

# Checklista – Belastningsergonomi

Checklista för bedömning - utifrån föreskrifterna om belastningsergonomi, AFS 2012:2

Sidhänvisningarna i detta dokument går till ursprungsföreskriften Belastningsergonomi (AFS 2012:2) som finns att ladda ner här

[AFS 2012:2 \(i ursprunglig lydelse\), pdf](#)





## Checklista för bedömning – utifrån föreskrifterna om belastningsergonomi, AFS 2012:2

Många av begreppen som används i denna checklista finns förklarade i AFS 2012:2. Dessutom hänvisar vi till andra föreskrifter samt arbetsmiljölagen. Du kan ladda ner reglerna från [www.av.se](http://www.av.se)

Arbetsställe \_\_\_\_\_ Datum \_\_\_\_\_

Avdelning \_\_\_\_\_ Bedömd av \_\_\_\_\_

Arbetsplats \_\_\_\_\_

Arbetsuppgift \_\_\_\_\_

Löneform: fast lön  individuellt ackord  gruppäckord

Arbetstidens förläggning under dygnet dag  natt

Anmälda belastningsskador senaste året ja  nej   
Typ av skador \_\_\_\_\_

### Deltagare vid riskbedömningen:

arbetsledare (NN) \_\_\_\_\_

skyddsombud (NN) \_\_\_\_\_

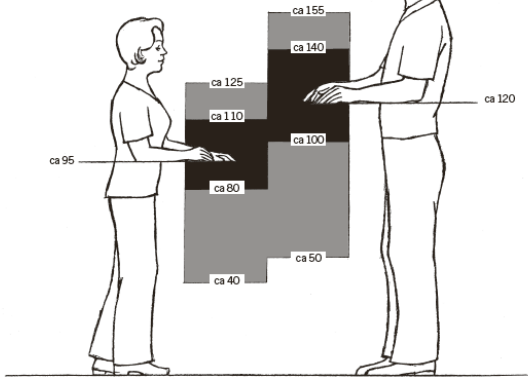
berörd arbetstagare (NN) \_\_\_\_\_

med flera



Faktorer som observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar
<b>Arbetsställningar/arbetsrörelser</b>					
1) Förekommer låsta eller obekväma arbetsställningar eller arbetsrörelser (ex. framåtböjda eller vridna) i  nacken ryggen benen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Låsta eller obekväma arbetsställningar och arbetsrörelser under en väsentlig del av arbetsdagen = <b>rött</b>  Begränsade möjligheter att ändra arbetsställningar och arbetsrörelser = <b>gult</b>  I mittställning med möjlighet till fria rörelser = <b>grönt</b>  <i>5 § och modell på sidan 37 och 40</i>	
2) Är arbetsplatser och arbetsutrustning inställda och utformade för  arbetstagaren arbetsuppgiften	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<i>1 och 5 §§, sidan 21 och 28, figur 5, 6, 7, 13</i>	
3) Ger arbetsområdet tillräckligt utrymme för lämpliga arbetsrörelser?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<i>5 §, sidan 20 och 22</i>	



Faktorer som observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar
4) Är arbetshöjder anpassade efter arbetsuppgiften och individens kroppsstorlek?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 <p>5 §, sidan 21 figur 5 och 6</p>	



Faktorer som observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar
5) Kan arbetstagaren se arbetsobjekten utan ansträngning? Om inte ange i vilket avseende synbarheten är begränsad.					
<b>placering i höjdled</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5 §, sidan 25	
<b>fri sikt</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<b>belysningsstyrka</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<b>kontrast mot bakgrunden</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<b>bländning</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<b>reflexer</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<b>skärpa för bildskärm och display</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Teckenskräpa och teckenstorlek. Se AFS 1998:5, 2 § (Arbete vid bildskärm)	
6) Förekommer arbetsrörelser					
<b>över axelhöjd</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ta med i bedömningen; hur ofta, hur mycket och hur länge. 5 och 7 §§, modell sidan 37 och 40	
<b>under knähöjd</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
7) Förekommer arbetsställningar					
<b>i knästående</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ta med i bedömningen om rörelserna är ofta återkommande eller långvariga. 5 och 7 §§, modell sidan 37 och 40	
<b>i huksittande</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<b>i liggande</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		



