

Indledning

Denne tjekliste er et redskab, som virksomheden kan bruge, når den skal udarbejde en arbejdspladsvurdering (APV).

Alle virksomheder med ansatte skal udarbejde en APV. APV er virksomhedens eget redskab til at kortlægge, prioritere og løse arbejdsmiljøproblemer.

Tjeklisten indeholder en række spørgsmål, som virksomheden skal svare ja eller nej til. De spørgsmål, som virksomheden svarer ja til, udgør et arbejdsmiljøproblem, der skal indgå i en handlingsplan, som virksomheden skal udarbejde.

Sådan kan virksomheden bruge tjeklisten

- Svar på alle spørgsmålene i tjeklisten.
- Tag stilling til de spørgsmål, som virksomheden har svaret "ja" til, og skriv resultaterne ned i en handlingsplan.
- Overvej, hvad der er årsag til de fundne arbejdsmiljøproblemer.
- Nedskriv løsninger på arbejdsmiljøproblemerne.
- Tag stilling til, hvem der er ansvarlig for at løse arbejdsmiljøproblemerne, og hvornår virksomheden forventer, at de er løst.
- Tag skriftlig stilling til væsentlige arbejdsmiljøproblemer i virksomheden, selv om de ikke fremgår af tjeklisten.

Arbejdstilsynet har lavet tjeklister til de 36 branchegrupper samt yderligere ca. 50 brancheområder, fortrinsvis til virksomheder med færre end ti ansatte. Tjeklisterne tager udgangspunkt i de arbejdsmiljøforhold, der er typiske for branchen. Hvis en virksomhed har aktiviteter inden for forskellige brancheområder, er det en god idé at udfylde flere tjeklister.

Yderligere information

På Arbejdstilsynets hjemmeside www.at.dk og i de 36 arbejdsmiljøvejvisere kan man få information om, hvor Arbejdstilsynet ser de væsentligste arbejdsmiljøproblemer i de forskellige brancher. I vejviserne kan virksomhederne bl.a. finde information om de vigtigste regler og forslag til, hvordan de kan løse de typiske arbejdsmiljøproblemer i de forskellige brancher.

ERGONOMISK ARBEJDSMILJØ

ja nej

TUNGE LØFT

Løfter medarbejderne tunge emner eller byrder manuelt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Løfter eller holder medarbejderne tungt værktøj eller redskaber under arbejdet, fx støvsuger, skraldespande, gulvspande med vand?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bærer medarbejderne tunge emner eller redskaber, mens de går?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Løfter medarbejderne mange emner over 3 kg i løbet af en arbejdsdag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opstår der risikable situationer, hvor flere personer løfter byrder sammen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Løfter medarbejderne byrder i dårlige arbejdsstillinger, fx langt fra kroppen, over skulderhøjde eller under knæhøjde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TUNGE SKUB OG TRÆK

Skal medarbejderne bruge mange kræfter til at trække eller skubbe hjælpemidler som fx rengøringsvogne?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er underlaget, dér hvor medarbejderne skal trække eller skubbe hjælpemidler, ujævnt, skråt, blødt, glat, eller er der trin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er der dårlige pladsforhold ved skub og træk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er der mange igangsætninger, opbremsninger eller vendinger, når medarbejderne skal skubbe eller trække byrder?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oplever medarbejderne, at de ting, de skubber eller trækker, er tunge?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er hjælpemidlet defekt, eller mangler det vedligeholdelse?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er hjælpemidlet udformet, så arbejdsstillingen bliver dårlig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ENSIDIGT, GENTAGET ARBEJDE

Er der ensidigt gentaget arbejde på virksomheden – det vil sige arbejde, hvor ensartede bevægelser hyppigt gentages i en stor del af arbejdsdagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Udfører medarbejderne ensidigt gentaget arbejde i højt tempo eller under tidspres?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ARBEJDSSTILLINGER

ja nej

Arbejder medarbejderne i ubekvemme arbejdsstillinger?

Arbejder medarbejderne med bøjet eller vredet ryg eller bøjet eller vredet nakke?

Arbejder medarbejderne med hænderne over skulderhøjde?

Arbejder medarbejderne med lange rækkeafstande?

