

Riskerna med belastningsskador

Genom att så tidigt som möjligt i en byggprocess tänka igenom vilka risker för belastningsbesvär som kan uppstå, kan mycket vinnas i form av bättre arbetsmiljö, ökad produktivitet och lägre kostnader. Det är viktigt att tänka på vilka anpassningar som kan göras i arbetet utifrån individens behov och förutsättningar (ålder, kön, ev. funktionsnedsättning, m.m.)

Vår kropp är gjord för rörelse och belastning – den mår bra av det. Men vi behöver en lagom blandning av belastning och vila för att kroppen ska fungera på bästa sätt vid bygg- och anläggningsarbete. Att vrida, böja och sträcka sig i obekväma och påfrestande kroppsställningar ska undvikas i möjligast mån, men om det inte går att undvika ska det finnas möjlighet till variation och återhämtning. Att värma upp före arbetet med mjuka rörelser och stretching är också viktigt och förbereder kroppens muskler, leder, senor, ligament mm för fysiskt ansträngande arbete.

Arbetsgivaren ska se till att arbetstagarna har tillräckliga kunskaper om lämpliga arbetsmetoder och hjälpmedel för att undvika risken för belastningsbesvär. Utbildningar som ges bör även vara praktiska för att säkerställa att arbetstagaren kan använda kunskaperna i sitt dagliga arbete. Arbetstagaren ska också få tid för att träna in ny arbetsteknik, om det behövs. Regelbunden utbildning med uppföljning är viktigt för att hålla kunskaperna aktuella. Företagshälsovården eller annan extern resurs kan vara till hjälp för att utbilda.



Galaxen Bygg är byggsektorns företag för arbetsmiljö & hälsa, arbetsplatsförlagd rehabilitering och rekrytering av nyanlända och långtidsarbetslösa till byggbranschen. Galaxen Byggs arbetar för ett hållbart arbetsliv i byggsektorn och bidrar till hälsa och kompetens i byggsektorn genom att matcha till jobb, stötta vid introduktion och rehabilitering samt utbilda inom arbetsmiljö och hälsa.

Galaxen

Galaxen Bygg har tagit fram en app för uppvärmning, styrka, rörlighet och återhämtning för dig i byggsektorn.

Appen kan antingen laddas ner på telefonen/datorn eller köras direkt i webbläsaren. Appen är avsedd att inspirera till ett rörligare arbetsliv och du kan använda appen som en start på dagen, för att ta en paus eller för tips hur du kan arbeta vidare mot ett hälsosammare liv.

Du hittar appen på www.galaxenbyggapp.se/public/

Säkerhetsdagen 2020

För ett hållbart arbetsliv i bygg- & anläggningsbranschen

På **Säkerhetsdagen den 28 april 2020**, riktar vi åter igen uppmärksamheten mot säkerheten och arbetsmiljön i bygg- och anläggningsbranschen. I år fokuserar vi på **RISKER FÖR BELASTNINGSSKADOR**, som varje år leder till både sjukskrivningar och olyckor i branschen.

Byggnads- och anläggningsarbete är ofta tungt och belastande för kroppen. Därför är det viktigt att vi blir bättre på att planera arbetena. Det måste finnas tillräckligt utrymme för att utföra arbetet, samt hjälpmedel och redskap för att lyfta och transportera byggprodukter och

annat material så att de som arbetar inte utsätts för hälsofarliga eller onödigt tröttande belastningar. Det är viktigt att alla tänker på detta i ett byggnadsprojekts olika planeringsfaser.

I den här foldern finns exempel på vad man bör tänka på för att minska riskerna för belastningsskador.

För ytterligare information, besök www.byggforetagen.se/sakerhetsdagen

BYGGFÖRETAGEN

Säkerhetsdagen 2020: Riskerna med belastningsskador

Den 28 april är det FN:s Internationella Arbetsmiljödagen. Den Internationella Arbetsmiljödagen är en årlig internationell kampanj för att främja ett säkert och hälsosamt arbetsliv. Byggbranschens Säkerhetsdag hålls varje år i anslutning till den Internationella Arbetsmiljödagen och fokuserar 2020 på **RISKER FÖR BELASTNINGSSKADOR**.

Vi på Byggföretagen uppmanar alla medlemsföretag att på Säkerhetsdagen stanna upp och tänka över hur riskerna för belastningsskador kan förebyggas på de egna arbetsplatserna.

Hur kan arbetsgivare undanröja eller minimera riskerna för belastningsskador hos arbetstagare? Och vad bör arbetstagare själva tänka på? Samla alla medarbetare och avsätt en stund för att utifrån bl a nedanstående frågor diskutera hur var och en kan bidra till en säkrare och friskare arbetsplats. Gör gärna detta i samband med t ex ett start- eller byggmöte eller en skydds rond. Sätt kryss i rätt kolumn nedan och bestäm vilka åtgärder ni behöver vidta på era arbetsplatser eller i er organisation om ni ser brister eller förbättringsområden i era nuvarande arbetsätt och arbetsmetoder.

Hur väl stämmer dessa påståenden? Diskutera med varandra!	Ja	Nej	Om ja, vilka riskreducerande åtgärder vidtar vi?
• Förekommer hos oss långvarigt eller upprepat arbete vid:			
# arbete med händer och armar över axlarna?			
# arbete från stege eller gående upp och ner för stegar, till trädesleder eller dylikt?			
# arbete med sned, vriden eller böjd rygg och/eller nacke?			
# arbete i trånga utrymmen, knästående, huksittande eller liggande?			
# arbete med händer och armar under knähöjd?			
# sittande arbete (maskinförare) utan möjlighet att stå och gå?			
# arbete på ojämnt, halt eller stumt underlag?			
# arbete med underarm och hand med vridrörelser, kraftgrepp, pincettgrepp, eller andra obekväma handgrepp?			
# arbete med handleden kraftigt böjd uppåt, nedåt eller vriden?			
# arbete med vibrerande maskiner och verktyg?			
# manuell arbete som innebär tunga lyft?			
# manuell arbete som innebär skjuta och dra?			
• Väg in påverkande faktorer som synförhållanden, tidspress, ackord, kyla, drag, buller, damm, vibrationer, stötar eller ryck i arbetena ovan.			
• Finns hjälpmedel hos oss som underlättar ovanstående arbete och använder vi dem?			
• Tar vi hänsyn till arbetsmiljöriskerna redan vid inköp och/eller hyra av maskiner, verktyg och hjälpmedel?			
• Ser vi till att alla arbetstagare får information om lämpliga arbetsställningar för att undvika belastningsskador och hur hjälpmedel ska användas?			