

# Sjöfartens arbetsmiljönämnd 2023

## Friska fartyg, belasta rätt

Kersti Lorén

arbetsmiljoverket@av.se

Ingen ska bli sjuk,  
skadas  
eller dö av jobbet



## Arbetsmiljöverket 2023

### Region Nord

• Norrbottens län • Jämtlands län  
• Västerbottens län • Västernorrlands län

### Region Mitt

• Värmlands län • Gävleborgs län • Uppsala län  
• Dalarnas län • Örebro län • Västmanlands län

### Region Väst

• Västra Götalands län  
• Hallands län  
• Jönköpings län

### Region Öst

• Stockholms län • Östergötlands län  
• Södermanlands län • Gotlands län

*Svarstjänst och  
Myndighetsgemensamma  
kontroller i Mölndal*

*Huvudkontoret i Solna*

### Region Syd

• Kronobergs län • Kalmar län • Blekinge län • Skåne län



# 2003:364, Fartygssäkerhetslagen

## 5 kap. Tillsyn

### Tillsynsmyndigheter

1 § Transportstyrelsen utövar, om något annat inte anges, tillsyn enligt denna lag och enligt föreskrifter som har meddelats med stöd av lagen när det gäller

1. fartyg och deras utrustning, drift, lastning, lossning och säkerhetsorganisation,
2. säkring av last som ännu inte har förts ombord,
3. rederiers säkerhetsorganisation,
4. arbetsmiljön ombord, och
5. arbets- och levnadsförhållandena ombord.

Regeringen eller den myndighet som regeringen bestämmer får meddela föreskrifter om i vilken utsträckning tillsyn enligt 8 § får utövas även av Kustbevakningen.

I frågor som avser arbetsmiljön samt arbets- och levnadsförhållandena ombord avser tillsynen även sjömanslagen (1973:282), arbetsmiljölagen (1977:1160), mönstringslagen (1983:929), lagen (1998:958) om vilotid för sjömän och lagen (2016:960) om arbetstid vid inlandssjöfart samt föreskrifter som har meddelats med stöd av dessa lagar. Vid tillsyn av lagen om arbetstid vid inlandssjöfart avses med fartyg i denna lag även flytande utrustning.

