



ERGONOMI

*Rätt rörelser och belastning
Ombordservice*



Stena Line

INLEDNING

I din hand håller du en ergonomimanual som riktar sig till dig som arbetar inom Stena Lines ombordserviceverksamhet. Ergonomimanualen innehåller enkla instruktioner för hur olika arbetsmoment och rörelser ska utföras. Den ger också råd kring risker och rörelser som bör undvikas för att förhindra ohälsa.

Kroppen är byggd för att vara i rörelse. Alla rörelser som kan göras naturligt är bra för kroppen så länge de inte upprepas för ofta, för länge eller utförs med för tung belastning. Alla människor är olika och det är viktigt att anpassa belastningen efter den egna förmågan.

För att kroppen ska må bra är det viktigt att den får arbeta men man bör se till så att enskilda kroppsdelar varken belastas för mycket eller för lite. Att utföra samma rörelse om och om igen innebär en stor belastning, även om det man hanterar är lätt. Man bör därför sträva efter att variera sina arbetsrörelser under dagen. Musklerna, skelettet och lederna i kroppen stärks av en variation mellan belastning och återhämtning. Återhämtning behöver inte alltid innebära att hela kroppen vilar utan kan ske genom att man byter arbetsuppgift och därmed låter en annan del av kroppen arbeta. Glöm inte bort att ta små pauser (micropauser) under arbetet där du låter musklerna slappna av.

Även stress innebär en belastning för kroppen och kan bidra till smärta och värk. Att kunna varva ner och hitta en lagom arbetsbelastning är därför viktigt.

När man har ett fysiskt arbete behöver man ha en god styrka och kondition. Regelbunden motion gör att man klarar av sitt arbete och undviker belastningsbesvär men också att man orkar med en aktiv fritid. Det viktigaste är inte vilken typ av motion du utför utan att den sker regelbundet, att du får upp pulsen och blir varm och att musklerna får arbeta. Se till att hitta rutiner för din träning både på arbetet och hemma.



I takt med att kroppen åldras minskar naturligt den fysiska förmågan. Det är då extra viktigt med regelbunden motion för att fortfarande orka med sitt arbete.

Ibland kan man bli trött eller få ont av sitt arbete. Om detta sker ofta eller ihållande kan det röra sig om belastningsbesvär. Börja med att se över din arbetsteknik. Kanske finns det något du kan förbättra? Prata sedan med din chef och/eller ditt skyddsombud. Som medarbetare har man ansvar för att meddela sin chef om man ser risker i arbetsmiljön eller om man skadar sig i arbetet. Som chef har man i sin tur ansvar för att utreda vidare och åtgärda riskerna. Vid behov tar chefen även hjälp av HR och företagshälsovård i arbetsmiljöarbetet.

Tidiga signaler!

Hur man upplever sitt arbete är ofta ett bra tecken på om belastningen i arbetet är lagom eller inte. Tidiga signaler på överbelastning kan vara trötthet och värk i kroppen, under eller efter ett arbetspass. Undvik "ska bara" när kroppen säger ifrån. Ta istället en paus och be en kollega om hjälp.

NACKE

Nacken är en mycket rörlig del av ryggraden vilket gör det möjligt för oss att röra på huvudet och se oss omkring. Om man arbetar med huvudet framåtböjt eller framskjutet långa stunder ökar belastningen på nackens strukturer och de kan börja göra ont. Även arbete med vriden nacke är belastande om det upprepas ofta eller under en lång tid. Nacken mår därför bäst av att vara i en rak position så ofta som möjligt. Stress kan sätta sig som spänningar i muskulaturen i nacke/ axlar vilket kan ge både nackvärk och huvudvärk. Att få tid att slappna av är därför viktigt.

Tips!

Arbeta med sänkta axlar för att minska belastningen på nackens muskler.
Ta en paus genom att rulla axlarna 10 gånger uppåt/bakåt.

Vad ska du undvika?

- Böjd position
- Framskjuten haka
- Vriden position



Ta pauser*



* Om du har arbetat länge med huvudet böjt. Ta en paus och titta framåt.

RYGG

Ryggen kan delas upp i bröstrygg och ländrygg. Bröstryggen är relativt stel pga. att bröstkorgen med revbenen fäster på kotorna. Ländryggen däremot är mer rörlig. Mellan varje kota finns en disk som fungerar som stötdämpare. Vid arbete med böjd och/eller vriden rygg ökar belastningen på ryggens strukturer vilket kan ge smärta och värk, framförallt om det sker ofta eller under en lång tid. Ryggen mår därför bäst av att så ofta som möjligt vara i rak position. Det är också bra att undvika lyft om det är möjligt.

