



Tema: Fysisk arbetsmiljö

FÖR DIG SOM VILL LÄRA DIG MER OCH GENOMFÖRA ÖVNINGAR I GRUPP

Från belysning och buller till ergonomi och säkerhet – den fysiska arbetsmiljön påverkar både hur vi mår och hur vi presterar på jobbet. Här får du ta del av tips och övningar om vilka utmaningar som kan uppstå i förskolans fysiska arbetsmiljö.

Så här använder du dokumentet

Hitta rätt

Sidan 3–8: [Faktatexter](#) – för utbildningsledare och utbildningsdeltagare

Sidan 9–11: [Beskrivning av gruppövningar](#) – för utbildningsledare

Sidan 12–20: [Övningsmaterial](#) – för utbildningsledare och utbildningsdeltagare



Det här dokumentet är i första hand tänkt att användas som underlag för utbildning i grupp. Här hittar du både faktatexter och förslag på olika typer av gruppövningar.

Du som har ansvar för utbildning inom arbetsmiljö på förskolan kan använda dokumentet i samband med arbetsplatsträffar. Ett förslag på upplägg är att du i förväg låter deltagarna läsa igenom faktatexterna. På arbetsplatsträffen går ni sedan igenom de gruppövningar som passar er. Övningsmaterial i form av frågor och texter hittar du sist i det här dokumentet i ett format som du kan visa på stor skärm.

Låt Arbetsmiljöskolans webbutbildning för förskolan lägga grunden

Tema: Fysisk arbetsmiljö fokuserar på den fysiska arbetsmiljön i förskolan. För dig som vill utbilda om grunderna inom arbetsmiljö finns också Arbetsmiljöskolans webbutbildning för förskolan och en tillhörande handledning. Webbutbildningen är kostnadsfri och tar ungefär 45 minuter att gå igenom. Du hittar utbildningen och handledningen på Prevents branschside för förskolan.

The logo consists of the text 'Arbetsmiljö-' in a red sans-serif font, 'FÖR' in a large, bold, black sans-serif font, and 'skolan' in a red sans-serif font. The entire logo is enclosed in a double-line orange border.

Arbetsmiljö-
FÖRskolan

Faktatexter

Fysisk arbetsmiljö

Om fysisk arbetsmiljö

Alla förskolor ska arbeta systematiskt med sin arbetsmiljö, och där ingår bland annat frågor som rör den fysiska arbetsmiljön. Det är arbetsgivarens ansvar att förskolan har ett aktivt arbetsmiljöarbete som både förebygger risker i den fysiska arbetsmiljön och hanterar de problem som uppstår.

Om du vill lära dig mer om hur systematiskt arbetsmiljöarbete fungerar i praktiken kan du göra det i temat *Arbeta med arbetsmiljön*. Du kan också lära dig grunderna i Arbetsmiljöskolans webbutbildning för förskolan.

Det måste fungera i vardagen

Den fysiska arbetsmiljön handlar om hur arbetsplatsen ser ut och fungerar rent fysiskt i vardagen. I förskolan påverkas den av hur det ser ut både inomhus, ute på gården och vid utflykter utanför förskolans område. Några av de saker som spelar roll för den fysiska arbetsmiljön är

- ergonomi – hur vi rör oss när vi arbetar och vilka arbetsredskap vi har till hjälp

- risken för halk- och fallolyckor
- värme, kyla, vind och uv-strålning
- säkerhet och miljöer som kan innebära risker
- sjukdomar och smitta
- belysning
- ljudmiljöer och buller.

Använd arbetsredskap och arbeta skonsamt för kroppen

Förskolans arbetsmiljö är också barnens miljö. Det är viktigt att den fungerar för både barn och vuxna och för den pedagogiska verksamheten. Personalen behöver kunna utföra så stor del av sitt arbete som möjligt i en arbets höjd som är bekväm och skonsam för kroppen. Därför behöver det finnas bra arbetsredskap som minskar belastningen på kroppen. Det kan till exempel vara höj- och sänkbara skötbord och säkra plattformar eller trappsteg som barnen kan klättra upp på för att få hjälp med bland annat påklädning och blöjbyten.