Arbejder medarbejderne på hug, knælende eller knæliggende?

Arbejder medarbejderne i samme stilling i lang tid?

Er der snævre pladsforhold på arbejdspladsen, der begrænser bevægelsesfriheden?

Arbejder medarbejderne med håndledet bøjet eller drejet eller med fingerspidsgreb?

INDFLYDELSE PÅ OG ORGANISERING AF ARBEJDET

Mangler medarbejderne indflydelse på hvordan arbejdet med manuel håndtering af emner eller byrder planlægges, tilrettelægges og udføres?

Mangler medarbejdere med smerter i fx muskler eller led mulighed for at indgå i mindre belastende opgaver og funktioner?

HJÆLP OG STØTTE

Mangler medarbejderne hjælp og støtte fra kollegerne så manuel håndtering af emner eller byrder kan foregå forsvarligt?

Mangler medarbejderne hjælp og støtte fra ledelsen så manuel håndtering af emner eller byrder kan foregå forsvarligt?

HUDBELASTNINGER

Er der medarbejdere, der har vådt arbejde med direkte kontakt til huden over to timer dagligt?

KEMI

Arbejder medarbejderne på en uforsvarlig måde med farlige kemikalier, fx kemikalier med orange faresymboler?

ja nej

Mangler virksomheden at undersøge, om de farlige kemikalier, som virksomheden bruger, kan erstattes (substitueres) af mindre farlige kemikalier?

Arbejder medarbejderne med farlige kemikalier, selv om der ikke er udarbejdet en arbejdspladsbrugsanvisning, der er tilpasset virksomhedens forhold?

Er der medarbejdere, der arbejder med farlige kemikalier, uden at de er orienteret om risikoen ved arbejdet?

Er der medarbejdere, der ikke bruger personlige værnemidler, selv om det er påkrævet?

PSYKISK ARBEJDSMILJØ

STOR ARBEJDSMÆNGDE OG TIDSPRES

Er der medarbejdere, som konstant har en stor arbejdsmængde, eller som udsættes for stort tidspres?

Sker det ofte, at medarbejderne ikke når deres arbejdsopgaver?

Er det tit nødvendigt, at medarbejderne arbejder over?

Er det nødvendigt, at medarbejderne arbejder meget hurtigt?

Bliver der ofte stillet modstridende krav til medarbejderne?

Er målene for arbejdet uklare for medarbejderne?

ENSFORMIGT ARBEJDE

Er arbejdet i længere perioder præget af så ensformige og lidt krævende opgaver, at det nedsætter evnen til at reagere hurtigt?

Er der mulighed for at veksle mellem forskellige typer af opgaver?

RINGE INDFLYDELSE PÅ EGET ARBEJDE

Har medarbejderne ringe indflydelse på beslutninger om eget arbejde?

Har medarbejderne ringe indflydelse på, hvordan arbejdet udføres?

ja nej

Har medarbejderne ringe indflydelse på mængden af eget arbejde?

Har medarbejderne ringe mulighed for at bestemme, hvornår de holder pause?

MANGLENDE STØTTE FRA KOLLEGER OG LEDELSE

Mangler medarbejderne hjælp og støtte fra kolleger?

Mangler medarbejderne hjælp og støtte fra ledelsen?

KONFLIKTER, MOBNING/SEKSUEL CHIKANE

Er der saglige konflikter, som har udviklet sig til personlige konflikter?

Er der mobning/seksuel chikane på arbejdspladsen?

SKIFTEHOLDSARBEJDE ELLER ARBEJDE UDEN FOR DAGTIMERNE

Er der medarbejdere, der overvejende arbejder uden for normal arbejdstid, fx i de tidlige morgentimer eller om natten?

Er der medarbejdere, der arbejder i skiftende vagter med mod-urs-turnus, det vil sige aftenvagter efter nattevagter og dagvagter efter aftenvagter?

Bliver arbejdstiden planlagt med kort varsel?

MANGEL PÅ FORUDSIGELIGHED VED VÆSENTLIGE ÆNDRINGER OG JOBUSIKKERHED

Mangler medarbejderne konkret information om deres ansættelsessituation, fx om omstrukturering, rationaliseringstiltag eller lignende forhold?

