



## Arbetsmiljöverket inspekterar och ställer krav

Arbetsmiljöverket kan utan förvarning göra en inspektion av hur den fysiska och psykiska arbetsmiljön är på en arbetsplats. Vid inspektionen går man igenom arbetsmiljön och upprättar ett protokoll som ofta följs upp med ett skriftligt inspektionsmeddelande. I inspektionsmeddelandet beskrivs riskerna för ohälsa och de brister som ska avhjälpas. Det framgår också vilka krav som ställs och vilken lagtext de grundar sig på.

”De tyngsta varorna som levereras till er är säckar som väger 25–30 kg. Transporterna kan inte ske med rullande hantering på grund av nivåskillnader såväl utomhus som inomhus. Chauffören bär varorna från markplanet, via 16 trappsteg, ned till källaren. Det finns stor risk för både fallolyckor och överbelastning av kroppen”



### Krav

Ni ska se till att trappan inte används som ordinarie transportled och att leveranserna kan ske med rullande hantering.



### Lagstöd

Arbetsmiljöverkets regler 6 § i AFS 2012:2 om belastningsergonomi och 51–52 §§ i AFS 2009:2 om arbetsplatsens utformning.

## Hur tungt får man lyfta?

Många lagerarbetare lyfter åtskilliga ton om dagen. Svåra besvär i rygg, axlar och nacke är vanliga. När varor och förpackningar som väger mer än 15–20 kg hanteras kan hjälpmedel minska riskerna för skador betydligt. Även för lättare bördor kan hjälpmedel vara motiverade.

Det finns ofta bra tekniska lösningar, men var också noga med att ge tid till att träna in en bra arbetsteknik med utrustningen. Försök också påverka utformningen av de varor och förpackningar som ni hanterar.

I våra regler om belastningsergonomi, AFS 2012:2, slås det fast att arbetsgivaren är ansvarig för att arbetstagaren vet hur teknisk utrustning och hjälpmedel ska användas. Arbetsgivaren bör även



överväga något system för markering av vikten på de varor och förpackningar som hanteras. Arbetstagaren ska vara uppmärksam på arbetsgivarens instruktioner om hur arbetet kan utföras på ett säkert sätt för kroppen.

## **Högt tempo kräver återhämtning**

En av de stora riskerna i dagens arbetsliv är det högt upptrivna arbetstempot som sällan medger tillräcklig tid för återhämtning under arbetspasset. Arbete med varudistribution utgör inget undantag. I det långa loppet kan detta leda till minskad i stället för ökad effektivitet.

Det är viktigt att den som gör jobbet har tillräcklig tid och möjligheter att själv styra uppläggnen av arbetet för att undvika stress och onödiga påfrestningar. Variation och återhämtning är två viktiga förutsättningar för hälsa, trivsel och effektivitet på jobbet.





## Varumottag – vem har ansvaret där?

Inspektioner av förhållanden vid varumottag visar att de ofta har många brister. En av orsakerna kan vara att de inblandade inte vet vem eller vilka som har ansvar för arbetsmiljön där.

- *Både arbetsgivaren som driver verksamheten* och råder över arbetsstället och
- *arbetsgivaren till de chaufförer som levererar varorna* har ansvar för arbetsmiljön vid varumottagningen.

Det är dessutom så att om flera arbetsgivare arbetar på samma arbetsställe och använder samma varumottag ska *en av dem samordna åtgärderna* som kan skydda mot olycksfall och ohälsa.

Arbetsmiljöverket kan även förbjuda en hyresvärd att fortsätta uthyrning av lokalerna tills nödvändiga förbättringar av arbetsmiljön gjorts.

Samverkan behövs både mellan arbetsgivare och anställda, liksom mellan olika arbetsgivare och mellan arbetsgivare och lokaluthyrare.

## Så här kan ett inspektionsmeddelande också vara formulerat

Exemplet är hämtat från en last- och lossningsterminal där 20 personer arbetar med varuhanteringen. Arbetet sker ibland med ombordkörande truck.

”Under inspektionen iakttogs att fordon och last ej var uppställda och säkrade så att oavsiktlig förflyttning och stjälpning hindras. Rutiner saknades för hur fordon skall angöra lastkajen, bromsas, förankras m.m.”



