

Arbetsmiljöskolan för förskolan

Den här informationen är till dig som jobbar i förskolan.

Du får veta:

- vad arbetsmiljö är
- vem som har ansvar för olika saker i arbetsmiljön
- hur du kan påverka din arbetsmiljö.

Alla behöver jobba tillsammans för att göra förskolan till en trygg och säker arbetsplats. Det är bra för hela förskolan när du och dina kollegor mår bra på jobbet.

Det här är arbetsmiljö

Arbetsmiljö handlar om hur det är på vår arbetsplats.

Arbetsmiljön består av flera delar:

- fysisk arbetsmiljö
- digital arbetsmiljö
- organisatorisk och social arbetsmiljö.

Alla delarna är lika viktiga.

Fysisk arbetsmiljö

Det här är exempel på saker som ingår i den fysiska arbetsmiljön:

- **lokaler**
till exempel luften och temperaturen inomhus, och om det finns risk för att halka på golvet
- **ljudnivå**
till exempel höga ljud, både inomhus och utomhus

- **väder och UV-strålning**
till exempel om ni får arbetskläder, arbetsskor och solkräm för att skydda er mot vädret när ni arbetar utomhus
- **brandsäkerhet**
till exempel att det ska finnas brandvarnare, brandsläckare, brandfilt och utrymningsvägar
- **skydd mot smitta**
till exempel om ni har engångshandskar när ni ska byta blöja eller hjälpa ett barn på toaletten.

Digital arbetsmiljö

Det här är exempel på saker som ingår i den digitala arbetsmiljön:

- **bildskärmar**
till exempel telefoner, datorer och tv-skärmar
- **digitala system**
till exempel datorprogram eller appar som du använder i jobbet.

Organisatorisk och social arbetsmiljö

Det här är exempel på saker som ingår i den organisatoriska och sociala arbetsmiljön:

- hur ni planerar arbetet
- hur mycket ni har att göra
- hur ni pratar med varandra
- om det finns tillräckligt mycket tid för att vila.

Därför är arbetsmiljön viktig

En bra arbetsmiljö är viktig för att alla ska kunna trivas och göra ett bra jobb.

En trygg och säker arbetsmiljö minskar risken för olyckor och skador. Det blir också mindre stress och konflikter när arbetsmiljön är bra.

När de vuxna som jobbar på förskolan mår bra, blir miljön för barnen också tryggare och bättre.

Arbetsmiljö handlar om risker

Det är viktigt att undersöka om det finns några risker i arbetsmiljön. En risk är något som skulle kunna bli farligt eller dåligt på arbetsplatsen.

Vanliga problem i arbetsmiljön på en förskola

Nu kommer du att få läsa mer om fyra vanliga risker som kan finnas i arbetsmiljön på en förskola.

1. Ohälsosam arbetsbelastning

Ohälsosam arbetsbelastning betyder att du har för mycket att göra. Du kan börja må dåligt om du har för mycket att göra på jobbet under en lång tid.

Exempel på ohälsosam arbetsbelastning: lämning

Det är tio barn som lämnas samma tid varje morgon.

Ni brukar bara vara två personer som jobbar då.

Då kan det till exempel hända att en av er står och byter en blöja när de andra barnen kommer.

Då är ni inte nog många för att ta emot barnen på ett bra sätt.

När det här händer ofta blir det en ohälsosam arbetsbelastning.

Arbetsgivaren ska undersöka er arbetsbelastning

Arbetsgivaren ska undersöka er arbetsbelastning om ni ofta har för mycket att göra. Det finns saker som kan minska arbetsbelastningen:

- Arbetsgivaren kan hjälpa er att bestämma vad som är viktigast att göra.
- Arbetsgivaren kan se till att det finns en vikarie när någon är sjuk.

Att ha tydliga roller och rutiner för hur ni ska arbeta kan också minska arbetsbelastningen.

2. Stress

Stress är ett av de vanligaste problemen med arbetsmiljön på en förskola.

Ibland kan det kännas helt okej att ha mycket att göra. Men ibland mår vi dåligt av stressen.

Så här uppstår stress:

1. Det finns höga krav på något som du ska göra.
2. Du har inte rätt resurser för att göra det. Resurser kan vara olika saker, till exempel tid, material eller hur många personer som jobbar.

Ingen ska behöva må dåligt på grund av jobbet. Prata med din chef om du känner dig stressad.

Samvetsstress

Det finns en särskild typ av stress som kallas för samvetsstress. Samvetsstress betyder att du får dåligt samvete och känner att du inte räcker till för alla barn.

Exempel på en situation som kan ge samvetsstress

Det är inskolning med många nya barn.

Flera av barnen är ledsna samtidigt.

