

GODA EXEMPEL FRÅN  
VERKLIGA LIVET

Cecilia Österman

tekn.dr., arbetsmiljöforskare,  
utbildare och världsförbättrare



Stiftelsen Sveriges Sjömanshus

hjälpjer sjömän och jobbar för bättre  
arbetsmiljö, säkerhet och trivsel sedan

1748

Bistånd, arbetsbelöningar, utvecklingsstipendium....



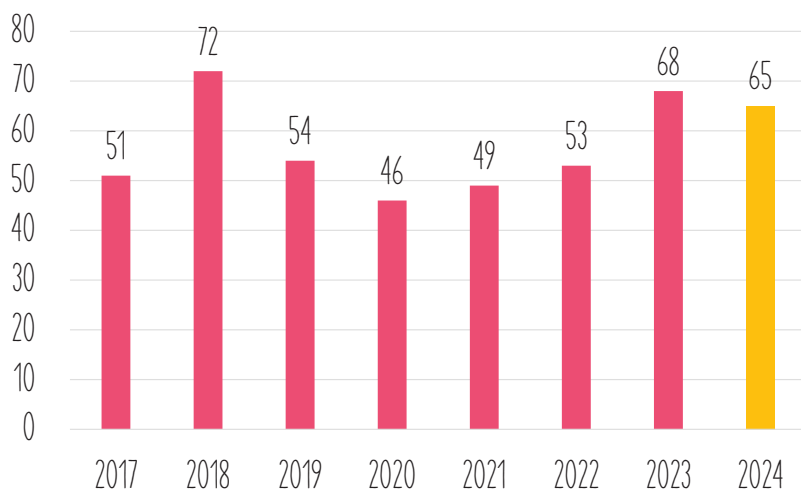
# Stiftelsen Sveriges Sjömanshus

hjälpes sjömän och jobbar för bättre arbetsmiljö, säkerhet och trivsel sedan

~~1748~~ 1972



## ARBETSBELÖNINGAR GENOM ÅREN



30-TAL FARTYG



15-TAL REDERIER



95% DRIFT  
5% INTENDENTUR



0-7% KVINNOR

"Arbetsförhållandena ska anpassas till människors fysiska och psykiska förutsättningar..."



Planera för  
bra arbetsmiljö



# PLATTFORMAR



## ARBETSPLATTFORM FÖR SÄKRA ELJOBBS I MASKIN

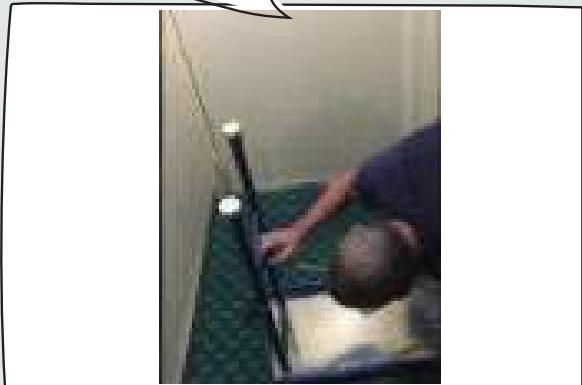
Specialanpassad plattform för eljobb på huvudmaskin.

För att komma åt elskåpet behöver elektrikerna balansera på en balk på huvudmotorns förkant. Cirkuskonsterna innebär risk för att ramla ner och jobbet kräver en del ergonomiskt slitsamma arbetsställningar för att överhuvudtaget komma åt.

För att underlätta arbetet har en specialanpassad plattform tagits fram som enkelt kan skruvas på plats. Sedan är det fritt fram för säkra eljobb.

1:e reparatör Peder Eriksson, M/S Galaxy

## JUSTERBAR PLATTFORM FÖR SÄKRA JOBB I TRAPPHUS



Fallolyckor är den vanligaste typen av olyckor både ombord, iland och i hemmet. En kollega till Peder föll från en stege som vek sig när han arbetade i ett trapphus. Som tur var gick det bra men det stod klart att något behövde göras så att det inte händer igen.

