

# IDENTIFIERING AV RISKERNA MED KONTORSARBETE

Denna blankett är avsedd för att identifiera risker och olägenheter i den fysiska, tekniska och funktionella miljön vid kontorsliknande expertarbete samt för att stödja riskbedömningen.

När det gäller den psykosociala arbetsmiljön och arbetsbelastningen rekommenderar vi att en separat metod används där de insamlade svaren behandlas anonymt och konfidentiellt.

Risker och olägenheter identifieras genom att utvärderingsobjektens arbetsmiljö och verksamhet observeras. Denna checklista främjar en systematisk identifiering och tar hänsyn till kontorsarbetets särdrag, inklusive distansarbete och mobilt arbete. Personuppgifterna på blanketten möjliggör en fortsatt utredning av de observerade riskerna och olägenheterna och att fundera på lösningar tillsammans med personerna i fråga.

Bedömning av risker i anslutning till arbetshälsa och arbetarskydd innebär en systematisk identifiering av arbetsrelaterade risker och olägenheter och att bestämma omfattningen av de risker som de orsakar. Syftet med riskbedömningen är att hitta effektiva åtgärder för att förbättra arbetssäkerheten, förebygga skador och minimera skadekostnaderna.

Även om arbetsgivaren ansvarar för bedömningen är det viktigt att alla är med och identifierar riskerna i sin egen arbetsmiljö. Personalen inom arbetarskyddet och företagshälsovården används som experter vid behov. En väl genomförd riskbedömning säkerställer ett säkert, hälsosamt och produktivt arbete som stödjer välbefinnandet.

Enligt 10 § i arbetarskyddslagen ska arbetsgivaren med beaktande av arbetets och verksamhetens art tillräckligt systematiskt reda ut och identifiera de olägenheter och risker som beror på arbetet, arbetstiderna, arbetslokalen, arbetsmiljön i övrigt och arbetsförhållandena samt, om olägenheterna och riskerna inte kan undanröjas, bedöma deras betydelse för arbetstagarnas säkerhet och hälsa.

Arbetsgivaren ska inneha en utredning och en bedömning. Utredningen och bedömningen ska ses över när förhållandena ändras väsentligt och även i övrigt uppdateras.

## Metoder för att bedöma den psykosociala arbetsmiljön och arbetsbelastningen:

- Organisationens enkät om välbefinnande i arbetet
- [Psykosociala belastningsfaktorer](#), Arbetarskyddscentralen
- [Valmeri / Psykosocial belastning](#), Arbetarskyddsförvaltningen
- [Yksilötutka](#), Arbetarskyddscentralen
- Företagshälsovårdens metoder för bedömning av psykosocial belastning

<b>Identifiering av riskerna med kontorsarbete, datum</b>					
Namn					
Sektor, enhet					
Chef					
	<b>Bra</b>	<b>Kräver åtgärder</b>			
<b>1. ARBETSPLATS OCH ARBETSSTÄLLNING</b>			Mer information	Lösning	Ansvarig person
<b>1.1</b> Finns det tillräckligt med utrymme på din arbetsplats och kan du röra dig obehindrat?					
<b>1.2</b> Har du tillräckligt med skrivbordsutrymme?					
<b>1.3</b> Gör oordningen på din arbetsplats att städaren inte kan utföra sitt arbete?					
<b>1.4</b> Är höjden på ditt skrivbord lämplig eller justerbar?					
<b>1.5</b> Finns det tillräckligt med utrymme för mus och tangentbord?					
<b>1.6</b> Kan du stödja dina underarmar mot bordet eller stolens armstöd när du arbetar?					

	Bra	Kräver åtgärder			
			Mer information	Lösning	Ansvarig person
<b>1.7</b> Är din kontorstol lämplig för dig, är den hel och har den fungerande justeringsfunktioner?					
<b>1.8</b> Kan du se skärmen bra eller behöver du hjälp med att ändra skärminställningarna?					
<b>1.9</b> Har du tillgång till tekniska lösningar som är nödvändiga för ditt arbete såsom plattform, programvara och applikationer?					
<b>1.10</b> Har du de ergonomiska hjälpmedel du behöver, till exempel materialhållare, rullmus, fotstöd, handledsstöd?					
<b>1.11</b> Behöver du hjälp med att ergonomiskt anpassa din arbetsplats?					
<b>1.12</b> Har du tillräckligt med förvaringsutrymme?					
<b>1.13</b> Är ljudmiljön på din arbetsplats störningsfri?					
<b>1.14</b> Är ventilationen på din arbetsplats tillräcklig?					