Faktorer som observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar
8) Finns det möjlighet att växla till sittande, då arbetet innebär långvarigt stående eller gående?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nej = <b>rött</b> Sällan = <b>gult</b> Ja, i direkt anslutning till arbetsplatsen = <b>grönt</b> <i>5 och 7 §§, sidan 37 samt AFS 2009:2, 38 §</i>	
9) Förekommer arbetsrörelser <b>under stark tidspress</b> <b>hotfulla och obehagliga situationer</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ta med i bedömningen; hur ofta, hur mycket och hur länge. <i>4 §, sidan 17</i>	
10) Förekommer röstkrävande arbete  Om ja, ta hänsyn till <b>arbetsställning</b> <b>störande buller</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Ta med i bedömningen; hur ofta, hur mycket och hur länge.  <i>4 §, sidan 16</i>	



Faktorer som observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar
11) Är arbetsutrustning och arbetsobjekt placerade i lämplig höjd och på lämpligt sträckavstånd, dvs. i det inre arbetsområdet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p>Frekventa rörelser utanför yttre arbetsområdet ska undvikas.</p> <p>Ta med i bedömningen möjlighet till stöd för armarna.</p> <p>■ Inre arbetsområde ▨ Yttre arbetsområde</p>	
12) Är arbetsstolen anpassad för individen och arbetsuppgifterna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p>Ta hänsyn till om stolen är lätt att ställa in</p> <p>5 §, sidan 23, figur 9</p> <p>Behöver stolen vibrationsdämpas?</p>	




Faktorer som observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar
<b>Manuell hantering och annan kraftutövning</b>					
13) Förekommer manuella lyft av tunga bördor eller laster?  Om ja: Ta hänsyn till dessa faktorer vid bedömning:  frekvens (hur ofta) <input type="checkbox"/> duration (hur länge) <input type="checkbox"/> greppbarhet <input type="checkbox"/> utrymme <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p>6 §, OBS! Tänk på påverkande faktorer i Bilaga A sidan 9 Här kan du även prova KIM 1 ADI 627 <a href="http://www.av.se/checklistor">www.av.se/checklistor</a></p>	
14) Används hjälpmedel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nej, men behöver användas = <b>rött</b> Ibland = <b>gult</b> Ja, alltid när det finns behov = <b>grönt</b> 6 och 7 §§, sidan 15 och 26	
15) Finns det tillgång till hjälpmedel för rullande hantering (vagn, kärria) i stället för att bära bördor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nej, men behov finns = <b>rött</b> Inte optimal tillgång till hjälpmedel = <b>gult</b> Ja (eller behov finns inte) = <b>grönt</b> 6§	





Faktorer som observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar												
16) Bedöm arbetsmoment där man skjuter eller drar. Ha med dessa faktorer vid bedömningen:  <b>lastens tyngd</b> <b>frekvens (hur ofta)</b> <b>duration (hur länge)</b> <b>avstånd</b> <b>placering av handtag</b> <b>friktion mot underlaget</b> <b>underlaget ostabilt eller lutande</b>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<table border="1"><thead><tr><th>Kraft ( N )</th><th>Rött</th><th>Gult</th><th>Grönt</th></tr></thead><tbody><tr><td>Igångsättning</td><td>&gt;300</td><td>300-150</td><td>&lt;150</td></tr><tr><td>Kontinuerligt</td><td>&gt;200</td><td>200-150</td><td>&lt;100</td></tr></tbody></table> <i>6 §, sidan 39. OBS! beakta påverkande faktorer i Bilaga A sidan 9</i>  Här kan du även prova KIM 2 ADI 668 <a href="http://www.av.se/checklistor">www.av.se/checklistor</a>	Kraft ( N )	Rött	Gult	Grönt	Igångsättning	>300	300-150	<150	Kontinuerligt	>200	200-150	<100	
Kraft ( N )	Rött	Gult	Grönt														
Igångsättning	>300	300-150	<150														
Kontinuerligt	>200	200-150	<100														
17) Finns det hjälpmedel för att avlasta vid arbete med handhållna maskiner/verktyg (skruvdragare)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nej, men behövs = <b>rött</b> Inte tillräckligt = <b>gult</b> Ja, tillräckligt = <b>grönt</b> 6 §													