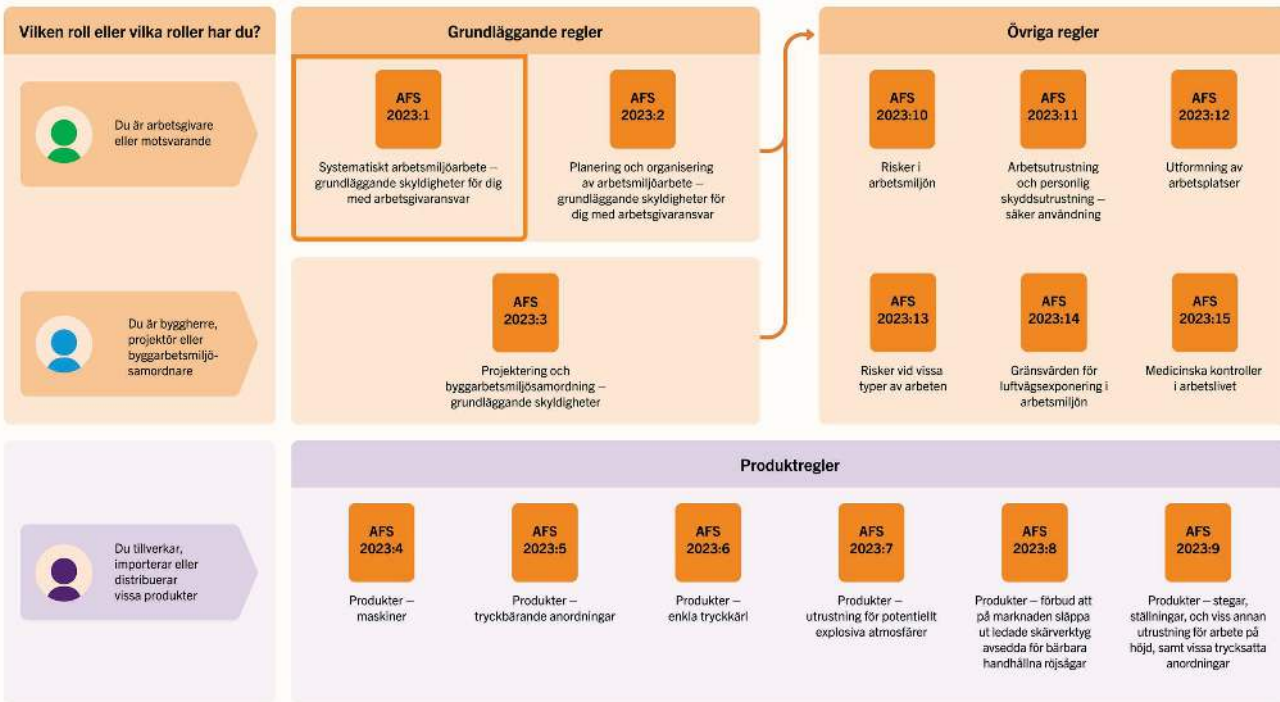
## Regelförnyelse

Arbetsmiljöverkets regler  
om arbetsmiljö



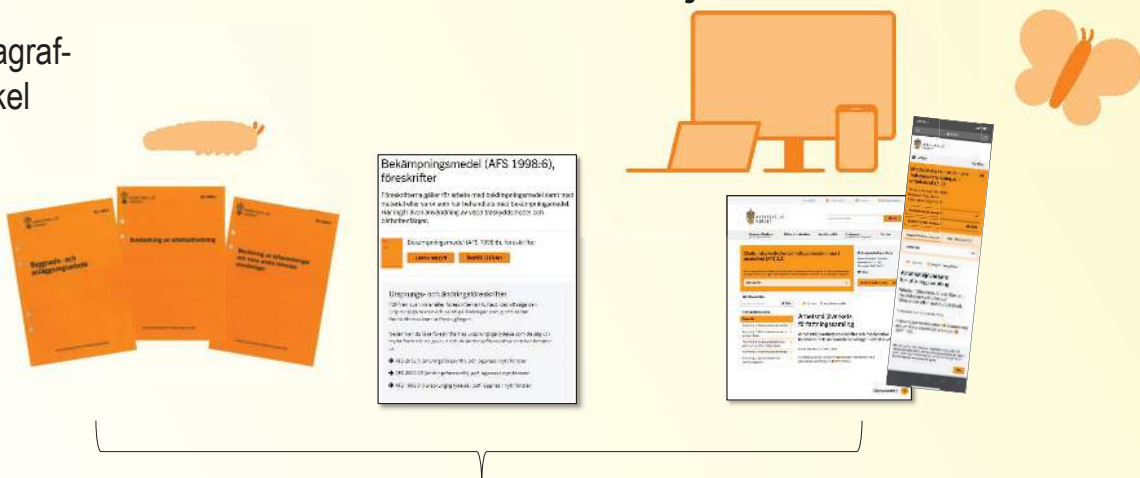
Nu ska de bli lättare att  
hitta, förstå och  
använda!

# Arbetsmiljöverkets föreskrifter och allmänna råd – regler i en ny struktur



## Reglerna finns nu i ett digitaliserat format på av.se – märkta med röd undertext om att de träder i kraft 1 januari 2025

Paragraf-nyckel



Arbetsmiljöverket har lagt till ett format. Utöver trycksak och pdf finns de nya reglerna i ett digitaliserat format på av.se.



