



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 skolans fysiska arbetsmiljö.

Så här använder du dokumentet

Hitta rätt

Sidan 3–5: Faktatexter om temat (för utbildningsledare och utbildningsdeltagare)

Sidan 6–7: Beskrivning av gruppövningar (för utbildningsledare)

Sidan 8–11: Övningsmaterial (för utbildningsledare och utbildningsdeltagare)



Det här dokumentet är i första hand tänkt att användas som underlag för utbildning i grupp. Dokumentet innehåller både faktatexter och förslag på olika typer av gruppövningar. Du som har ansvar för utbildning inom arbetsmiljö på skolan kan till exempel använda det i samband med arbetsplatsträffar där ni tar upp frågor om det aktuella temat kopplat till arbetsmiljö.

Ett förslag på upplägg för ett utbildningstillfälle är att du låter deltagarna läsa faktatexterna inför att ni träffas i grupp. Vid utbildningstillfället går ni sedan igenom en eller flera av gruppövningarna. Övningsmaterial i form av frågor och texter kopplade till övningarna hittar du sist i det här dokumentet i ett format som du antingen

kan visa på skärm och låta deltagarna arbeta med tillsammans.

I beskrivningarna till många av övningarna finns det tips på hur du som utbildningsledare kan använda dem tillsammans med din grupp. Självklart kan du välja bort övningar som inte är relevanta för din grupp eller anpassa övningarna så att de passar bättre, till exempel beroende på hur stor gruppen är.

Arbetsmiljöskolans webbutbildning för skolan kan lägga grunden

Tema: Fysisk arbetsmiljö fokuserar på den fysiska arbetsmiljön i skolan. För dig som vill utbilda om grunderna inom arbetsmiljö finns också Arbetsmiljöskolans webbutbildning för skolan. Webbutbildningen är kostnadsfri och tar ungefär 45 minuter att gå igenom. Det finns också en handledning till webbutbildningen. Där hittar du förslag på utbildningsupplägg och övningar som du även kan ha nytta av när du arbetar med det här temat. Du hittar utbildningen och handledningen på prevent.se/skolan.

Om fysisk arbetsmiljö

Fysisk arbetsmiljö ingår i det systematiska arbetsmiljöarbetet

Alla skolor ska arbeta systematiskt med sin arbetsmiljö, och där ingår bland annat frågor som rör den fysiska arbetsmiljön. Det är arbetsgivarens ansvar att skolan 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 skolan.

Det måste fungera i vardagen

Den fysiska arbetsmiljön handlar om hur arbetsplatsen ser ut och fungerar rent fysiskt i vardagen. Det kan till exempel handla om temperatur, ergonomi, ventilation, belysning, buller och brandskydd. När de sakerna fungerar bra är det lättare att göra ett bra jobb.

Det är viktigt att inredningen och möbleringen i alla skolans utrymmen är praktisk. Det ska gå lätt att komma fram och allt ska vara helt och fungerande. Det behöver också finnas bra belysning i alla utrymmen, både allmänbelysning i taket och punktbelysning vid alla bord och arbetsstationer.

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

Fånga upp risker under skyddsronder

Ett effektivt sätt att upptäcka risker och problem i den fysiska arbetsmiljön är att regelbundet genomföra skyddsronder som en del av det systematiska arbetsmiljöarbetet. 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 skyddsrond:

- **arbetsplatsens utformning**, till exempel frågor om tillgänglighet, lyfthjälpmedel 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, livsmedelshantering och för att förebygga smitta
- **skyddsutrustning**, till exempel andningsskydd, skyddskläder och skyddsutrustning som kan behövas i vissa av skolans lokaler
- **säkerhet**, till exempel nödutgångar, brandsläckare, ensamarbete, larm och halkskydd.

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

Gör tunga lyft på ett skonsamt sätt

Tunga lyft är en del av vardagen för flera yrkesgrupper i skolan. Om det är så för dig är det viktigt att du har möjlighet att utföra lyften på ett sätt som är skonsamt för kroppen. Du behöver också få variation så att du inte belastar kroppen för hårt eller på fel sätt. Finns det särskilda lyfthjälpmedel är det viktigt att de fungerar som det är tänkt. Är det något som inte fungerar? Prata med din chef.

Vad är buller?

Buller kan förekomma i olika miljöer i skolan, till exempel i idrottshallar, matsalar och klassrum. 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 leda till 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.

Förebygg och åtgärda buller

Att arbeta systematiskt med att undersöka, riskbedöma, åtgärda och följa upp riskerna med buller ska vara en naturlig del av verksamheten. 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 skolan:

1. Välj tystare arbetsmetoder och arbetsutrustning.
2. Dämpa, isolera eller skärma av maskiner och utrustning.
3. Se över akustiken i olika lokaler och använd ljudabsorbenter där ljudnivån kan bli hög.
4. Underhåll maskiner och utrustning regelbundet.
5. Försök att skilja bullrig och tyst verksamhet åt i olika lokaler eller olika delar av lokalen.
6. Skapa variation genom att byta arbetsuppgift eller arbetsyta med jämna mellanrum.
7. Använd teknik och arbetsmetoder som gör det möjligt att kommunicera även med hörselskydd på.
8. Se till att alla på arbetsplatsen vet hur risker med buller kan förebyggas och att alla rapporterar de risker som upptäcks.

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 8.
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 varandra 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 på sidan 9. Låt deltagarna diskutera återkopplingen. Håller de med? Finns det något mer som är viktigt att tänka på?
7. 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 10.
8. 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:

9. Låt deltagarna diskutera frågorna på sidan 11 i par, i smågrupper eller i helgrupp.
1. Avsluta övningen genom att sammanfatta diskussionen.

Säga ifrån eller inte? – Vad tycker du?

John har nyligen gått ut gymnasiet och jobbar nu som elevassistent på en skola. Några av lärarna håller på att möblera om i ett gemensamt utrymme och ber John och en person till att flytta på en soffa. Det är ganska trångt och den enda lediga platsen för soffan är framför utrymningsdörren. John tycker att det verkar osäkert, men ingen annan säger något. Vad tycker du att John ska göra?

1. Flytta soffan. Det är förmodligen inte farligt att den står framför dörren en kort stund, och om det skulle behövas är det lätt att flytta på den igen.
2. Påpeka för lärarna 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. Att det är trångt i rummet gör dessutom risken större.

Man ska alltid säga ifrån om man upptäcker en risk, oavsett vilken roll och position 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 lärarna inte tänkte på vilka konsekvenser det skulle få att flytta soffan, och om John då säger till blir alla i rummet medvetna om risken.



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? – Diskussionsfrågor

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