Faktorer som observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar
18) Förekommer: grepp med stor kraftansträngning obekväma handgrepp dålig greppbarhet stora precisionskrav negativ klimatpåverkan t.ex. kyla finmotoriskt krävande nypgrepp vibrationer	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1, 6 och 7 §§, sidan 17 och 18, figur 13 och 14	
19) Utförs arbetet med upprepade böj- eller vridrörelser för hand och underarm?  rörelsehastighet frekvens	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	> halva arbetsdagen = rött < halva arbetsdagen = gult sällan = grönt 5 och 7 §§, sidan 23  Här kan du även prova HARM <a href="http://www.av.se/checklistor">www.av.se/checklistor</a>	



Faktorer som observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar
<b>Repetitivt, starkt styrt eller bundet arbete</b>					
20) Förekommer repetitivt arbete det vill säga: "att upprepa liknande arbetsrörelser om och om igen. Tiden för varje arbetsmoment är kort och rörelserna sker i sådan omfattning att det finns risk för besvär"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arbetscykeln upprepas flera ggr/ min. under minst halva arbetsskiftet = <b>rött</b> Arbetscykeln upprepas flera ggr/ min. under minst en timme eller många ggr/ timme under minst halva arbetsskiftet = <b>gult</b> Arbetscykeln upprepas några gånger i timmen = <b>grönt</b> Arbetsskift = normalt 7-8 timmar <i>7 § sidan 40 modell för att identifiera och bedöma repetitivt arbete</i>	



Beskrivning av arbetsuppgifter t.ex. montering, packning, skruvdragning	Anteckningar																														
<p>Här kan du beskriva arbetsuppgifternas fördelning över ett arbetsskift, för att få en överblick över hur stor andel av arbetet som är repetitivt:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Beskriv i text vilken typ av arbete som utförs</b></li><li>• <b>Beskriv i text arbetscykeln (bearbetning av ett objekt)</b></li><li>• <b>Hur länge varar arbetscykeln?</b></li><li>• <b>Notera arbetsrörelserna och hur ofta de återkommer per minut</b></li><li>• <b>Förekommer det krav på kraft, precision?</b></li><li>• <b>Använd tidsaxeln som stöd för att notera arbetsdagens innehåll. Markera i minuter arbetspassens längd, pauser, lunch etc. Lägg sedan ihop tiden för raster, pauser och arbetspass (repetitivt arbete resp. varierat arbete) för att få fram tiden för repetitivt arbete i förhållande till arbetsskiftets längd.</b></li></ul> <p>Ett arbetsskift = 7-8 timmar (420-480 min)</p> <p style="text-align: center;">Tidsaxel exempel:</p> <table border="1" data-bbox="320 970 1379 1123"><tr><td>Rep. arbete 45min</td><td>varierat arbete 45 min</td><td>rast 15min</td><td>Rep. arbete 60 min</td><td>lunch 45 min</td><td>Rep. Arbete med kraft 90 min</td><td>Annat arbete 60 min</td><td>Paus 5 min</td><td>.....</td><td></td></tr></table> <p style="text-align: center;">Tidsaxel för arbetspass hos er:</p> <table border="1" data-bbox="320 1203 1379 1369"><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Rep. arbete 45min	varierat arbete 45 min	rast 15min	Rep. arbete 60 min	lunch 45 min	Rep. Arbete med kraft 90 min	Annat arbete 60 min	Paus 5 min	.....																						
Rep. arbete 45min	varierat arbete 45 min	rast 15min	Rep. arbete 60 min	lunch 45 min	Rep. Arbete med kraft 90 min	Annat arbete 60 min	Paus 5 min	.....																							