	Bra	Kräver åtgärder			
			Mer information	Lösning	Ansvarig person
<b>1.15</b> Är temperaturen lämplig under alla tider på året?					
<b>1.16</b> Är belysningen lämplig?					
<b>1.17</b> Gör ditt jobb det möjligt för dig att variera dina arbetsställningar och röra på dig?					
<b>1.18</b> Upplever du att du har tillräckliga kunskaper om manuella lyft eller andra arbetsställningar?					
<b>1.19</b> Om du gör tunga lyft eller lastförflyttningar för hand, har du nödvändiga ergonomiska hjälpmedel till ditt förfogande, till exempel transportkärror, transportvagnar, ergonomisk väska/ryggsäck för bärbar dator?					

	Bra	Kräver åtgärder			
<b>2. ALLMÄNNA UTRYMMEN, GÅNGTYOR OCH UTRUSTNING PÅ ARBETSPLATSEN</b>			Mer information	Lösning	Ansvarig person
<b>2.1</b> Ser du några olycks- eller hälsorisker i de allmänna utrymmena på arbetsplatsen? Pausrum, mötesrum, toaletter, lagerutrymmen, avfallsuppsamlingsplats, gångtyor, trappor, trapphus, entréhall vid ytterdörren, parkeringsplats.					
<b>2.2</b> Orsakar maskinerna/utrustningen en olycks- eller hälsorisk på arbetsplatsen? Är maskinerna/utrustningen hel, skyddad på ett lämpligt sätt, korrekt placerad och finns nödvändiga bruksanvisningar tillgängliga?					
<b>2.3</b> Är belysningen tillräcklig i alla allmänna utrymmen?					
<b>2.4</b> Är golvytorna hela?					
<b>2.5</b> Är ventilationen tillräcklig och inomhusluften frisk nog?					
<b>2.6</b> Använder du kemikalier i ditt arbete - har du fått utbildning i hur du ska använda dem på ett korrekt sätt?					
<b>2.7</b> Är elsladdar och stickproppar hela och korrekt installerade?					
<b>2.8</b> Är städningsnivån på arbetsplatsen tillräcklig?					
<b>2.9</b> Finns det lämpliga paus- och vilorum för återhämtning på din arbetsplats?					

	Bra	Kräver åtgärder			
<b>3. DISTANSARBETE OCH MOBILT ARBETE, RESOR</b>			Mer information	Lösning	Ansvarig person
<b>3.1</b> Upplever du ergonomisk belastning av att använda en bärbar dator utanför din huvudsakliga arbetsplats? t.ex. i nack- och skulderregionen					
<b>3.2</b> Fungerar dina arbetsredskap när du arbetar någon annanstans än på din arbetsplats?					
<b>3.3</b> När du arbetar på distans, kommer du ihåg att ta regelbundna pauser och följa överenskomna arbetstider?					
<b>3.4</b> Förflyttar du dig på ett säkert sätt på arbets- och tjänsteresor?					
<b>3.5</b> Orsakar arbets- och affärsresor fysisk eller psykisk stress, sömnbrist eller återhämtningssvårigheter?					

	Bra	Kräver åtgärder			
<b>4. SÄKERHET</b>			Mer information	Lösning	Ansvarig person
<b>4.1</b> Upplever du hot om våld på din huvudsakliga arbetsplats?					
<b>4.2</b> Upplever du hot om våld när du sköter arbetsärenden utanför kontoret?					
<b>4.3</b> Om du arbetar ensam på din arbetsplats eller isolerad från resten av arbetsgemenskapen, kan du tillkalla hjälp vid behov vid störningar?					
<b>4.4</b> Fungerar arbetsplatsens larmanordningar och har du fått utbildning i hur de används? Lämplig placering, regelbundna tester?					
<b>4.5</b> Har du fått tillräckliga instruktioner om hur du ska agera i en hotfull situation?					

	Bra	Kräver åtgärder			
<b>5. FÖRSTA HJÄLPEN OCH RÄDDNINGSSÄKERHET</b>			Mer information	Lösning	Ansvarig person
<b>5.1</b> Finns det tillräckligt många personer med kunskaper i första hjälpen på din arbetsplats och vet du vilka de är?					
<b>5.2</b> Innehåller ert första hjälpen-skåp nödvändigt material för första hjälpen och fylls det på regelbundet?					
<b>5.3</b> Vet du vem som är utsedd som ansvarig för räddningssäkerheten på din arbetsplats/din våning?					
<b>5.4</b> Har du fått instruktioner om hur du ska agera vid larm och kan du agera enligt instruktionerna?					