### Krav

Ni skall utarbeta och införa rutiner för er personals arbete med lastning/lossning på fordonsflak. De skall innehålla regler för samarbetet med andra företag vars personal hämtar och lämnar gods vid er terminal.



### Lagstöd

Arbetsmiljölagen 3 kapitlet, 6 §

Arbetsmiljöverkets regler AFS 2006:5 användning av truckar



## Många truckolyckor

Trucken är den maskin som är inblandad i flest arbetsolyckor i Sverige. Varje år skadas cirka åttahundra människor så pass mycket att de är borta från jobbet. Lagerarbetare, truckförare och maskinoperatörer är de yrken som oftast är inblandade i olyckorna.

Vanliga olyckor är kollisioner och påkörningar. Olyckor inträffar också ofta i samband med fallande last.

Kollisioner får ofta dramatiska konsekvenser men de kan bli betydligt lindrigare om bälte används. Påkörningar beror ofta på att truckföraren har skymd sikt och att truckar används nära oskyddade personer. Truckförarens fötter och ben har en utsatt position på så kallade ledtruckar där förarplattformen sticker ut från trucken i färdriktningen. Många klämskador uppstår när föraren instinktivt sätter ut foten när trucken allt för hastigt närmar sig en vägg eller ett annat hinder.

### Tänk på:

- Om lasten skymmer sikten framåt. Backa! Ta hjälp av en medarbetare vid behov.
- Signalera för att varna andra när du tillfälligtvis måste köra med skymd sikt, till exempel när du kör runt ett hörn. Bättre tuta en gång för mycket än en gång för litet.
- Som gående kan du minska olycksriskerna. Ge dig tillkänna genom att söka ögonkontakt med föraren.
- Separera gång- och trucktrafik på ett tydligt sätt.

## Trucken ska inte välta!

Allvarliga olyckor kan inträffa om inte

- lastbilsföraren och hans eller hennes arbetsgivare ser till att:
  - fordonet har parkeringsbromsen åtdragen
  - det sitter klotsar mot hjulen
  - det ligger plattor under stödbenen
  - stödbenen är låsta



- truckföraren och hans eller hennes arbetsgivare ser till att:
  - trucken med last inte överstiger flakets bärlighet
  - bryggan mellan kaj och flak inte kan förskjutas
  - avkörningsskydd finns där det behövs för att hindra trucken från att köra över kanten

## Truckförare får ont av vridna arbetsställningar

Truckförare riskerar ofta belastningsskador. Ständiga vridningar och roterade arbetsställningar kan ge besvär i nacke och axlar för den som kör truck hela dagarna. Belastningarna drabbar även ryggen. Kronisk värk och nedsatt känsel i fötter och ben är exempel på truckförarens arbetssjukdomar. Därför är det önskvärt att jobben som truckförare vidgas så att även mer rörliga arbetsuppgifter utanför trucken ingår.

Det finns all anledning att arbeta för att truckarbetet ska bli mindre riskfyllt.





## Rätt truck – och lasta rätt

Arbetsmiljöverket kan ha synpunkter på valet av truck för en viss arbetsuppgift. Däremot inte på dess utformning om den följer EU-reglerna.

Det är viktigt att lastbärare, till exempel rullburar och pallar, lastas på ett lämpligt sätt så att rasrisker och onödiga omplockningar kan undvikas. För att få lättrullade och stabila lastbärare måste underhåll göras regelbundet.

## Se till att det rullar lätt!

Hjul på till exempel rullburar och pallvagnar är ofta ett bortglömt område. Trådar, snören, grus och smuts ligger ofta invirat runt axeln och gör att hjulen rullar trögt. Hjul kan också lätt bli skeva efter påkörningar. Rengör hjulen regelbundet och byt alltid ut dem som är skeva. Se också till att transportvägarna är fria från trösklar och andra ojämnheter. Det är en lönsam investering mot slitage på kroppen.



