

40 rutor om din arbetsmiljö!

På små arbetsplatser finns det oftast varken lokalt skyddsombud eller skyddskommitté. Den fackliga bevakningen av arbetsmiljön sköts istället av regionala skyddsombud, vars möjlighet att medverka vid lokala skyddsronder är begränsad.

Som kyrkomusiker får du därför ofta först ta saken i egna händer. Denna folder, med uppgifter grundade på arbetsmiljölagen och gällande föreskrifter, är tänkt att kunna fungera som checklista framför allt när du granskar din fysiska arbetsmiljö. Ofta kan man där se ett klart samband med den än viktigare psykiska arbetsmiljön. Tala med din arbetsgivare om du finner påtagliga brister. Är du osäker eller möter oförståelse från arbetsgivaren, bör du kontakta ditt regionala skyddsombud.

Trappor, dörrar, trappbelysning

Redan vid ingången möter ofta det första problemet i kyrkomusikerns arbetsmiljö, men t ex av antikvariska skäl går det inte alltid att nå följande önskvärda normalmått:

- Olämpligt med mer än 18 steg utan vilplan.
- Steghöjden bör inte överstiga 18 cm. Stegdjupet bör vara minst 25 cm.
- Trappa med minst tre steg skall ha ledstång.
- Om trappa eller trappavsats inte följer en vägg skall det finnas minst 90 cm högt räcke.
- Även en lång person skall kunna gå rak i trappan utan att slå i huvudet.
- Dörr i utrymningsväg, t ex läktardörren, skall vara utåtgående. Minsta bredd 80 cm.
- Det måste finnas ett vilplan mellan dörr och nedåtgående trappa.
- Trappomkastare bör finnas så att belysningen kan tändas både uppe och nere.

Läktarbarriär

- Olika norm för lägsta höjd från olika myndigheter. Lägre än 90 cm är oacceptabelt om du t ex som körledare skall verka i närheten av barriären. Räcke bakom dirigentpall placerad vid läktarbarriären bör vara 110 cm över pallens nivå.

Utrymningsvägar

- Varje lokal, där man vistas mer än tillfälligt, skall ha två av varandra oberoende utrymningsvägar.
- Om läktaren har endast en dörr krävs stege, om mer än 10 personer samtidigt vistas där.
- Rökdetektor rekommenderas i obebakade utrymmen t ex i toaletterum under läktartrappa.

Belysning

- Lokal för stadigvarande arbete skall ha fönster som ger tillfredsställande dagsbelysning.
- Notställsbelysning bör placeras 25 cm ut från notstället och 40 cm över dess nederkant.
- Ljusbehovet är individrelaterat bl a med hänsyn till ålder. 750-1000 lux jämnt fördelat över hela ytan kan tjäna som riktvärde, dvs väsentligt mer än ljuset från en tavelbelysningsarmatur.
- Körens synförmåga och därtill kopplade prestationer påverkar din arbetsmiljö. God allmänbelysning i både övningslokal och kyrka är viktig!

Värme

- 20° rekommenderas vid stillasittande arbete. Kontakta ditt skyddsombud om du vill ha råd beträffande uppvärmningsåtgärder om kyrkan är dåligt uppvärmd på tider då du behöver övningspela.

Orgelbänk, arbetsställning

- Bänken skall vara stabil och ha vad du uppfattar som rätt höjd. Som utgångsläge bör knä- och höftvinkel vara ca 90°, men med hänsyn till olika rekommenderade sittställningar är det omöjligt säga vad som är rätt eller fel. Ett annat riktvärde säger att arbete med händerna över axelhöjd är olämpligt och bör undvikas. Om flera personer utnyttjar bänken, bör höjden vara justerbar.
- Vilutrymme för fötterna bör finnas såväl framför pedalklaviaturen som på ribba under bänken.
- Riktvärden för spelbordet: $diss^\circ$ i pedalen under $diss'$ i manualen. Avståndet mellan *pedal d°* och ovansidan på *manual I* = 755 mm. *Pedalen* inskjuten 30 cm i förhållande till lodlinjen från ytterkanten på *manual I*
- Arbetsställningen vid orgelspelning bedöms som ergonomiskt oriktig. Kontakta företagshälsovård eller sjukgymnast om du besväras av värk i t ex rygg, höftled, axelparti, armar.
- Vid avbrott i orgelspelningen behöver du en "bekväm", sittriktig karmstol.

