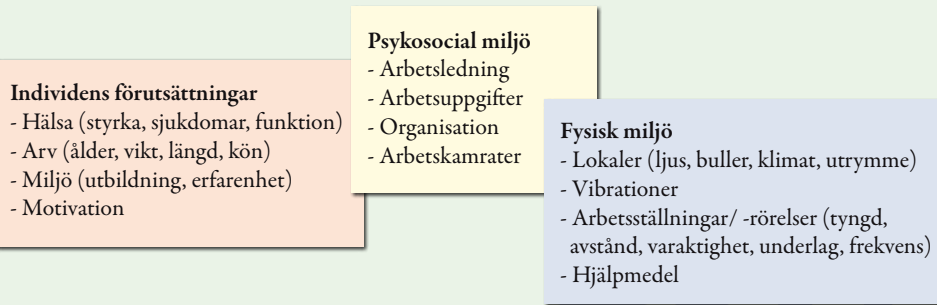


90 000 timmar på jobbet...

Vi tillbringar idag mycket tid på vår arbetsplats och för att detta ska fungera bra så krävs det också att arbetsmiljön är tillfredsställande.

- Fundera på vad arbetsmiljö betyder för dig.

Till arbetsmiljö kopplas ofta begreppet ergonomi som kommer från grekiskan och betyder kunskap om arbete. Idag skulle vi kunna använda ordet i betydelsen "samspelet mellan människa, arbetsuppgifter och den omgivande miljön". Några faktorer som kan diskuteras, påverkas, och/eller tas hänsyn till är följande:



- Stanna upp och fundera på hur dina förutsättningar och din arbetsmiljö ser ut.

Individens förutsättningar och den psykosociala miljön kan vara svåra att mäta. Därmed kan det vara svårt att komma fram till de verkliga orsakerna vad det gäller problem och brister i arbetsmiljön. Den fysiska miljön är lättare att utvärdera och här följer några exempel där du själv kan göra ett första test:

Ljus
Olika arbete kräver olika mycket ljus. Mät belysningen på dina/elevernas arbetsplatser. Allmänbelysningen för kontorsarbete bör ligga på 300 lux och platsbelysningen 500 lux.



Klimat
Inomhusklimatet beror på en rad faktorer som t.ex. temperatur, drag och luftkvalitet. Temperaturen bör i kontor ligga mellan 20-24 °C, dragfritt är det under 0,15 - 0,20 m/s och koldioxidhalten bör under dagen inte överstiga 1000 ppm.



Ljud
Örat är känsligt och hjärnan trötts ut efter en lång dag med buller eller höga ljud. Testa ljudnivån i olika miljöer i skolan. Vid normala samtal bör omgivningens bullernivå inte överstiga 40 dB. En bullernivå över 85 dB ger i längden risk för skador.



Arbetsställningar/Hjälpmedel
Det går att göra små enkla anpassningar av arbetsmiljön för att minska belastningarna på kroppen vid arbete. Enkla tips är variation, "lyfta med benen" och undvika vridningar i samband med lyft. Det finns även en mängd hjälpmedel som är anpassade för t.ex. förbättrad sittställning vid arbete vid datorer.



- Vad i din arbetsmiljö skulle du vilja förbättra?