

# MILJØ brevkassen

## Arbejdets udførelse og ergonomi

Af Vivian Plesner

### Ergonomi

Ordet ergonomi er sammensat af de to græske ord *ergon*, der betyder arbejde, og *nomos*, der betyder love. Ergonomi vil altså sige de love, der bestemmer, hvad et menneske kan tåle af arbejdsbelastninger. Ordet bliver anvendt som en samlet betegnelse for aktivi-



teter, der skal forebygge skader på personen forårsaget af selve arbejdet eller miljøet på arbejdspladsen.

### Arbejdsvilkårene

Kulde, træk, arbejdstempo, muskelspændinger i nakke/skuldre. Mulighed for fald(ulykker), ensidigt arbejde, vibrationer, arbejdsstillinger. Alle faktorer, der sammen eller hver for sig, kan være med til at give gener eller skader.

### Forebyggelse

Når en arbejdsproces bliver udført mindre hensigtsmæssigt, skyldes det ofte, at arbejdet ikke er ordentligt tilrettelagt, arbejdspladsen er dårligt indrettet, pladsforholdene er

trange, arbejdsstillingen eller højden er ubekvem, eller der ikke er det rette udstyr til at løse opgaven. Mange faktorer, der kan gøre det vanskeligt at indrette en arbejdsplads til flere brugere, hvilket ofte er tilfældet for os laboranter.

Et eksempel fra "gamle dage", følt på egen krop, er væske/væske ekstraktioner udført i skilletragte, hængt op i stinkskaab. Den præcise mængde dichlormethan blev tilsat med 50 ml stangpipette, mens skilletragten sad på stativet i stinkskaabet. Tre udrystninger i hver kolbe, tre op- og nedtagninger af kolberne, i lange prøveserier.

For en lille person som mig, var det rigtig meget arbejde med løftede arme over skuldre, hvilket bestemt også kunne mærkes. Heldigvis opfandt en god

### Miljøbrevkassen

Redaktionen består af brevkasseredaktørerne Jørgen Stage Johansen og Vivian Plesner samt faglig sekretær Jens Klingenberg Rasmussen. Alle medlemmer er velkomne til at indsende spørgsmål eller foreslå emner til uddybelse i LABORANTEN. Skriv til [miljoebrevkassen@dl-f.dk](mailto:miljoebrevkassen@dl-f.dk). Miljøbrevkassen svarer altid direkte tilbage til medlemmet, og efter aftale med medlemmet bruges emnet muligvis til artikler i LABORANTEN. Spørgeren er anonym i LABORANTEN.

sjæl en præcissionsdispensator efter noget tid, hvilket heldigvis fik overflødiggjort arbejdet med stangpipette.

Essencen er, at der ved metodeudvikling, bestemt skal tænkes på ergonomiske forhold. Er I flere i en arbejdsproces, så betragt hinandens arbejde, og se om I kan finde stillinger eller processer, som kunne gå hen og give skader for kroppen.

#### **Vurder risikoen for skader ved dit arbejde, ved at stille følgende spørgsmål:**

- Hvor ofte og hvor længe bliver der arbejdet i den belastende stilling?
- Er arbejdet dynamisk, statisk eller med ensidigt gentaget arbejde (EGA)?
- Er der høje tempokrav?
- Er der krav om stor præcision?
- Hvor meget bliver der vredet og/eller bøjet i nakke, ryg, hofte og knæ?
- Hvor meget bliver armene løftet?
- Bliver der bøjet og vredet i albuer og håndled?
- Hæmmer eller begrænser personlige værnemidler arbejdsstillingerne eller arbejdsbevægelserne?

#### **“Ergonauter”**

På Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, Københavns Universitet (SUND) har man haft et stort projekt om ergonomi, lavet i samarbejde med en arbejdsmiljørådgiver.

En del af projektet gik ud på at uddanne kollegaer som “Ergonauter”, en fantastisk ide til hjælp til selvhjælp.

På SUND, bliver de uddannet til at kunne se ergonomiske problemer, kende til planlægningsmæssige og praktiske løsningsforslag og til at kende til lovgivningen på området. Har man brug for inspiration eller

et par friske øjne på sin kontor- eller laboratoriarbejdsplads, kan man kontakte en af ergonauterne. Absolut en ide der er værd at sprede!

#### **Hvad skal du selv huske at gøre**

Desuden kan det vist ikke siges nok: Hold passende pauser, varier arbejdet hvis muligt, indret arbejdspladsen så optimalt som muligt inden du starter arbejdet, og hold musklerne stærke. Stræk ud, venepump og **LYT TIL KROPPENS SIGNALER!**

*God arbejdslyst*

#### **LÆS MERE**

- At-vejledningen D.3.1 Løft, træk og skub
- At-vejledningen A.1.15 Arbejdspladsens indretning og inventar
- Ergonomi på KU, SUND, [www.sund.ku.dk/arbejds-miljo/toert/ergonomi](http://www.sund.ku.dk/arbejds-miljo/toert/ergonomi)
- HK Arbejds miljøportalen, [www.hk.dk/arbejds-miljo-e-portalen](http://www.hk.dk/arbejds-miljo-e-portalen)
- [www.grafiskbar.dk/emner/ergonomi](http://www.grafiskbar.dk/emner/ergonomi)