Du har två barn i knät och ett barn sitter på golvet och gråter.

Du får dåligt samvete för att du inte kan trösta dem.

Du som jobbar i förskolan har ett stort ansvar. Barnen ska må bra, lära sig saker och vara trygga och säkra. Personalen behöver ofta göra många saker och ta hand om många barn samtidigt.

Samvetsstress är därför vanligt inom förskolan.

Stress skapar andra risker

Det finns en risk att det blir mer konflikter mellan er som jobbar om ni är stressade.

Det finns också en större risk att man slarvar med säkerhet när man är stressad. Det kan till exempel vara att du lyfter ett barn på ett sätt som gör att du får ont i ryggen. Ett annat exempel kan vara att du försöker laga något som har gått sönder, i stället för att ringa till vaktmästaren för att det skulle ta längre tid.

3. Ensamarbete

Det kallas för ensamarbete när du arbetar ensam, utan kollegor. Det kan innebära en risk att arbeta ensam, särskilt när man arbetar med människor.

Exempel på när ensamarbete kan bli en risk

Du arbetar ensam och behöver gå på toaletten.
Du måste därför lämna barnen ensamma en stund.
Det gör dig stressad.
Du springer tillbaka till barnen, och halkar på en matta på vägen tillbaka.

Du får inte arbeta ensam om det innebär en ökad risk för olyckor, eller att du mår dåligt av det.

4. Organisationsförändringar

En vanlig sak som påverkar arbetsmiljön är förändringar på arbetsplatsen. Det kallas ibland för organisationsförändringar eller omorganisering.

Exempel på när organisationsförändringar kan leda till problem

Flera i personalen har behövt byta avdelning.
Det blir väldigt mycket att göra.
Det blir också otydligt vem som ska göra vad.
Det blir därför konflikter mellan medarbetarna.

Olika roller har olika ansvarsområden

Förskolan ska vara en trygg och säker plats för både barn och vuxna. Alla som arbetar på förskolan ska hjälpa till för att skapa en bra arbetsmiljö. Alla har ett ansvar – men alla har inte samma ansvar.



Arbetsgivaren är det förskoleföretag som du är anställd hos. Arbetsgivaren har det största ansvaret för arbetsmiljön på förskolan. Det är arbetsgivaren som har ansvar för att ingen blir skadad eller sjuk av jobbet. Arbetsgivaren ska se till att alla får veta vilka regler som gäller på förskolan.

Rektorn är en representant för arbetsgivaren. Rektorn är i de flesta fall medarbetarnas chef. Rektorns ansvar är att se till att medarbetarna vet vilka risker som finns på förskolan. Rektorn ska se till att det finns rutiner för att hantera riskerna.

Ett skyddsombud representerar alla som jobbar på förskolan. Det kan finnas flera skyddsombud på samma arbetsplats. Skyddsombudet undersöker vilka risker som finns i arbetsmiljön tillsammans med rektorn eller någon annan representant för arbetsgivaren. Skyddsombudet ska också kolla om arbetsgivaren har minskat riskerna.

Alla medarbetare har ett ansvar för att följa de regler och rutiner som finns på förskolan. Alla medarbetare ska säga till om de upptäcker någonting som kan vara farligt eller dåligt på förskolan.

Det kallas för samverkan när de som jobbar på förskolan samarbetar med arbetsgivaren för att göra arbetsmiljön bra.

Den svenska modellen

På många arbetsplatser finns det något som heter kollektivavtal. Kollektivavtalet handlar till exempel om löner, arbetstider och pension för de anställda. Det är fackförbunden och arbetsgivarorganisationerna som bestämmer reglerna i kollektivavtalen. De bestämmer reglerna tillsammans.

Det här kallas för den svenska modellen.

Samverkan betyder alltså att alla hjälps åt för att skapa en bra arbetsmiljö. Samverkan är grunden till att den svenska modellen ska fungera.

Den svenska modellen gör att det är ganska få konflikter och strejker på de flesta arbetsplatserna i Sverige.

Svensk lagstiftning

Det finns lagar om arbetsmiljö i Sverige. Lagarna ska göra så att människor mår bra och inte skadar sig på jobbet.

Alla har rätt till en bra arbetsmiljö

Alla som arbetar har rätt till en bra arbetsmiljö enligt arbetsmiljölagen. Det innebär bland annat:

- Alla ska kunna påverka sin arbetssituation.
- Alla ska få chans att lära sig nya saker på jobbet.
- Alla ska få återhämtning och vila, både mellan och under arbetspassen.
- Alla i personalen ska kunna trivas och må bra på jobbet.
- Ingen ska riskera att råka ut för en olycka på arbetsplatsen.

