

## Kontor, media och uppdragsverksamhet med endast kontorsverksamhet <sup>1</sup>

### Exempel på vanliga risker

- Ansträngande arbetsställningar som kan orsaka besvär (t.ex. i nacke, skuldror och armar)
- Bildskärmen kan orsaka synbesvär (direktbländning och reflexbländning)
- IT- stress (mejl, sms)
- Stress
- Höga ljudnivåer (t ex andras samtal och telefonsamtal, steg och dörrar som slår, ventilationen, skrivare och kopieringsmaskiner)
- Bristande städning
- Dålig belysning (bländar och gör arbetet mer tröttande)
- Dålig ventilation (för varmt på sommaren och för kallt på vintern)
- Konflikter
- Kränkande särbehandling
- Övertid
- Att arbetet blir gränslöst
- Monotont arbete
- Ensamarbete

### Fysisk inaktivitet

Att vara fysiskt inaktiv under lång tid vid datorarbetsplatsen, kan i längden bidra till att skapa olika problem med hälsan och välbefinnandet, till exempel:

- Ensamarbete
- Svaga muskler, skört skelett och nedsatt rörlighet
- Effekter på ämnesomsättningen och hjärt- kärlsystemet

---

<sup>1</sup> Riskerna är framtagna utifrån Arbetsmiljöverkets hemsida, arbetstagarorganisationer och intervjuer med företag inom media, kontor och uppdragsverksamhet.

- Övervikt, diabetes, högt blodtryck, förhöjda blodfetter och hjärt- kärlsjukdomar
- Förstoppning och ökad risk för cancer
- Ökad stresskänslighet

## Information om arbetsmiljö inom bransch

Nedan finns information om risker i arbetsmiljön för dig som arbetar med Dataverksamhet och övriga kontor med rådgivande verksamhet.

Klicka på länken och välj "Öppna hyperlänk".

## Arbetsmiljöverket

Arbete vid bildskärm:

<https://www.av.se/inomhusmiljo/dator--och-bildskarmsarbete/>

Inomhusmiljö och hälsobesvär:

<https://www.av.se/inomhusmiljo/inomhusmiljo-och-halsobesvar/>

Ljud och akustik:

<https://www.av.se/inomhusmiljo/ljud-och-akustik/>

Ljus och belysning:

<https://www.av.se/inomhusmiljo/ljus-och-belysning/>

Lokaler och arbetsutrymme:

<https://www.av.se/inomhusmiljo/lokaler-och-arbetsutrymme/>

Luft och ventilation:

<https://www.av.se/inomhusmiljo/luft-och-ventilation/>

Städning:

<https://www.av.se/inomhusmiljo/stadning/>

Temperatur och klimat:

<https://www.av.se/inomhusmiljo/temperatur-och-klimat/>

Arbetsställning och belastning – ergonomi:

<https://www.av.se/halsa-och-sakerhet/arbetsstallning-och-belastning---ergonomi/>

## Prevent

Kontorets utformning:

<http://www.prevent.se/amnesomrade/arbetsplatsens-utformning/lokaler/kontor/>

## Arbetsmiljöupplysningen

Kontorsutformning:

<http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/Amnen/Oppet-kontorslandskap/>

Anställd på bemanningsföretag:

<http://www.arbetsmiljoupplysningen.se/Yrken/Anstalld-pa-bemanningsforetag/>