Beskrivning av arbetsuppgifter t.ex. montering, packning, skruvdragning	Anteckningar
<p><b>Summa:</b> Repetitivt arbete _____ minuter Varierat arbete _____ minuter Paus, rast, lunch _____ minuter</p> <p><i>Sidan 30-31</i></p>	
<p style="text-align: center;"><b>Beskrivning av arbetsuppgifter</b></p>	



Faktorer som ska observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar
<b>Handlingsutrymme</b>					
21) Möjligheter att påverka arbetstakt, arbetsuppgifters inbördes ordning, inflöde av arbetsuppgifter, tidpunkt när arbetet ska vara slutfört, hur arbetet ska utföras och tider för pauser och återhämtning?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arbetet är helt styrt av andra/annat = <b>rött</b> arbetet är delvis styrt av annat/andra = <b>gult</b> Goda möjligheter att anpassa arbetet efter egen förmåga. Inflytande över planering och upplägget av arbetet = <b>grönt</b> 8 §, sidan 31 och modell på sidan 40	
22) Kan arbetstagaren lämna sin arbetsplats åtminstone för korta stunder utan att service eller produktion störs?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nej, bundet arbete = <b>rött</b> Ibland = <b>gult</b> Ja = <b>grönt</b> 8 §, sidan 31	
23) Finns det handlingsutrymme, som medger tillräcklig rörelsevariation och återhämtning?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nej = <b>rött</b> delvis = <b>gult</b> ja = <b>grönt</b> 8 §, sidan 16, modell sidan 40	



Faktorer som ska observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar
<b>Kunskap och kompetens</b>					
24a) Har arbetsledare/chefer, instruktörer/faddrar tillräcklig kunskap om gällande regler samt belastningsergonomiska risker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9 § sidan 32 samt AFS 2001:1, 7 §	
24b) Finns regelbunden utbildning för					
arbetsledare/chefer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
skyddsombud	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
instruktörer/faddrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
25) Innehåller företagets introduktionsprogram belastningsergonomi, för att de anställda ska arbeta rätt från början?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9 § sidan 32	



Faktorer som ska observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar
26) Har arbetstagaren tillräckliga kunskaper för att kunna utföra arbetsuppgifter ergonomiskt riktigt? <b>Lämpliga arbetsställningar/rörelser</b> <b>Teknisk utrustning/hjälpmedel</b> <b>Risker vid olämplig arbetsteknik</b> <b>Tecken på överbelastning</b> <b>Har fått skriftliga instruktioner vid allvarliga risker</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9 § sidan 32	
27) Får arbetstagarna möjlighet att praktiskt träna in lämplig arbetsteknik?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9 § sidan 32	
28) Sker uppföljning av att anställda följer instruktioner och arbetar på ett ergonomiskt lämpligt sätt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9 § kommentar sidan 33	
<b>Påverkande faktorer vid identifiering och bedömning av ergonomiska risker</b>					
29) Finns tillräckligt med tid för att utföra arbetsuppgifterna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		





Faktorer som ska observeras	rött	gult	grönt	Kommentarer	Anteckningar
30) Finns påverkande psykosociala faktorer?					
tydlig rollfördelning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
inflytande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
utvecklingsmöjligheter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
krav och kontroll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
socialt stöd från: <b>arbetskamrater</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<b>chefer</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<i>sidan 17 och 18</i>	
<b>andra</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<i>AML 2 kap. 1 §</i>	
<b>Riskbedömningar</b>					
31) Är bedömningar av ergonomiska risker gjorda på övriga delar i företaget?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nej = <b>rött</b> Delvis = <b>gult</b> Ja = <b>grönt</b> <i>AFS 2001:1, 8 och 10 §§</i>	
32) Gör ni bedömningar av ergonomiska risker vid förändringar i verksamheten? (produktions- eller organisationsförändringar.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nej aldrig = <b>rött</b> Ibland = <b>gult</b> Alltid = <b>grönt</b> <i>AFS 2001: 1 och 8 §</i>	



## Handlingsplan

Konstaterade risker	Bedömning	Åtgärder	Ansvarig	Klart datum	Kontroll – åtgärden utförd	Kontroll – Har önskad effekt uppnåtts?