MANGLENDE UDVIKLINGSMULIGHEDER

Har medarbejderne ringe eller slet ikke mulighed for at lære nyt gennem arbejdet?

RISIKO FOR ULYKKER

ja nej

ULYKKER GENERELT

Er der medarbejdere, der ikke bruger de krævede personlige værnemidler?

Er der sket ulykker, uden at der er gjort noget for at forhindre, at de kan ske igen?

Er der medarbejdere, der ikke er instrueret og oplært i det arbejde, de udfører?

Er der sikkerhedsmateriel, der ikke jævnligt undersøges for fejl?

Er der medarbejdere, der ikke har tid nok til at udføre opgaverne på en sikkerhedsmæssig forsvarlig måde?

INTERN TRANSPORT OG FÆRDSEL

Er der rod i form af værktøj, materialer, affald mv., der ligger dér, hvor man skal færdes, og medarbejderne dermed kan falde?

Er der arbejdsområder og færdselsveje, der ikke er ryddede og ordentlige, eller hvor der ikke er nok lys?

Er der arbejdsforhold, der gør, at medarbejderne har risiko for at træde forkert, fx genstande på gulvet eller ujævnt underlag?

Er der glatte gulve og underlag, fx på grund af spildte væsker?

BELASTNINGER AF KROPPEN MV.

Er der situationer, hvor medarbejderne foretager uhensigtsmæssige vrid eller drejninger i kroppen?

Mangler der løfteredskaber ved løft over 11 kg eller ved uhensigtsmæssige løft, træk eller skub?

MASKINER

Kan medarbejderne uden deres vilje komme til at starte maskiner?

Er der maskiner med bevægelige dele, der ikke er sikret med afskærmning, lysgitter e.l.?

Er der maskiner, der ikke har nødstop?

ja nej

Mangler der brugsanvisninger på dansk, der fortæller om, hvordan man bl.a. bruger og vedligeholder maskinerne rigtigt?

Er der maskiner, der ikke bliver vedligeholdt, som leverandøren har anvist?

HÅNDVÆRKTØJ OG ANDRE TEKNISKE HJÆLPEMIDLER

Mangler der brugsanvisninger på dansk, der fortæller om, hvordan man bl.a. bruger og vedligeholder hjælpemidler rigtigt?

Er der tekniske hjælpemidler, der ikke bliver vedligeholdt, som leverandøren har anvist?

SYGEFRAVÆR

Er der forhold i arbejdsmiljøet, der kan medvirke til sygefravær?

Kan virksomheden ændre i arbejdsmiljøet, så sygefraværet mindskes?

ANDET

Virksomheden bør desuden være opmærksom på følgende emner, der ikke er medtaget i tjeklisten, men som kan være vigtige at forholde sig til for at opnå et ordentligt arbejdsmiljø:

- Unge
- Gravide
- Biologi
- Helkropsvibrationer
- Hånd-arm vibrationer
- Indeklima
- Støj.



APV-tjekliste – Handlingsplan

Årsag til problem eller problemer	Løsning	Ansvarlig	Frist og prioritering

Virksomheden skal tage stilling til, hvordan der skal følges op på handlingsplanen, om handlingsplanen har haft den ønskede effekt, eller om der skal ske justeringer. Arbejdspladsvurderingen skal som minimum revideres hvert tredje år, eller hvis der sker ændringer i arbejdet, arbejdsmetoder eller arbejdsprocesser, som har betydning for sikkerheden og sundheden under arbejdet.

Udført af:

<i>Arbejdsgiver</i>	<i>Dato</i>	<i>Medarbejder</i>	<i>Dato</i>
---------------------	-------------	--------------------	-------------

Arbejdstilsynet har udarbejdet 36 brancherettede arbejdsmiljøvejvisere som supplement til udarbejdelsen af tjeklisten. Er der behov for yderligere tjeklister til brug for virksomhedens APV, kan vi henvise til Arbejdstilsynets øvrige tjeklister, der omfatter ca. 50 brancheområder.

På Arbejdstilsynets hjemmeside findes At-vejledning D.1.1, der oplyser om regler og krav til APV en.