Tips!

När du lyfter något är det viktigt att hålla bördan nära kroppen, hålla ryggen rak och att kraften kommer från benen. Undvik att lyfta och böja/vrida samtidigt. Använd vagn om du behöver flytta bördan en längre bit.

Vad ska du undvika?

- Böjd/vriden position
- Längre framåtlutad i samma läge
- Långt ifrån kroppen med bördan



AXLAR

Axelleden är en av de leder i kroppen som har flest rörelseriktningar och är basen för allt arbete med armen och handen. Rörelserna sker i ett stort omfång och ibland med stor belastning vilket ställer höga krav på både rörlighet, styrka och kontroll. Att arbeta med händerna över axelhöjd, med armarna långt ut från kroppen eller att upprepa samma rörelser under lång tid ökar risken för axelbesvär. Försök därför att arbeta så nära kroppen som möjligt, variera dina arbetsrörelser och ta pauser.

Tips!

Försök att så ofta som möjligt arbeta med armbågarna intill, och händerna framför, kroppen. Då slipper axelns muskler arbeta i onödan.

Vad ska du undvika?

- Arbete över axelhöjd
- Arbete långt ifrån kroppen, framåt/sidled, lyft armbåge och utåtvridning



ARMBÅGE /HANDLED/HAND

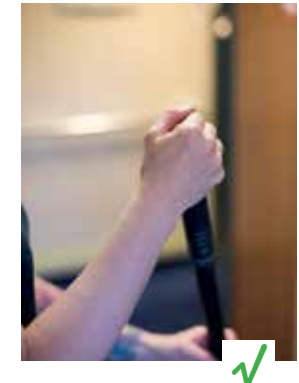
Armbåge, handled och hand samverkar vid arbete med händerna. Kring armbågen fäster många av de muskler som påverkar handens och fingrarnas rörelser. Smärta vid dessa muskelfästen är vanligt och kallas för tennisarmbåge (utsidan av armbågen) och golfarmbåge (insidan av armbågen). För att minska risken för besvär bör man undvika arbete med böjda handleder, hårda grepp och att upprepa samma rörelser med händerna om och om igen.

Tips!

Man behöver inte alltid greppa så hårt som man tror. Om det räcker att putta/skjuta istället för att greppa hårt (t.ex. ett öppet grepp om moppen) kan det vara en bra variation.

Vad ska du undvika?

- Kraftig vinkling/böjning



HÖFT/KNÄ/FOT

Höfter, knän och fötter belastas så fort vi är uppe och står eller går. Att arbeta långa stunder i huksittande, knästående eller att samtidig böja och vrida knäet ger en ökad belastning som kan leda till smärta och värk. Försök att variera din arbetsställning och använd knäskydd om du behöver stå på knä regelbundet. För att fötterna ska må bra är det viktigt att ha bra skor som är bekväma och ger bra stöd.

Tips!

Variera din arbetsställning om du måste arbeta lågt. Växla mellan huksittande, att stå på ett knä i taget (friarställning), att sitta på pall eller växla med andra arbetsuppgifter. Om du arbetar länge i stående är det bra att ibland sätta sig en stund så att kroppen får vila.



Variera din arbetställning om du arbetar lågt. Belasta ett knä i taget och använd knäskydd.

Vad ska du undvika?

- *Huksittande och knästående i långa stunder*

Samanfattning

- Arbeta med rak rygg och nacke
- Använd benen när du ska lyfta och håll bördan nära kroppen
- Arbeta med armarna så nära kroppen som möjligt
- Arbeta så ofta som möjligt med armarna mellan axelhöjd och knähöjd
- Undvik att arbeta med lederna i kraftigt böjda eller sträckta positioner
- Variera ditt arbete för att undvika statiska positioner samt repetitivt arbete
- Försök att hitta en balans i ditt arbete så att du inte stressar regelbundet.

Se till att motion blir en naturlig del av ditt liv både i arbetet och på fritiden!

Vill du veta mer?

Om du vill lära dig mer om arbetsmiljö och belastningsergonomi kan du gå in på arbetsmiljöverkets hemsida www.av.se.

Där kan du bland annat hitta nedanstående skrifter:

ADI 447 Belasta rätt – så undviker du skador

AFS 2012:02 Belastningsergonomi – arbetsmiljöverkets föreskrifter och allmänna råd om belastningsergonomi

AFS 2001:01 Systematiskt arbetsmiljöarbete

Vill du veta mer om Stena Lines hälso- och arbetsmiljöarbete pratar du med din chef eller din HR Business Partner. Du hittar också mycket matnyttig information i personalhandboken.



Stena Line