemer i de forskellige brancher. I vejviserne kan virksomhederne bl.a. finde information om de vigtigste regler og forslag til, hvordan de kan løse de typiske arbejdsmiljøproblemer i de forskellige brancher.

ENSIDIGT, GENTAGET ARBEJDE

Er der ensidigt gentaget arbejde på virksomheden – det vil sige arbejde, hvor ensartede bevægelser hyppigt gentages i en stor del af arbejdsdagen?

Udfører medarbejderne ensidigt gentaget arbejde i højt tempo eller under tidspres?

Er der personer, der udfører intensivt skærmarbejde i det meste af arbejdstiden, fx med at indtaste data?

TUNGE LØFT

Løfter medarbejderne tunge emner eller byrder manuelt?

Løfter eller holder medarbejderne tungt værktøj eller redskaber under arbejdet?

Bærer medarbejderne tunge emner eller redskaber, mens de går?

Løfter medarbejderne mange emner over 3 kg i løbet af en arbejdsdag?

Opstår der risikable situationer, når flere personer løfter byrder sammen?

Løfter medarbejderne byrder i dårlige arbejdsstillinger, fx langt fra kroppen, over skulderhøjde eller under knæhøjde?

TUNGE SKUB OG TRÆK

Skal medarbejderne bruge mange kræfter til at trække eller skubbe hjælpemidler som fx rullecontainere eller sækkevogne?

Er underlaget, dér hvor medarbejderne skal trække eller skubbe hjælpemidler, ujævnt, skråt, blødt, glat, eller er der trin?

Er der dårlige pladsforhold ved skub og træk?

Er der mange igangsætninger, opbremsninger eller vendinger, når medarbejderne skal skubbe eller trække byrder?

Oplever medarbejderne, at de ting, de skubber eller trækker, er tunge?

Er hjælpemidlet defekt, eller mangler det vedligeholdelse?

ja nej

Er hjælpemidlet udformet, så arbejdsstillingen bliver dårlig?

ARBEJDSSTILLINGER

Arbejder medarbejderne i ubekvemme arbejdsstillinger?

Arbejder medarbejderne med bøjet eller vredet ryg eller bøjet eller vredet nakke?

Arbejder medarbejderne med hænderne over skulderhøjde?

Arbejder medarbejderne med lange rækkeafstande?

Arbejder medarbejderne på hug, knælende eller knæliggende?

Arbejder medarbejderne i samme stilling i lang tid?

Er der snævre pladsforhold på arbejdspladsen, der begrænser bevægelsesfriheden?

PSYKISK ARBEJDSMILJØ

STOR ARBEJDSMÆNGDE OG TIDSPRES

Er der medarbejdere, som konstant har en stor arbejdsmængde, eller som udsættes for stort tidspres?

Sker det ofte, at medarbejderne ikke når deres arbejdsopgaver?

Er det tit nødvendigt, at medarbejderne arbejder over?

Er det nødvendigt, at medarbejderne arbejder meget hurtigt?

Kræver arbejdet vedvarende opmærksomhed eller koncentration om bestemte opgaver, fx ved kvalitetskontrol eller præcisionsarbejde?

Bliver der ofte stillet modstridende krav til medarbejderne?

Er målene for arbejdet uklare for medarbejderne?

RINGE INDFLYDELSE PÅ EGET ARBEJDE

ja nej

Har medarbejderne ringe indflydelse på beslutninger om eget arbejde?

Har medarbejderne ringe indflydelse på, hvordan arbejdet udføres?

Har medarbejderne ringe indflydelse på mængden af eget arbejde?

Har medarbejderne ringe mulighed for at bestemme, hvornår de holder pause?

MANGLENDE STØTTE FRA KOLLEGER OG LEDELSE

Mangler medarbejderne hjælp og støtte fra kolleger?

Mangler medarbejderne hjælp og støtte fra ledelsen?

KONFLIKTER OG MOBNING/SEKSUEL CHIKANE

Er der saglige konflikter, som har udviklet sig til personlige konflikter?

Er der mobning/seksuel chikane på arbejdspladsen?

ARBEJ DSTID OG ARBEJDE UDENFOR DAGTIMERNE

Er der ofte medarbejdere, der arbejder mere end 37 timer om ugen?

Er der medarbejdere, der overvejende arbejder uden for normal arbejdstid, fx i de tidlige morgentimer eller om natten?

Er der medarbejdere, der arbejder i skiftende vagter med mod-urs-turnus, det vil sige aftenvagter efter nattevagter og dagvagter efter aftenvagter?

Bliver arbejdstiden planlagt med kort varsel?

KUNDE- OG BORGERKONTAKT

Mangler medarbejderne efteruddannelse i forhold til at kunne yde relevant betjening af kunder eller borgere?

DÅRLIGT FUNGERENDE IT-HARDWARE ELLER IT-PROGRAMMER

ja nej

Er de edb-programmer som medarbejderne anvender ustabile eller langsomme?

Mangler medarbejderne oplæring eller support til edb-programmerne?

RISIKO FOR ULYKKER

ULYKKER GENERELT

Er der sket ulykker, uden at der er gjort noget for at forhindre, at de kan ske igen?

FÆRDSEL

Er der arbejdsforhold, der gør, at medarbejderne har risiko for at træde forkert, fx genstande på gulvet eller ujævnt underlag?

BELASTNINGER AF KROPPEN M.V.

Er der situationer, hvor medarbejderne foretager uhensigtsmæssige vrid eller drejninger i kroppen?

ANDRE FARER FOR ULYKKER

Arbejder medarbejderne, hvor genstande, som ikke er understøttede, spændt fast eller på anden måde beskyttede, kan falde ned?

SYGEFRAVÆR

Er der forhold i arbejdsmiljøet, der kan medvirke til sygefravær?

Kan virksomheden ændre i arbejdsmiljøet, så sygefraværet mindskes?

ANDET

Virksomheden bør desuden være opmærksom på følgende emner, der ikke er medtaget i tjeklisten, men som kan være vigtige at forholde sig til for at opnå et ordentligt arbejdsmiljø:

- Unge
- Gravide
- Biologi
- Helkropsvibrationer
- Hudbelastninger
- Hånd-arm vibrationer
- Indeklima
- Kemi
- Støj