Nu när det ska arbetas i trapphus finns det en vikbar plattform som enkelt kan transporteras och justeras beroende på höjden på trappstegen.

1:e reparatör Peder Eriksson, M/S Galaxy



## PORTABELL PALL FÖR ENKEL MONTERING PÅ RÄCKVERKEN

Denna flyttbara pall kan enkelt hakas på räcken runt fartyget. Pallen är försedd med handtag för att kunna bäras och med gummiskydd som skyddar färgen på räcken och förhindrar gnistbildning som kan uppstå när metall möter metall.

1:e Fartygsingenjör Filip Westlund &  
2:e Fartygsingenjör Carl Olsson, M/T Tern Ocean

# INREDNINGSGJÖBB

SMIDIG SÄNGPUMPSBYTARE FÖR SNABBA  
JÖBB MED FÄRRE SKRUBBSÅR



När det är dags att byta gasfjädrar till kojerna ombord är det en fördel att ha pinnskala, fullt ledade och enormt starka gummiarmar.

Det krävs också tålamod att ligga på durken och mätta in nya sängpumpen. Ett jobb kunde tidigare ta allt från en kvart till en halvtimme per pump att utföra.

Med Bennys specialverktyg kan bytet göras på fem minuter, utan skrubbsår på armarna och förhöjda stressnivåer.

Timmerman Benny Johansson,  
M/S Silja Symphony

# DÄCKSARBETE

## LUFTRYCKSDRIVEN MÄRLSPIK

Råstyrka har länge varit något av en förutsättning för att splitsa atlastross, särskilt då trossen är helt ny. Det tar på muskler och leder och är dessutom tidskrävande. För att underlätta arbetet har en märlspik modifierats. Handtaget togs bort, fästet har svetsats på skaftet till en mejsel som monterats på en lufthammare. Med hjälp av tryckluft kan arbetet göras snabbare, enklare och med betydligt lägre belastning på armar, axlar och nacke.

Med detta verktyg kan alla splitsa, oavsett muskelstyrka.

Matros Carlos Zuniga & Matros Pernilla Strandberg  
M/S Stena Nautica



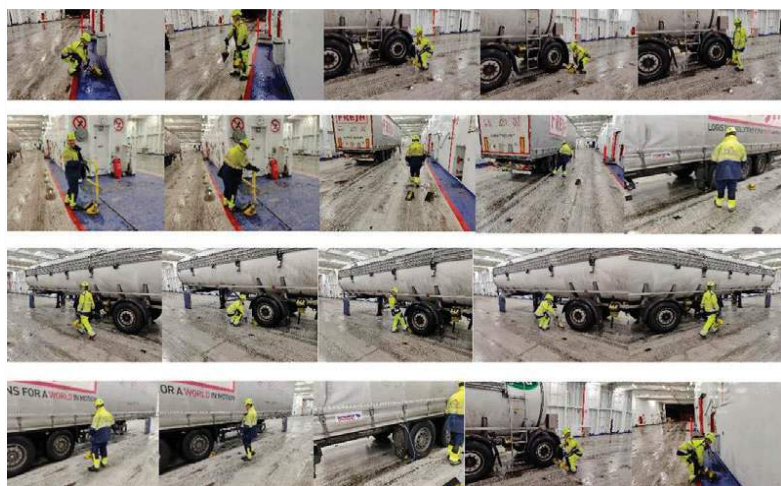
## SURRNING PÅ DÄCK



Full last innebär surrning i över 200 fästpunkter. Det har tidigare inneburit många timmars arbete i obekväma arbetsställningar i knästående, med böjd rygg och hög belastning på knä och fotleder.

Med hjälp av ett specialverktyg kan jobbet istället göras stående. Lösningen innebär avsevärt förbättrad ergonomi men också att arbetet går fortare.

Matros Gudmundur Gudmundsson,  
M/V Sigrid



## RYGGBESPARANDE HANTERING AV SURRNINGSKLOSSAR PÅ BILDÄCK

På bildäck används gummiklossar som hjulstopp. Varje kloss väger 5 kg och oftast bärs det två klossar till varje trailer. Det innebär att en matros släpar runt på 300 kg under en enda normal lastning.