Trots hjälpmedel och redskap behöver de flesta yrkesgrupper i förskolan lyfta eller bära barn i vardagen.

Därför är det viktigt att du och dina kollegor får lära er hur ni ska lyfta och bära på ett skonsamt sätt. Du behöver också få variation så att du inte belastar kroppen för hårt eller på fel sätt.

Hantera värme, kyla och stark sol

Många i förskolan arbetar omväxlande inomhus och utomhus, oavsett väder. Vissa tider på året innebär det flera stora växlingar i temperatur under en arbetsdag. Det gäller att ha rätt kläder och skor för att slippa frysa eller svettas. Man kan behöva göra en riskbedömning för att identifiera vad det finns för risker kopplade till temperatur och väder. Prata med varandra på arbetsplatsen om de behov ni upplever att ni har, och prata med din chef om du upplever att du skulle behöva kläder eller skor som värmer eller skyddar dig bättre.

Det kan vara skönt att jobba utomhus under varma, soliga dagar, men stark sol och uv-strålning är också en arbetsmiljörisk. Det ska vara möjligt att arbeta i skuggan eller skärma av solen när det behövs, både för personalens skull och för barnens.

I inomhusmiljön är det viktigt att temperaturen är behaglig och luftkvaliteten god. Det finns riktlinjer för vilka temperaturer som är okej på jobbet.

Tänk på riskerna i utemiljön

Förskolans utemiljö, till exempel på gården och vid utflykter, ska uppmuntra till lek och utveckling för barnen. Den behöver vara lagom utmanande för barnen samtidigt som den inte innebär onödiga risker – varken för barnen eller personalen. Men beroende på årstid och väder kan bland annat stenar, löv, rötter och is öka risken för att barn och vuxna halkar eller snubblar. Om ett barn håller på att ramla eller redan har slagit sig och är ledsen är det dessutom svårt att tänka på ergonomi och arbetsställning när man tar emot eller tröstar. Det ökar i sin tur risken för att man ska belasta ryggen eller nacken fel.

I utemiljön finns det av naturliga skäl många saker som kan innebära risker. Därför är det viktigt att både du som medarbetare och chefen uppmärksammar risker som skulle kunna leda till olycksfall eller ohälsa. Arbets-

givaren behöver också åtgärda det som är möjligt, till exempel förebygga risken för fallolyckor som beror på halka. Personalen kan också ha rätt till skor med halkfri sula, om det inte går att minska risken för fallolyckor på andra sätt.

Undvik smitta

Du som arbetar i förskolan riskerar att utsättas för sjukdomar och smitta mer än många andra yrkesgrupper. Därför är det bra att göra en riskbedömning när det gäller smitta, till exempel för att ta reda på om det behövs personlig skyddsutrustning i vissa situationer. Personlig skyddsutrustning kan vara bland annat engångshandskar och munskydd.

Det är också viktigt att det finns tydliga rutiner som alla känner till för att undvika smitta. Rutinerna kan till exempel ta upp

- vad man ska göra om ett barn verkar sjukt eller kommer tillbaka till förskolan för tidigt efter att ha varit sjukt
- hur personalen och barnen arbetar med hygien kopplat till måltider, toalettbesök och blöjbyten
- hur man hanterar mat och matrester.

Belysningen påverkar både ergonomi och säkerhet

Belysningen inomhus är viktig för att du ska kunna se bra utan att behöva sitta i en obekväm arbetsställning. Det behöver finnas bra belysning i alla förskolans utrymmen, både allmänbelysning i taket och punkt-belysning där det behövs vid bord och arbetsstationer.

Belysningen utomhus är också viktig, inte minst för säkerheten. Stora delar av året är det mörkt vid öppning och stängning, och då kan det kännas otryggt att vara där ensam om man inte ser hur det ser ut på gården eller i lokalerna.

Förebygg och åtgärda buller

Buller kan uppstå i olika miljöer i förskolan, både där barnen vistas och i exempelvis köket. Buller är oönskat ljud, och det kan vara både störande och skadligt för hörseln. Kraftigt buller under kort tid kan orsaka en tillfällig hörselnedsättning. Det kan också ge tinnitus och överkänslighet för starka ljud. Att utsättas för buller under lång tid kan göra att man får en permanent hörselnedsättning.

