

1537

Skolans kök

En handbok för arbetsledare och övrig personal vid skolornas kök. Här finns förslag om förbättringar som kan minska de skadliga belastningarna i arbetet. De flesta är enkla och kan lätt förverkligas, medan andra är mer omfattande och har formen av råd inför större inköp och ombyggnader.

I boken finns också grundläggande fakta om rörelseorganen tillsammans med råd om skonsamma arbetsmetoder, -teknik och friskvård. Samarbetsfrågor behandlas också.

Handboken är resultatet av ett samarbete mellan Botvidshälsan AB, 3 Ergonomer AB och skolkontoret i Botkyrka kommun.

BAKGRUND

Skolmåltidspersonalen trivs med sitt arbete. Men samtidigt är det tungt och tröttsamt. Detta är visat i flera undersökningar. Belastningsbesvär med långvariga sjukskrivningar är vanliga, och många anställda med ihållande besvär måste placeras om till lättare arbeten.

I Botkyrka kommun i Stockholms län har belastningsbesvär hos skolmåltidspersonalen blivit ett problem. Därför beslöt Centrala arbetsmiljökommittén (CAMK) i kommunen att satsa aktivt på den här personalgruppen. Ett arbetsmiljöprojekt startades hösten 1990.

SYFTE

Syftet var att utarbeta ett program för åtgärder som skulle kunna leda till bättre arbetsmiljö i skolornas kök. Både fysiska och psykosociala problem skulle tas upp. Olika förändringar för att göra arbetet lättare skulle prövas och utvärderas. Resultatet skulle sammanställas till en praktisk handbok med förslag till åtgärder.

Målgrupp skulle vara arbetsledare och personal inom skolmåltidsverksamheten.

GENOMFÖRANDE

En enkät om arbetsmiljön gick ut till kommunens 29 skolkök. Personalen ombads att komma med tips på bra arbetsredskap och förslag till skonsamma arbetsmetoder. De ombads också tala om vad de skulle vilja förändra i sin arbetssituation.

Arbetet vid en gymnasieskola och en låg- och mellanstadieskola studerades på plats. I samarbete med arbetsledningen och personalen gjordes försök

med att ändra tunga rutiner och arbetsmetoder. Tillverkare av utrustning ställde upp med olika typer av testutrustning och instruktioner om användning och hantering.

En företagssjukgymnast undervisade i ergonomi och skonsam arbetsteknik. Samtidigt genomförde en av kommunens personalkonsulenter intervjuer med personalen. Målet var att ge kunskaper om grupprelationer och om hur problem på arbetsplatsen skulle kunna förebyggas eller lösas.

Gruppen erbjöds också vattengymnastik på arbetstid under en termin. Arbetsgivaren stod för kostnaden. Kommunens friskvårdskonsulent var ledare. Muskelundersökning och konditionstest erbjöds också. Sportlovet ägnades helt åt motion och hälsoinformation.

RESULTAT

I samarbete med personalen sållades de förändringar fram som var bra och värda att föra vidare. Förslagen, som redovisas i handboken, bygger både på de försök som gjordes inom projektet och på förslag som lämnades av annan kökspersonal.

HANDBOKEN

Ergonomi, det är hur man ska sitta och stå, säger många. Det är sant. Men ergonomi är ett mycket vidare begrepp än så.

I första delen av handboken, "Ge ergonomin en chans", diskuterar vi hur ett ergonomiskt synsätt skulle kunna påverka planering och utrustning av köken. Med små medel kan man göra mycket för att förbättra arbetsmiljön i de befintliga köken. Men eftersom många av köken är slitna och på väg att

ersättas, tar vi också upp något om förändringar som kan komma att påverka arbetet. Vi diskuterar olika alternativ och vad man bör tänka på vid planering av lokaler, inredning, utrustning och redskap.

De som har arbetat länge i ett yrke har oftast hittat bra lösningar på olika vardagsproblem. I kapitlet "Förslag och tips" vill vi hjälpa till med att sprida bra förslag som kan göra arbetet lättare. Dels tar vi upp arbetsteknik och -metoder, dels tips om hur den befintliga utrustningen bäst kan användas.

Vi tar också upp vad man bör tänka på vid nyinköp och om- och/eller nybyggnad. Vissa förslag återkommer på flera ställen i boken eftersom en handbok oftast läses bit för bit.

Många vet mer om sin bil eller tvättmaskin än om sin egen kropp. Hur mycket vågar vi anstränga kroppen? Vad vet vi om våra gränser?

Kapitlet "Människan och arbetet" innehåller grundläggande fakta om rörelseorganen och cirkulationen. Vi har särskilt velat belysa hur människokroppen påverkas under arbete och hur vårt eget beteende kan påverka belastningen. I samma avsnitt

ger vi råd om skonsam arbetsteknik, bra lyfiteknik och avspänningsrörelser.

Människor med rörligt och kanske tungt arbete tror lätt att de får tillräcklig motion i arbetet. Men i verkligheten har de samma behov av mångsidig motion som andra yrkesgrupper.

I ett avsnitt tar vi därför upp friskvården som en viktig hälsfaktor. Under projektet genomfördes en friskvårdskampanj som vi redogör för. Vi ger också förslag till lämplig friskvård för kökspersonal.

En viktig del av arbetsmiljön är stämningen på arbetsplatsen. I handbokens avsnitt "Att trivas tillsammans" tar vi upp frågan om samarbete och vad var och en kan göra för att minska risken för psykosociala problem. Avsnittet bygger på en intervjuundersökning som gjordes under projektet.

RAPPORTEN

Skolans kök. En bok om arbetsmiljön och hur den kan förbättras kan beställas från Botkyrka kommun, Skolkontoret, Kommunhuset, 147 85 Tumba, tel 08-530 610 00.

1537

För innehållet i sammanfattningen svarar

Eva Jäderberg

3 Ergonomer AB, Brantstigen 14, 161 39 Bromma, tel 08-25 24 19.

Ulla-Britt Dunell

Botvidshälsan AB, Gröndalsvägen 20, 147 30 Tumba, tel 08-530 615 98.

Pnr 90-0504 Arbetsställning/arbetsbelastning (40) Januari 1993

Arbetsmiljöfonden

BESÖKSADRESS Olof Palmes Gata 31
POSTADRESS Box 1122 111 81 STOCKHOLM
TELEFON 08-791 03 00 TELEFAX 08-791 85 90