

Mer om arbetsmiljö – fysisk arbetsmiljö

Fysisk arbetsmiljö

Det som man kan ta på, det som syns och hörs – är kanske det som ligger närmast till hands när man tänker på fysisk arbetsmiljö. Vid arbete på hotell kommer vi mest i kontakt med följande områden:

- Bildskärmsarbete
- Ventilation
- Störande ljud
- Belysning
- Kemiska hälsorisker (läs i kapitlet om Våningsservice)
- Verktyg och hjälpmedel

Även andra områden går in under ämnet fysisk arbetsmiljö men är svårare att ”ta på”. Här handlar det mycket om regelbunden utbildning och vaksamhet.

- Ergonomi – belastningsskador
- Brand (läs i kapitlet om Säkerhet)
- Hot och våld

Bildskärmsarbete

Av Sveriges drygt fyra miljoner arbetstagare är det nu närmare tre miljoner som använder dator av något slag i sitt arbete. Utvecklingen går mot att allt fler arbetar mycket och länge vid bildskärmen. Datorn är ett fantastiskt verktyg och för oss flesta är den outhärlig. Dock bör vi tänka på de risker som finns och försöka utforma arbetsmiljön efter kroppens förutsättningar.

- Bildskärmsarbete frestar på dina ögon – ljuskänslighet, huvudvärk, sveda och gruskänsla är vanligt
- Ser du dåligt rättar du instinktivt in kroppen för att kompensera detta vilket kan leda till dålig arbetsställning
- För att slippa få ont i nacken bör bildskärmen vara direkt placerad på bordet så att blicken kan riktas lätt nedåt. När du tittar rakt fram ska blicken hamna i skärmens överkant.
- Skärmen ska vara fri från speglingar, solreflexer eller besvärande flimmar
- Bäst är om bildskärmen placeras så att dagsljus från fönster faller från sidan. Det ska vara möjligt att skärma av besvärande solljus
- Skärmen ska vara inställd på tydliga tecken med ljus bakgrund och mörka tecken
- Lämplig arbetshöjd är oftast i armbågshöjd

Vid sittande bildskärmsarbete:

- Använd en lätt justerbar stol
- Bord som enkelt kan varieras från sitt till ståhöjd
- Underarmar och händer bör avlastas på bordsytan
- Välj program som uppmuntrar användning av kortkommandon (förhindrar musarm)
- Bärbar dator lämpar sig bäst för korta och tillfälliga arbeten då den ofta begränsar möjligheten att anpassa arbetsställningen
- Pratar du i telefon samtidigt som du arbetar vid bildskärm underlättar ett head-set

TCO-märkning

TCO-märket sitter på femtio procent av världens alla bildskärmar och visar att de klarar användarnas högt ställda kvalitets- och miljökrav.



TCO-märkningen täcker, förutom bildskärmar, in bärbara och stationära datorer, tangentbord, skrivare, arbetsstolar, höj- och sänkbara arbetsbord samt mobiltelefoner.

Kvalitets- och miljömärkningen är ett viktigt fackligt verktyg som bidrar till att skapa utmärkta och hållbara arbetsplatser. Genom riktlinjerna, för bland annat strålning och ergonomi, är den ett bra hjälpmedel för såväl stora arbetsplatser som enskilda individer att välja rätt kontorsutrustning. (källa www.tco.se)

Ventilation

Torr och varm luft skapas när mycket elektrisk utrustning finns i ett rum. Varje datorenhet med skärm avger lika mycket värme som en människa. Försök att minimera den elektriska utrustningen i enskilda rum.

Kemiska ämnen kan avges från elektrisk utrustning, framförallt när den är ny. Man kan förebygga besvär genom att låta utrustningen gå på full effekt i en välventilerad lokal innan den börjar användas.

Man har länge forskat i om elektriska och magnetiska fält kan innebära risk för ohälsa. När det gäller hudproblem tror man att torr eller varm luft och stress bidrar mer till hudproblem än elektriska fält.