Arbetet med arbetsmiljön ska pågå hela tiden

Arbetet med att skapa en bra arbetsmiljö ska vara en del av vardagen på jobbet. Det kallas för ett systematiskt arbetsmiljöarbete.

Arbetet med arbetsmiljön har fyra delar:

1. **Undersöka**
Först undersöker ni vilka risker som finns i arbetsmiljön.
2. **Riskbedöma**
Sedan bestämmer ni vilka risker som är störst, och vilka problem som arbetsgivaren behöver lösa.
3. **Åtgärda**
Ni ändrar på det som var dåligt eller farligt.
4. **Kontrollera**
Efter det kollar ni om arbetsmiljön blev bättre. Om det fortfarande finns problem, ska de också lösas.



Att jobba med arbetsmiljön är alltså inte ett arbete som tar slut, utan det fortsätter hela tiden.

Du ska få tydliga instruktioner för arbetet

Du ska få tydlig information när du börjar jobba på en ny arbetsplats. Det här ska du få veta:

- Du ska få en arbetsbeskrivning. I arbetsbeskrivningen ska det stå vilka arbetsuppgifter som ingår i ditt jobb. Det ska också stå hur ditt arbete hör ihop med verksamhetens mål.
- Du ska få veta vad som är ditt ansvar på arbetsplatsen.
- Det ska finnas rutiner för hur ni ska göra med risker som finns i arbetsmiljön.

Det här kan du göra för att skapa en bra arbetsmiljö

Du kan hjälpa till att skapa en bra arbetsmiljö. Det finns flera saker som du kan göra:

- Säg till din chef om du känner dig stressad eller inte mår bra på jobbet.
- Säg till din chef om du ser några risker i arbetsmiljön. Risker är sådant som är eller skulle kunna bli dåligt eller farligt.
- Berätta om du har någon idé som skulle kunna göra arbetsmiljön säkrare.
- Var engagerad och samarbeta.
- Följ förskolans regler, policyer och rutiner.
- Fråga gärna din kollega hur hen mår om du tycker att kollegan verkar stressad eller ledsen. Du kan fråga om du eller chefen kan göra något för att hjälpa till.
- Prata med dina kollegor om er arbetsmiljö. Finns det något som skulle kunna bli bättre?



Om det inte känns bra att prata med din chef kan du säga till någon annan. Du kan till exempel prata med skyddsombudet eller en annan chef.

Du kan också be en kollega eller chef förklara muntligt om det är något som du tycker är svårt att förstå i den här texten.

Tips för att prata med kollegor

Här är några tips på hur du kan kommunicera bra på jobbet:

1. Berätta vad du tänker och känner.
2. Säg det du menar så tydligt du kan.
3. Fråga om den du pratar med har förstått.
4. Lyssna på vad andra säger. Fråga om du inte förstår.
5. Försök vara lugn och vänlig även i svåra samtal.
6. Be om hjälp från en kollega eller din chef om du hamnar i en svår situation.

Tipsen gäller för alla i personalen, även för chefer.

Sammanfattning

Det här är det viktigaste att veta om arbetsmiljö:

- Arbetsmiljö handlar om lokaler, brandskydd och ljudnivå. Men det handlar också om till exempel planering, stress och hur ni pratar med varandra på jobbet.
- Det finns lagar om arbetsmiljö. I lagen står det att ingen ska skadas eller må dåligt på grund av jobbet. Du har rätt att vara trygg på din arbetsplats.
- Arbetet med arbetsmiljön pågår hela tiden. Det kallas för systematiskt arbetsmiljöarbete.
- Säg till din chef om du upptäcker något i arbetsmiljön som skulle kunna bli farligt eller dåligt.
- Prata gärna med dina kollegor om er arbetsmiljö.

Kom ihåg – vi skapar en bra arbetsmiljö tillsammans. Det kallas för samverkan.



Ordlista

- **Arbetsbelastning**
Arbetsbelastning handlar om hur mycket jobb du har att göra. Det handlar också om hur svåra arbetsuppgifter du har. Du ska ha rätt förutsättningar för att klara dina arbetsuppgifter.
- **Arbetsbeskrivning**
Du ska alltid få en arbetsbeskrivning. Där ska det stå vilka arbetsuppgifter som ingår i ditt arbete.
- **Arbetsgivare**
Arbetsgivare är företaget eller organisationen som anställer de som ska arbeta.
- **Arbetsgivarorganisation**
En arbetsgivarorganisation är en organisation som representerar arbetsgivare.
- **Arbetsmiljölagen**
Arbetsmiljölagen handlar om att ingen ska bli sjuk eller råka ut för en olycka på grund av jobbet. Lagen gäller för alla arbetsplatser i Sverige.
- **Arbetslagare**
Arbetslagare är personerna som arbetar.
- **Arbetskada**
Det kallas för en arbetskada om någon blir sjuk på grund av arbetet eller råkar ut för en olycka på jobbet. En arbetskada kan alltså vara något som händer plötsligt vid en olycka, eller en arbetssjukdom som händer under en längre tid.
- **Diskriminering**
Diskriminering handlar om att arbetsgivaren eller någon annan behandlar dig orättvist. För att det ska räknas som diskriminering ska det vara orättvist på grund av en



diskrimineringsgrund. Det finns sju diskrimineringsgrunder: kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder.