Ljud kan vara störande även vid låga nivåer, till exempel ljud från ventilationen. Både störande och

hörselskadligt buller kan göra arbetet mer tröttande och leda till stressymtom, vilket i sin tur kan försämra prestationen. På samma sätt är det tröttande att utsättas för höga ljudnivåer under längre tid. Vissa grupper kan vara extra känsliga, till exempel gravida och personer som redan har en hörselskada.

Det är viktigt att försöka ta bort bullret där det uppstår eller sänka ljudet till lägsta möjliga nivå. Det gäller både hörselskadligt och störande buller. Här är några exempel på vad arbetsgivaren kan göra för att förebygga och minska buller i förskolan:

1. Välj tystare arbetsmetoder och arbetsutrustning.
2. Se över akustiken i olika lokaler och använd ljudabsorbenter där ljudnivån kan bli hög.
3. Underhåll köksmaskiner och annan utrustning regelbundet.
4. Försök att skilja bullrig och tyst verksamhet åt i olika lokaler eller olika delar av lokalen.
5. Skapa variation genom att byta arbetsuppgift eller arbetsyta med jämna mellanrum.

6. Se till att alla på arbetsplatsen vet hur risker med buller kan förebyggas och att alla rapporterar de risker som upptäcks.

Fånga upp risker under skyddsronder

Att arbeta systematiskt med att undersöka, riskbedöma, åtgärda och följa upp risker i arbetsmiljön ska vara en naturlig del av verksamheten. Ett effektivt sätt att upptäcka risker och problem i den fysiska arbetsmiljön är att genomföra skyddsronder regelbundet. Det är arbetsgivarens ansvar att de genomförs, men även skyddsombud ska vara med. Det är också bra om en eller flera andra medarbetare är med. De som använder olika lokaler i vardagen är ofta de som har bäst koll på vilka problem som finns.

Här är några exempel på vad man kan undersöka vid en skydds rond:

- **arbetsplatsens utformning**, till exempel frågor om tillgänglighet, lyfthjälpmiddel samt anpassningsbara bord, stolar och skärmar

- **belysning**, till exempel ljusstyrka, avskärmning och flimmer
- **buller**, till exempel ljudnivåer och ljudabsorbenter
- **inomhusklimat**, till exempel ventilation, temperatur och solskydd
- **hygien**, till exempel rutiner för handhygien, för livsmedelshantering och för att förebygga smitta
- **säkerhet**, till exempel nödutgångar, brandsläckare, ensamarbete, larm och halkskydd.

Beroende på vad skyddsronden visar kan det behövas olika typer av åtgärder och uppföljningar för att minska riskerna i den fysiska arbetsmiljön.

Arbetsmiljö-
FÖRskolan

Beskrivning av gruppövningar

Fysisk arbetsmiljö

Diskussionsövning: Använder du arbetshjälpmedel?

I den här övningen får deltagarna reflektera över vilka arbetshjälpmedel de använder och hur bra de fungerar.

Du kan göra så här:

1. Låt deltagarna diskutera [frågorna](#) på sidan 13 i par, i smågrupper eller i helgrupp.
2. Avsluta övningen genom att sammanfatta diskussionen.

Dilemmaövning: Säga ifrån eller inte?

I den här övningen får deltagarna ta ställning till och diskutera ett dilemma som kan uppstå i arbetet. Ska man våga säga ifrån när andra inte verkar tänka på säkerheten?

Du kan göra så här:

1. Presentera [dilemmasituationen](#) på sidan 14.
2. Presentera de olika svarsalternativen. Om ni gör övningen på plats i samma rum kan du lägga ut

lappar med svarsalternativen på olika ställen i rummet. Gör ytterligare en lapp för deltagare som inte tycker att något av svarsalternativen passar eller som har ett annat förslag.