För att minska antalet ryggböjningar vid både lastning och lossning har en tamp splitsats i varje kloss. Den förenklade hanteringen innebär en minskad risk för belastningsbesvär och klämskador. Det blir också lättare att ha uppsikt över trafiken på däck.

Niclas Nilsson, M/S Stena Nautica



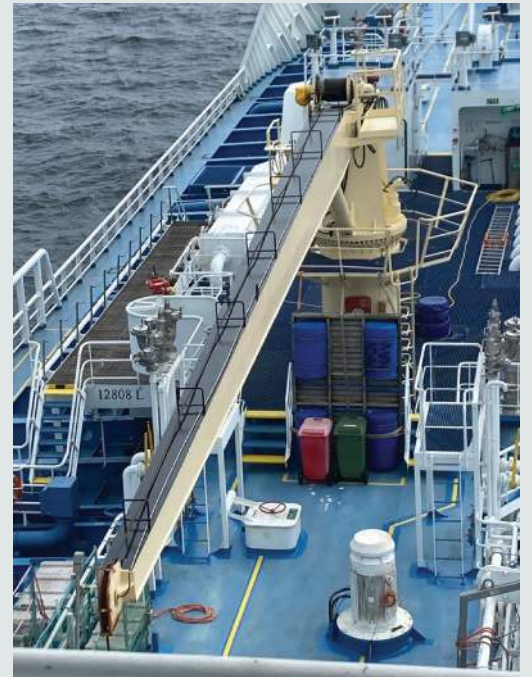
## SMÖRJA PÅ DISTANS

Ibland är det inte helt uppenbart hur konstruktörer har tänkt sig att service och underhåll ska utföras.

I det här fallet har en smörjnippel placerats längst fram på kranen på ett mycket svåråtkomligt sätt.

Genom att dra fram ett tunt rör längs kranen kan matroserna smörja på distans från en säkrare plats.

Överstyrman Elias Möller  
M/T Ternholm



## TEAMWORK I PENTRYT

## ORDNING OCH REDA BAKOM KULISSERNA

När det är högt tryck ute i baren gäller det att allt fungerar bakom kulisserna.

Med gemensamma krafter, engagemang och kreativitet tog besättningen själva ansvar för att bygga om pentryt. En större diskbänk i vinkel gör att fler diskbackar kan torkas, ett överhäng där lättare diskföremål kan sorteras och flytt av en backförvaring har gjort att det finns mer plats att samsas på.

Resultatet blev en smartare och mer ergonomisk arbetsplats som förhoppningsvis minskar risken för både trängselframkallad frustration och belastningsbesvär.

Teamledare Morgan Segerberg och kollegor,  
M/S Birka Stockholm



# MASKINJOBB

## LISTIG LUCKSTÄLLNING FÖR LÄTTARE ÅTKOMST

För att få åtkomst till spilluftsältet från manöversidan krävs det att en 20 kg tung lucka lyfts av. Det krävs att två personer lyfter på nästan raka armar.

För att lösa detta har en särskild luckställning konstruerats som gör att luckan enkelt kan kastas ut och läggas ner.

Teknisk chef Thomas Gustafsson & motorman Kurt Beck  
M/S Begonia Seaways



## RENARE RENGÖRING AV CYKLONFILTER

För att rengöra cyklonfiltren till fartygets dieselgeneratorer har de tidigare behövt delas med rörtång och handkraft.

För att råda bot på detta tillverkades en hållare av en M20 bult på ett järn som i sin tur är bultat ned i sludgeträget. Nu kan filtret enkelt sättas fast i bulten innan toppen lossas med en rörtång och oljan i filtret kan rinna direkt ner i sludgen.

Reparatör Jonas Kristensson  
M/T Fox Sunrise



FÖR FLER IDÉER OCH FÖRSLAG:  
[www.sjomanshus.se](http://www.sjomanshus.se)

Välkommen att skicka in DITT förslag senast 31 oktober