Ljudstyrka vid spelbordet

- Om vid grovkontroll ljudnivån överstiger 85dB(A) skall en fortsatt undersökning göras för att undvika hörselskador. Det farligaste ljudet ligger i frekvensområdet 1000-4000 Hz, dvs 3- och 4-strukna oktaverna. Se upp med Scharf, Principal 2' och andra småpipor i ett olämpligt placerat bröstverk. En plexiglasskärm kan vara ett gott och nödvändigt skydd för dina öron.

Telefon

- Det bör finnas telefon på orgelläktaren, om du vistas där regelmässigt vid andra tillfällen än i samband med gudstjänst. Vid ensamarbete skall arbetstagarens möjlighet till kontakt med andra människor beaktas.

Elinstallationer

- Se upp med alla gamla installationer, som har en egendomlig förmåga att leva kvar. Tygisolerade elkablar, söndervittrade stickproppar, trasiga strömbrytare etc. Finns sådant i din arbetsmiljö bör en elektriker snarast anlitas för undvikande av såväl personskador som brand.
- Se till att orgelfläktmotorn är dammfritt, brandsäkert placerad. Vem smörjer den regelbundet?

Orgelhus, stämning, belysning m.m.

- Riskabla bryggor och stegar åtgärdas!
- Trappstege av stabil konstruktion (som inte kan glida iväg) vid stämning av pipor i orgelfasaden!
- Fullgod belysning i orgelhuset!
- Lättöppnade luckor (inga brutna naglar eller klämda fingrar)!
- Gångjärn på fasadluckor säkrade, så att luckorna inte av misstag kan stötas ner.
- Orgelhuset skall vara låst, så att obehöriga inte kan ta sig in.

Toalett

- På arbetsställe skall finnas tillräckligt antal toaletter för de arbetstagare som arbetar där. Toalettrum bör inte stå i direkt förbindelse med matutrymme.

Arbetsrum, personalrum

- Heltidsanställd musiker bör ha tillgång till normalutrustat kontorsrum. Behovet varierar vid lägre sysselsättningsgrad.
- Personalrum med pentry, toalett etc skall finnas om du har behov därav. Du har rätt att kräva rökfri miljö både under rast och arbete.

Tjänstgöringsschema, veckovila

- Enligt arbetstidslagen skall arbetstagare ha minst 36 timmars sammanhängande ledighet under varje period om sju dagar. Veckovilan skall så långt möjligt förläggas till veckoslut.
- Räcker tiden för säker förflyttning mellan olika gudstjänster även vintertid?

Psykosocial arbetsmiljö

- De psykiska och sociala förhållandena på en arbetsplats präglas i stor utsträckning av människorna på arbetsplatsen och hur samspelet sker mellan dem. De olika former av kontakter som förekommer på en arbetsplats har betydelse för möjligheten att känna trygghet och gemenskap och nå uppskattning. Möjligheten att tillfredsställa dessa behov är beroende av vilka former för sociala kontakter som arbetsförhållandena medger. För de allra flesta människor gäller att gemenskapen med arbetskamraterna är viktig. Detta bör därför vara med i bedömningen vid utformningen och organisationen av ett arbete.
- Väsentligt är också vilken arbetsledning som tillämpas. Arbetsledarrollen kännetecknas i större utsträckning än tidigare av en planerande, samordnande och rådgivande funktion. En viktig arbetsledande uppgift är att bidra till en gynnsam arbetsmiljö genom att skapa förutsättningar för goda kommunikationer och kontakter människorna emellan och ett öppet utvecklande klimat.
- Det är ett ytterligt besvärande faktum att mobbning är en realitet på många kyrkliga arbetsplatser. Alla goda krafter måste vaka över att sådana problem inte tillåts uppstå och inte minst verksamt bidra till att förbättra förhållandena på de arbetsplatser där den psykosociala arbetsmiljön är dålig.