- **Fackförbund**

Ett fackförbund är en organisation som representerar och stöttar arbetstagare som är medlemmar i fackförbundet. Fackförbundet jobbar för att det ska vara bra arbetsvillkor, löner och trygghet på arbetsplatsen.

- **Friskfaktorer**

Friskfaktorer är sådant som gör att medarbetarna mår bra på en arbetsplats. Det kan till exempel vara att ha en chef som hjälper er att planera arbetet, att arbeta systematiskt med arbetsmiljön och att ni får lära er nya saker på jobbet.

- **Fysisk arbetsmiljö**

Fysisk arbetsmiljö är till exempel lokaler, brandskydd och saker ni behöver för att arbeta.

- **Kollektivavtal**

Ett kollektivavtal är ett avtal mellan en arbetsgivarorganisation och ett fackförbund. Kollektivavtalet bestämmer till exempel löner, arbetstider och pensioner för de anställda.

- **Konflikt**

En konflikt är ett bråk eller att man tycker olika. På jobbet kan det bli konflikter mellan medarbetare, eller mellan en medarbetare och arbetsgivaren.

- **Organisatorisk och social arbetsmiljö**

Organisatorisk och social arbetsmiljö handlar om hur det känns att jobba på arbetsplatsen, till exempel om hur arbetet planeras med schemaläggning och rutiner. Det kan också handla om hur medarbetarna pratar med varandra.



- **Skyddsombud**

Ett skyddsombud är en representant för de som arbetar på en arbetsplats. Skyddsombudet undersöker arbetsmiljön och föreslår saker som kan bli bättre.

- **Tillbud**

Ett tillbud är en händelse som hade kunnat leda till att någon skadades eller blev sjuk, men där det gick bra just den gången. Säg alltid till din chef om ett tillbud händer.

- **Vårdnadshavare**

Barnets föräldrar eller andra vuxna som har vårdnaden om barnet.

- **Introduktion**

Du ska alltid få en introduktion när du börjar på ett nytt jobb. Det betyder att någon ska visa dig hur saker fungerar. Personen ska också berätta vilka rutiner och regler som finns på förskolan.

- **Kränkande särbehandling**

Kränkande särbehandling är när en person medvetet gör någon annan ledsen. Det kan handla om att säga elaka saker, sprida rykten, hota någon eller att inte berätta viktig information för personen. Mobbning är en allvarlig form av kränkande särbehandling.

- **Regionalt skyddsombud**

På vissa arbetsplatser finns det inget skyddsombud för förskolan. Då kan du som är medlem i ett fackförbund i stället kontakta ett regionalt skyddsombud i fackförbundet.

- **Riskbedömning**

En risk handlar om något som skulle kunna bli farligt eller dåligt på arbetsplatsen. Riskbedömning är ett arbets sätt för att upptäcka sådana risker. Det är arbetsgivaren som är ansvarig för att göra en riskbedömning.



- **Rutin**
Rutiner handlar om att du ska få veta hur du ska göra när olika saker händer på förskolan. Det ska finnas rutiner för sådant som kan påverka arbetsmiljön.
- **Samverkan**
Samverkan betyder att arbetsgivaren ska samarbeta med skyddsombudet och de andra som jobbar på förskolan för att göra arbetsmiljön bra. Samverkan är viktigt för att arbetet med arbetsmiljön ska fungera.
- **Sexuella trakasserier**
Sexuella trakasserier betyder att en person gör någonting sexuellt mot någon annan, fast den andra inte vill det. Det kan till exempel vara att krama eller kyssa någon som inte vill det. Det räknas som diskriminering och är ett arbetsmiljöproblem.
- **Skydds rond**
En skydds rond betyder att arbetsgivaren och skyddsombudet undersöker arbetsplatsen. De gör det för att upptäcka risker i arbetsmiljön. Skydds ronden är en del av det systematiska arbetsmiljöarbetet.
- **Systematiskt arbetsmiljöarbete**
Arbetet med att skapa en bra arbetsmiljö ska pågå hela tiden. Det kallas för ett systematiskt arbetsmiljöarbete. Ibland förkortas det SAM.