3. Låt deltagarna ställa sig vid den lapp som stämmer bäst överens med deras åsikt. Kom ihåg att det i regel inte finns något rätt eller fel svar.
4. Be de som står vid samma lapp att berätta för évarandra varför de har valt det alternativet. Om det är många som har valt samma kan du dela in dem i mindre grupper. Om någon står ensam vid sin lapp får hen berätta för dig varför hen har valt det alternativet. Håll dig sedan i närheten så att personen inte blir ensam i den delen av rummet.
5. Be någon eller några från varje alternativ förklara för hela gruppen varför de har valt det. De andra grupperna får inte kommentera eller ifrågasätta förklaringen. Fråga om någon vill byta alternativ efter att ha hört de andra gruppernas förklaringar.
6. Tacka och låt alla sätta sig på sina platser. Presentera [återkopplingen](#) som finns på sidan 15 och visa gärna filmen som hör till dilemmat, där Arbetsmiljö-

verkets expert kommenterar situationen. Dilemmat och filmen finns på temasidan om fysisk arbetsmiljö för förskolan på Prevents webbplats.

7. Låt deltagarna diskutera återkopplingen och filmen. Håller de med? Finns det något mer som är viktigt att tänka på?
8. Låt deltagarna i helgrupp eller mindre grupper fundera över om de har egna erfarenheter av liknande situationer. Utgå från reflektionsfrågorna i rutan [Fundera och reflektera](#) på sidan 16.
9. Avsluta övningen genom att sammanfatta det ni har diskuterat och ta upp eventuella saker som ni kan behöva göra för att förebygga eller hantera liknande situationer på er arbetsplats.

Diskussionsövning: Upplever du buller?

I den här övningen får deltagarna diskutera hur de upplever buller på arbetsplatsen.

Du kan göra så här:

1. Låt deltagarna diskutera [frågorna](#) på sidan 17 i par, i smågrupper eller i helgrupp.
2. Avsluta övningen genom att sammanfatta diskussionen.

Dilemmaövning: Utmanande utemiljö

I den här övningen får deltagarna fundera på hur man kan se till att barnen får utmanas fysiskt när förskolegården är liten och utflykter kan innebära en arbetsmiljörisk.

Du kan göra så här:

1. Presentera [dilemmasituationen](#) som finns på sidan 18.
1. Följ [steg 2–9](#) under rubriken Dilemmaövning: Säg ifrån eller inte? som finns på sidan 10 och 11, men använd övningsmaterialet som hör till dilemmat Utmanande utemiljö.



Övningsmaterial

Fysisk arbetsmiljö

Använder du arbetsutrustning? – Frågor

1. Vilka typer av arbetsutrustning använder du i ditt arbete?
2. Finns det någon typ av arbetsutrustning som du saknar, som du tror skulle förbättra arbetsmiljön för dig och dina kollegor? Gör en lista.



Säga ifrån eller inte? – Vad tycker du?

John har nyligen börjat jobba som barnskötare på en förskola. Några ur personalen håller på att möblera om i ett gemensamt utrymme och en lärare i förskolan ber John och en person till att flytta på en soffa. Tanken är att skapa en lugn och tyst hörna där personalen kan få vara lite ifred på raster, om de skulle behöva det. Det är ganska trångt och den enda lediga platsen för soffan är framför utrymningsdörren. John tycker att det verkar osäkert, men kollegan som hjälper honom berättar att de aldrig har behövt utrymma tidigare.

Vad tycker du att John ska göra?

1. Flytta soffan. Det är förmodligen inte farligt att den står framför dörren ett tag, och om det skulle behövas kan de flytta på den igen.
2. Påpeka för de andra att soffan hamnar framför utrymningsdörren om de flyttar den.
3. Vägra flytta soffan.



Säga ifrån eller inte? – Återkoppling

En soffa som står framför en utrymningsdörr utgör en säkerhetsrisk, till exempel om det skulle börja brinna och man behöver utrymma lokalen. Att det är trångt i rummet gör dessutom risken större. Även om tanken med att flytta soffan var god – att skapa en lugn hörna och förbättra arbetsmiljön – är det inte okej att det uppstår nya risker till följd av ändringen.