# EU-kampanjen 2020-2022

## ”Friska arbetsplatser belastar rätt”

<https://mynak.se/vart-arbete/film-fran-webbinarium/>



Styra

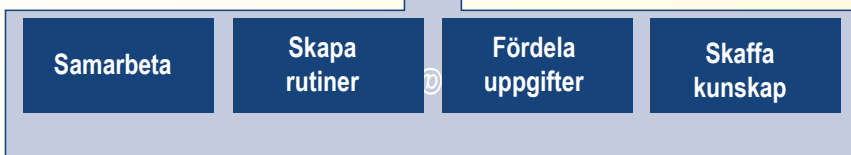


Göra



Tillbudsrapportering

Samverka



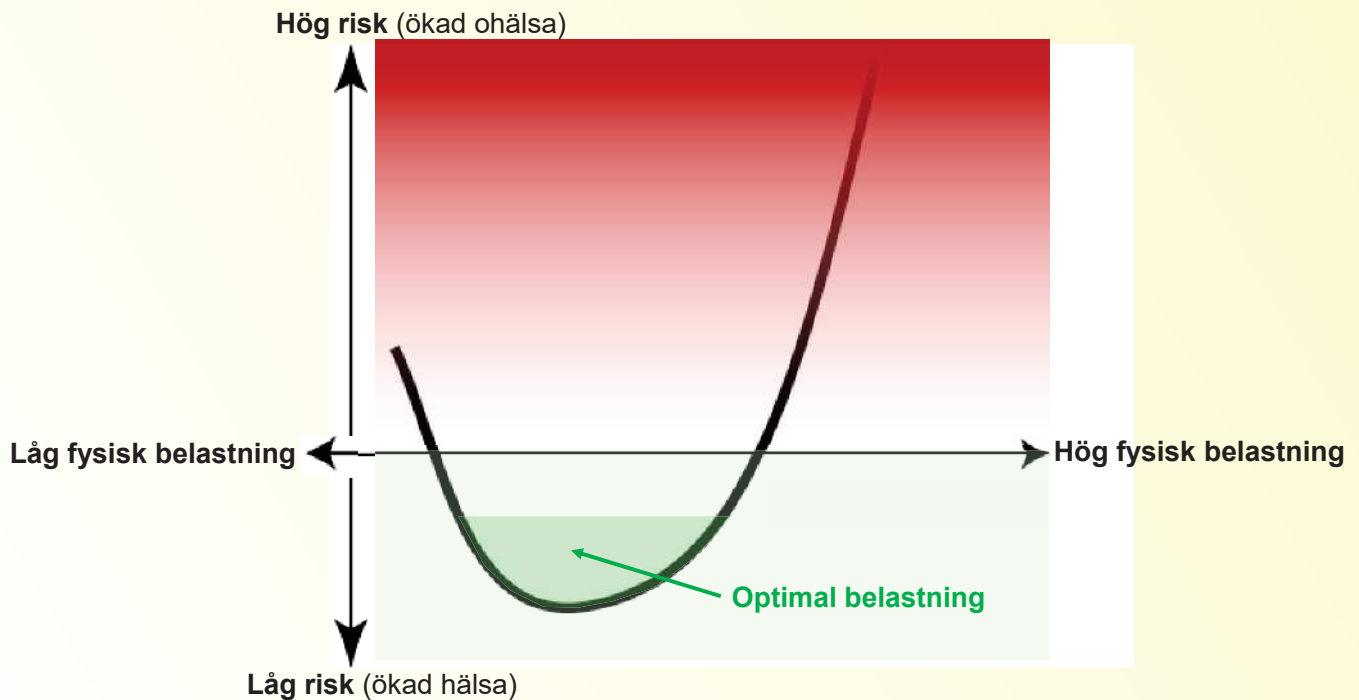
## Exempel

- Manuell hantering
  - Tunga lyft
  - Tungt skjuta och dra-arbete
- Repetitiva arbetsuppgifter
- Påfrestande arbetsställningar, arbetsrörelser
- Stillasittande



## Europeiska arbetsmiljöbyrå, EU-Osha rekommenderar vuxna att

- arbeta så dynamiskt det går – växla mellan att sitta, stå och gå
- sitta maximalt 50 procent av arbetstiden eller maximalt 5 timmar per arbetsdag
- undvika långvarigt stillasittande genom att avbryta sittandet efter 20–30 minuter
- stå eller röra på sig i minst 10 minuter efter 2 timmars sittande
- undvika långvarigt stående arbete som pågår i mer än en timme utan avbrott i mer än totalt 4 timmar per arbetsdag.



Källa: Lind CM. 2017 [ISRN/KTH/STH/2017:7-SE](https://doi.org/10.13067/2017.7)

## Undersök arbetsmiljön

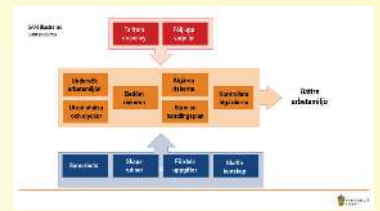


- stödresurser inom den egna organisationen
- ergonom från företagshälsan eller motsvarande
- checklistor som stödjer föreskrifterna om belastningsergonomi, t ex checklistan på av.se eller RAMP del 1, checklistor på Prevent,

De undersökningar som görs ska inkludera alla, och bör ge möjligheter för både kvinnor och män att bidra och ge sin bild av arbetsmiljön.

