FAKTA OM EGA – ENSIDIGT GENTAGET

Arbejdsmiljøforholdet og kravene

Når ensartede arbejdsbevægelser bliver gentaget hurtigt efter hinanden over en væsentlig del af arbejdsdagen, er der tale om ensidigt gentaget arbejde.
Et eksempel kan være at stå ved den samme plads i indsorteringen eller den samme ophængningsstation mere end en halv dag, uden at det afbrydes af andet arbejde.

EGA kan forårsage følgevirkninger i form af alvorlige fysiske og/eller psykiske gener. De fysiske gener og helbredsskader er især knyttet til nakke, skuldre og arme.
De psykiske gener ses typisk i sammenhæng med rutinepræget arbejde uden udfordring, højt tempo, tidspres, høje krav til opmærksomhed samt mangel på indflydelse, social kontakt, støtte og udviklingsmuligheder.

Om der opstår følgevirkninger i form af fysiske og/eller psykiske gener på grund af EGA afhænger af:

- hvor lang tid de samme bevægelser bliver gentaget (generelt mere end halvdelen af arbejdstiden / 3-4 timer dagligt – men kortere tid, hvis der er forværrende faktorer)
- hvor hurtigt bevægelserne bliver gentaget
- om der er forværrende faktorer.

De forværrende faktorer i vaskeriet kan være:



- ringe handlemuligheder
  (ringe mulighed for påvirkning af arbejdet, herunder arbejdsbetingelser, tempo, indhold, arbejdsmetoder og arbejdsteknik)
- højt tempo og tidspres
- belastende arbejdsstillinger og bevægelser
  (fastlåste stillinger, uhensigtsmæssig arbejdspladsindretning, mangel på varierede bevægelser)
- stor kraftanstrengelse ved udførelse af arbejdet (fx hurtige kast af større tøjstykker)
- store krav til opmærksomhed og koncentration

Ved formodning om, at der forekommer EGA i vaskeriet, skal der foretages en nærmere kortlægning. - Man kan selv kortlægge ud fra At-vejledning D.3.2 eller benytte en arbejdsmiljørådgiver med erfaring på området.

Hvis ansatte står mere end 3-4 timer ved den samme plads hver dag eller mere end halvdelen af arbejdstiden og arbejder med ensartede bevægelser, skal der foretages en kortlægning og vurdering.

Konstateres der EGA, skal der udarbejdes en handlingsplan med forslag til, hvilke initiativer der skal iværksættes på vaskeriet for at minimere EGA-arbejdet.

Gode råd om tiltag og løsninger

Det er en god idé at udarbejde en nøje plan for afskaffelsen af EGA. Planen bør bygge på, at alle parter bliver inddraget i et samarbejde. Afskaffelsen af EGA kan blive grundlaget for indførelse af et udviklende arbejde eller andre principper for et godt arbejdsmiljø med inddragelse af de menneskelige ressourcer.

Ensidigt gentaget arbejde kan principielt afskaffes eller reduceres gennem følgende tiltag:

- Reduktion af varigheden af arbejdsopgaver, der belaster de samme muskelgrupper (jobrotation)
- Indførelse af bedre handlemuligheder (jobudvikling)
- Reduktion af de øvrige forværrende faktorer gennem bedre arbejdspladsindretning, bedre arbejdsmetoder og -teknik samt nedsættelse af for højt tempo
- Mekanisering af arbejdsopgaverne (teknologisk udvikling, indkøb af nye maskiner, der automatiserer EGA-arbejdsopgaverne)

Selvstyrende grupper og jobrotation
Den meget vigtige fysiske og psykiske variation i arbejdet kan fx opnås gennem selvstyrende grupper, hvor medlemmerne af gruppen er uddannet til at kunne udføre flere forskellige jobfunktioner.
En meget vigtig forudsætning for at de selvstyrende grupper kan fungere, er at gruppens medlemmer alle er uddannet til og instrueret i at kunne varetage de funktioner, de skal.

En vel tilrettelagt jobrotation skaber et varierende og passende belastningsmønster for den enkelte medarbejder. Følgende er vigtigt i den forbindelse:

- Der skal være tilstrækkelig forskel i belastning af muskelgrupper, når der skiftes fra en arbejdsfunktion til den næste
- Der rokeres regelmæssigt hver dag, således at den ensidige belastning kommer under 3-4 timer dagligt
- Der skal helst være mulighed for, at pladser uden EGA kan indgå i rotationen.

Ud over ændringer i arbejdets organisering og brug af tekniske hjælpemidler, søges eventuelle øvrige forværrende faktorer afhjulpet eller reduceret, - f.eks. forbedrede ergonomiske forhold.

Læs mere i BFA service - turismes vejledning "Godt arbejdsmiljø i vaskerier".

Gode links:

- www.bfa-service.dk: ”**Godt arbejdsmiljø i vaskerier**" og "**Forebyggelse af muskel- og skeletbesvær**"
- Videnscenter for Arbejdsmiljøs hjemmeside om løsninger på EGA: www.egabase.dk.

BFA Transport Service – Turisme Jord til Bord