Städning

Även städningen har stor betydelse, inte minst för att minimera pappersdamm. Gör golvet lättstädat genom att hänga upp sladdar och kablar. Torka av bildskärm och övriga arbetsytor regelbundet. Att inreda med gröna växter ger bättre luftkvalitet och troligen också bättre trivsel. Men då får man inte heller glömma att regelbundet även damma växtens gröna blad...

Störande ljud

Buller från utrustningen kan vara störande, speciellt ljud som försämrar koncentrationsförmågan och ger ökad trötthet. Ljud från telefoner, fläktar i datorer, skrivare eller kopieringsmaskiner är exempel på vanliga störande ljud i kontorsmiljö. Även buller från trafik utanför eller byggbuller kan upplevas störande.

Ljud från arbetskamraters samtal eller sorlet från baren eller lobbyn kan skapa dålig arbetsmiljö om dålig akustik finns. En professionell inredare bör ha sett till att akustiken blir tillfredsställande.

Belysning

På ett hotell utförs många olika arbetsuppgifter som alla behöver sin typ av belysning. Ibland arbetar man sittande, ibland stående, ibland ensam, ibland i grupp, vilket ställer krav på en genomtänkt belysning. Sitter man vid skrivbord behövs en starkare platsbelysning men städar man eller möblerar en lokal så behövs en bra allmänbelysning.

En omsorgsfull planering av ljusmiljön förbättrar inte bara arbetsmiljön utan gör även att man uppnår andra värden som stimulerande ljus- och färgsättning.

Att minimera bländning, skapa jämnhet i ljusbilden, tillräckligt ljus på rätt ställe, är några av de grundläggande kraven på en bra kontorsbelysning.

Felaktigt utformad belysning bidrar till att man blir trött i ögonen, kan få huvudvärk och spänningar i nacke/skuldra och rygg. Risken för olycksfall av olika slag ökar också. Flimmer från lysrör kan ge upphov till stressreaktioner i det centrala nervsystemet. Det kan även orsaka trötthet och försämrad arbetsprestation.

Ergonomi

Ordet ergonomi betyder ”läran om hur arbetsredskap och arbetsmiljö påverkar människan”.

Belastningssjukdomarna är antagligen det största arbetsmiljöproblemet i västvärlden. Kvinnor drabbas nästan dubbelt så ofta som män. Dessa skador orsakar både svårt och långvarigt lidande. Belastningsskador kan orsakas av långvarigt statiskt arbete som är ensidigt men inte behöver vara särskilt tungt. Även stress ökar risken att utveckla belastningsrelaterade skador. Nacke, skuldror och rygg är mest drabbade.

I kapitlet om Våningsservice kan du läsa om många olika tips för att arbeta mer ergonomiskt i stället. Men även på de andra avdelningarna är det viktigt att tänka på hur man utför sitt arbete. Generellt för de flesta serviceyrken gäller:

- Använd stödstrumpor och bekväma skor om du står och går mycket
- Böj knäna när du lyfter – lyft med benen och inte med ryggen, placera börden så nära kroppen som möjligt
- Använd hjälpmedel så mycket som möjligt
- Underlaget spelar stor roll, ett hårt underlag är påfrestande för knän och rygg
- Höj- och sänkbar receptionsdisk passar både lång och kort
- Varierande arbetsuppgifter sparar kroppen
- Micropausa – ta små pauser ofta där du hänger med armarna och rör på axlarna
- Motionera!

Övningsuppgifter:

1. Nämn två yrkesgrupper på ett hotell som drabbas mer än andra av smärta i skuldror och nacke. Nämn anledningen till smärtan.
2. Hur kan du påverka receptionen till att bli en mer ergonomisk arbetsplats. Ge minst fem exempel.
3. Nämn olika risker eller skador som kan orsakas av dålig belysning
4. Hur bör du placera ett skrivbord i ett rum för att ge bästa möjliga ljusförhållande för skrivarbete och trivsel. Du är högerhänt.