## Utred ohälsa och olyckor

- Ohälsa
  - Olyckor
  - Tillbud
  - Statistik
- 
- Hur genomförs utredningar? Finns de tillgängliga att ta del av?
  - Lära av misstag utan "name, blame, shame"



## Bedöm riskerna

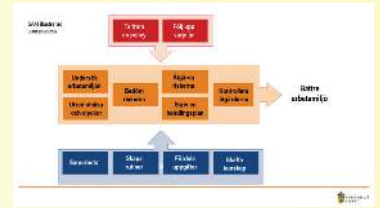
## Påverkande faktorer

- Lastens egenskaper; stor, tung, otymplig, instabil, avstånd
- Krav på fysisk ansträngning, vridning av bålen, dålig balans
- Arbetsmiljöns utformning; utrymme, risk att snubbla, nivåskillnader, underlag, temperatur
- Verksamhetens krav; möjligt att påverka arbetstakt, långa avstånd, möjligheter till återhämtning
- Individuella faktorer såsom lämpliga kläder, kunskaper, kompetens



## Bedöm riskerna

## Hur länge, hur ofta, hur mycket?

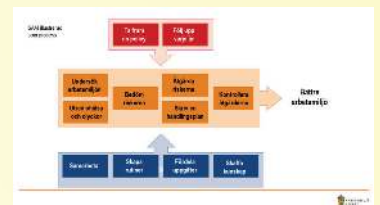


- Hur ser tidigare undersökningar och eventuella utredningar ut som vi genomfört om risker för belastningsbesvär i verksamheten? Var finns de tillgängliga?
- Hur blev resultat av tidigare åtgärder? Är de utvärderade?
- Vilka metoder använder vi för att bedöma risk för belastningsbesvär?
- Använder vi forskningsbaserade metoder som t ex RAMP, KIM I, II III, eller HARM och används rätt metod på rätt sätt?

## Åtgärda riskerna

## Skriv en handlingsplan

## Kontrollera åtgärderna



- På en gång
- På sikt
- Förbättringsförsämringar?

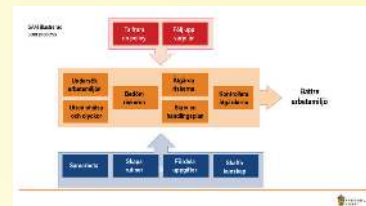
## MTO

- Teknik – exempelvis översyn av arbetsutrustning, utformning av verktyg, förpackningsstorlek, tillräckliga arbetsutrymmen med mera
- Organisatoriska åtgärder – exempelvis rutiner, bemanning/tid, återhämtning, handlingsutrymme, stöd
- Människa – exempelvis kompetens om skonsamma arbetsätt



## Fördela uppgifter

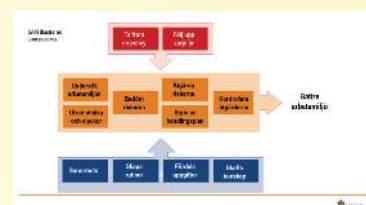
- Kan vara till flera nivåer/personer/funktioner
- Vilka har uppgifter att bedöma risker för belastningsbesvär i arbetsmiljön?
  - Kunskaper, resurser och befogenheter
  - Returnering av arbetsmiljöuppgifter?



## Skaffa kunskap

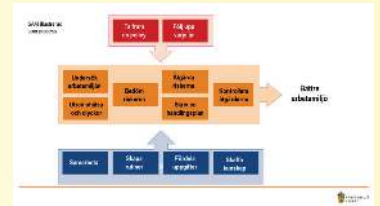
Alla behöver ha kunskap om hur man  
jobbar säkert!

- Se till att arbetstagarna känner till:
  - Lämpliga arbetsställningar och arbetsrörelser
  - Hur arbetsutrustning ska användas
  - Risker med olämpliga
    - arbetsställningar,
    - arbetsrörelser
    - tunga lyft
    - tungt skjuta- och dra-arbete
  - Tidiga tecken på överbelastning av leder och muskler.



## Skaffa kunskap

Alla behöver ha kunskap om hur man jobbar säkert!



- Introduktion – för alla
- Tid och möjlighet till att praktiskt träna in arbetsrörelser
- Skriftliga instruktioner som alla förstår

## Samarbeta

- Även vid undersökning och bedömning av risk för belastningsbesvär

## Skapa rutiner

- Till exempel ett årshjul
  - När på året tittar vi på belastningsergonomi?

## Ta fram en policy

- Hur ser er arbetsmiljöpolicy ut?
- Innehåller den hur en god fysisk arbetsmiljö hos er ser ut?

## Följ upp varje år

- Det systematiska arbetsmiljöarbetet ska följas upp varje år. Fungerar det bra och har effekt?
- Dokumentera i uppföljningen också hur risker för belastningsbesvär har synliggjorts och åtgärdats.



Vår vision:  
Ingen ska bli sjuk, skadas  
eller dö av jobbet

## Hallå arbetsmiljö!

En  
poddserie  
från  
Arbetsmiljöverket