Man ska alltid säga ifrån om man upptäcker en risk, oavsett vilken roll man har i verksamheten. John ska alltså inte låta bli att säga något för att han är ny på jobbet. Förhoppningsvis uppstod risken för att de andra i personalen inte tänkte på vilka konsekvenser det skulle få att flytta soffan, och om John då säger till blir alla i rummet medvetna om risken och kan komma på en bättre lösning för möbleringen. Om det inte redan finns ett brandskyddsombud på arbetsplatsen kan det också vara bra att utse ett sådant. Den personen kan då i fortsättningen vara extra uppmärksam på brandrisker och delta i förskolans arbete med brandskydd.



Säga ifrån eller inte? – Fundera och reflektera

Fundera och reflektera över de här frågorna:

1. Har du själv varit med om någon liknande situation? Vad gjorde du då?
2. Hur brukar du själv och dina kollegor reagera om någon påpekar en risk i arbetsmiljön?

Om du är chef kan du även fundera på det här:

1. Finns det något en chef kunde ha gjort för att undvika att risken uppstod?
2. Vad kan du som chef göra för att undvika att medarbetare ställs inför dilemmat att säga ifrån eller inte?



Upplever du buller? – Frågor

1. Upplever du buller i din yrkesroll?
2. Känner du till om det har gjorts några åtgärder för att minska bullret på förskolan?
3. Har du några förslag på hur man skulle kunna minska bullret?



Utmanande utemiljö – Vad tycker du?

Laura jobbar som lärare på en förskoleavdelning med barn i blandade åldrar. Förskolegården är varierad men liten. Nyligen har flera vårdnadshavare till de äldre barnen hört av sig och klagat på att avdelningen sällan gör utflykter eller besöker parker där barnen får utmanas mer fysiskt.

Laura känner sig otillräcklig i situationen. Hon skulle gärna lämna förskolegården oftare. Samtidigt känner hon inte att hon kan garantera barnens säkerhet eller kollegornas ergonomi under utflykter. De yngre barnen behöver ofta bäras eller hållas i handen i nya miljöer utomhus. Det blir fysiskt tungt för Laura och hennes kollegor. Samtidigt blir det svårt att vara närvarande med de äldre barnen och hålla koll på gruppen, vilket skapar stress.

Vad tycker du att Laura ska göra?

1. Se till att göra fler utflykter för att göra vårdnadshavarna nöjda – trots att det inte känns bra.
2. Försöka hitta lösningar för att utmana de äldre barnen mer på förskolegården.
3. Se över om det går att dela upp barngruppen för att göra utflykter med färre barn i taget.
4. Prata med rektorn om hur utflykterna kan bli tryggare för barnen och mindre tunga för personalen.



Utmanande utemiljö – Återkoppling

Det finns många saker att ta hänsyn till i den här situationen. Först och främst är det Laura och hennes kollegor som bäst kan bedöma om det är säkert för personal och barn att göra utflykter. Men de måste även ta hänsyn till förskolans läroplan. Den säger bland annat att barnen regelbundet ska få vistas i olika naturmiljöer och att de ska ges varierade möjligheter att delta i fysiska aktiviteter för att utveckla sin motorik och uppleva rörelseglädje. Relationen med vårdnadshavarna är också viktig, och det påverkar dessutom arbetsmiljön negativt om vårdnadshavare ofta ifrågasätter eller är missnöjda med verksamheten.

Laura skulle kunna vända sig till rektorn för att få stöd i hur hon och kollegorna kan göra utflykter på ett sätt som inte skapar risker för personalen eller barnen. Det kan till exempel handla om att se över planeringen och organisationen av personalresurserna. Kanske kan flera avdelningar hjälpas åt och dela upp barngrupperna för att barnen ska få gå på utflykter som passar olika åldrar och behov. Det kan också vara aktuellt att undersöka om det går att utveckla utemiljön eller aktiviteterna på förskolans gård.



Utmanande utemiljö – Fundera och reflektera

Fundera och reflektera över de här frågorna:

1. Har du själv varit med om någon liknande situation? Vad gjorde du då?
2. Har du fler förslag på hur Laura, hennes kollegor och rektorn kan göra det lättare att genomföra utflykter på ett säkert sätt?

Om du är chef kan du även fundera på det här:

1. Hur skulle du som chef stötta dina medarbetare i en liknande situation?
2. Hur skulle du bemöta de missnöjda vårdnadshavarna?