## **Det krävs kunskaper och tillstånd för att köra truck**

En förutsättning för säker trucktrafik är skickliga truckförare som är medvetna om riskerna vid körning. Det finns företag som erbjuder truckförarutbildning enligt en särskilt utformad läroplan. Grundutbildningen innehåller både teoretiska genomgångar och praktiska övningar. Kursdeltagarna får kunskaper om truckkörning, truckteknik, säkerhetsbestämmelser, materialhantering och ergonomiskt riktiga arbetssätt.

I truckbestämmelserna står det: "En truck får användas bara av den som har dokumenterade teoretiska och praktiska kunskaper för att använda den säkert." Ett enkelt sätt för företaget att förvissa sig om att truckföraren har både teoretiska och praktiska grundkunskaper är att låta denne gå ovan nämnda grundutbildning hos en utbildningsorganisation.

Med väl utbildade truckförare kan företaget förvänta sig säkrare trucktrafik men också förare som är medvetna om de ergonomiska riskerna och hur de ska hanteras. I truckbestämmelserna står det också att man ska ha ett skriftligt tillstånd för att få använda trucken/truckarna. Bara de förare som, av företaget, fått tillstånd att köra truck får göra det.

Förutom grundutbildningen är det även viktigt att fortbildning av truckförarna ingår i företagets arbetsmiljöarbete. Fortbildning är ett effektivt sätt att sprida nyheter samtidigt som det ger möjlighet till positiv attitydpåverkan.

## **Sanktionsavgift när körtillstånd saknas**

Den arbetsgivare som låter sina anställda använda truckar utan att ge skriftligt tillstånd till detta kan råka ut för en sanktionsavgift. Det kan kosta mellan 15 000 kr till 150 000 kr beroende på hur många som arbetar i företaget. Det är i samband med en arbetsmiljöinspektion som en sanktionsavgift kan tas ut.

## **Få igång det systematiska arbetsmiljöarbetet**

Distributionsfirmor, företag med varumottag och lager ska, liksom alla andra, bedriva ett systematiskt arbetsmiljöarbete.

Det innebär att hänsyn till arbetsmiljön ska ingå som en naturlig del i alla beslut som rör arbetet och arbetsplatsen.

Det här måste göras för att få igång ett fungerande systematiskt arbetsmiljöarbete

- Skaffa reglerna om systematiskt arbetsmiljöarbete, AFS 2001:1.
- Undersök arbetsmiljön tillsammans med personalen.
- Bedöm riskerna. Åtgärda omedelbart det som går.
- Gör en handlingsplan för det som inte kan åtgärdas direkt.
- Följ upp
- Utred olycksfall, sjukdomar och allvarliga tillbud.

## **Ta hjälp av checklistan på [av.se/checklistor\\_truckar](http://av.se/checklistor_truckar)**

1. Undersök den nuvarande arbetssituationen.
2. Bedöm riskerna. Ta hjälp av de allmänna råden i föreskrifterna.  
I AFS 2012:2 Belastningsergonomi finns modeller för bedömning av olika belastningar.
3. Åtgärda
4. Utvärdera att åtgärderna gett önskat resultat.

## **Arbetsgivarens ansvar**

Arbetsgivaren är skyldig att planera, genomföra och följa upp arbetet så att arbetsmiljön blir bra.

De anställda ska få tillfälle att medverka i detta arbete.

Arbetsmiljölagen och Arbetsmiljöverkets regler anger närmare vilka krav som ställs.



Några av de regler som är särskilt viktiga vid varumottag, lager och distribution är:

- AFS 2001:1 Systematiskt arbetsmiljöarbete
- AFS 2012:2 Belastningsergonomi
- AFS 2009:2 Arbetsplatsens utformning
- AFS 2006:4 Användning av arbetsutrustning
- AFS 2006:5 Användning av truckar

Håll dig uppdaterad genom [www.av.se](http://www.av.se) vår webbplats med de senaste nyheterna.



Fler exemplar av broschyren beställs från:  
Arbetsmiljöverket, 112 79 Stockholm  
Telefon 010-730 90 00  
E-post: arbetsmiljoverket@av.se  
av.se

Best nr ADI 514



*Vår vision: Alla vill och kan skapa bra arbetsmiljö*

