

2014-06-18

Här är sommarens bästa ställningar

– Säkra Snickarens guide till bästa ergonomin vid hemmafixet

Var tionde svensk är orolig för att skada sig själv eller andra i samband med hemmafix enligt Skanskas undersökning. Och rädslan är befogad, 17 800 personer skadar sig varje år när de renoverar i hemmet.

– Hemmafixare tror ofta att de är superhjältar som orkar lyfta och bära allting, men den inställningen kan leda till skador som tar väldigt lång tid att läka, säger Rikard "Säkra Snickaren" Andersson.

Sommaren är en årstid då många passar på att ta fram verktygen och fixa hemma, men renovering är också förknippat med en hel del risker. Skanskas Säkerhetsbarometer visar att enbart en av tio ser risken att skada sig själv eller andra som den största faran med att renovera hemma på egen hand.

– Hemmafixare har ofta en övertro på sig själva och det är inte ovanligt att de ensam fixar sådant som man på bygget skulle vara minst två personer att utföra. Farliga verktyg har de flesta respekt för, men ergonomi ses inte som så viktigt förrän det börjar göra ont. Och då är det redan för sent, säger Rikard Andersson, skyddsombud på Skanska.

Enligt statistik från MSB, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap, skadar sig cirka 17 800 personer varje år i samband med hemmarenoveringar. Att skador är relativt vanliga visar sig också i Skanskas undersökning där fyra av tio svarar att de gjort sig illa i samband med hemmafix. Orsaken till skadorna kan ibland vara så enkel som att man arbetat i fel ställning.

– Många som renoverar hemma lyfter tyngre än de borde och står ofta i fel ställning, kanske utan att ens veta om det själva. Det kan leda till svårläkta skador och förslitningar som lätt hade kunnat undvikas. Lyfter man på rätt sätt kan man till exempel minska belastningen på ryggen med hälften, säger Rikard Andersson.

Arbeta ergonomiskt – Säkra Snickarens bästa tips:

- **Rak rygg och böjda ben** – en generell regel är att låta benen arbeta så mycket som möjligt och att aldrig lyfta med ryggen
- **Undvik händer ovanför huvudet** – arbeta inte med händerna över huvudet i mer än två minuter
- **Välj rätt verktyg** – se till att använda verktyg som inte belastar kroppen utan istället gör att du kan arbeta i en bekväm ställning
- **Variera sysslor och ta ofta paus** – monotona rörelser kan slita mycket på kroppen så växla arbetsuppgift så ofta du kan och glöm inte rasterna
- **Tungt och otympligt? Ta hjälp!** – det är aldrig bra att ensam göra arbeten som kräver två, så tveka inte att be om hjälp och på så vis rädda ryggen

"Risken för ryggen" är det tredje avsnittet i en serie av instruktionsfilmer med Rikard Andersson. I filmen illustrerar Rikard de rätta ställningarna att arbeta i under renoveringen. Du hittar Säkra Snickaren på Skanskas webb:

www.skanska.se/sakrasnickaren

Om undersökningen:

Undersökningen genomfördes via TNS Sifo med ett riksrepresentativt urval över hela landet med 1 001 respondenter. Undersökningen är genomförd i maj 2014.

Om Rikard "Säkra Snickaren" Andersson:

Ålder: 50 år

Familj: Sambo och fyra barn

Sysselsättning: Huvudskyddsombud på Skanskas projekt Nya Karolinska Solna

Bakgrund: Rikard har arbetat i byggbranschen sedan 1980 och är i grunden betongarbetare. Han har arbetat 13 år på Skanska och brinner för att få fler att förstå vikten av säkerhet, både på arbetsplatsen och vid renoveringar i hemmamiljö.



För ytterligare information, vänligen kontakta:

Per Åkerman, arbetsmiljödirektör, Skanska Sverige, tel: 010-448 31 92

Annika Svensson, PR-ansvarig, Skanska, tel: 010-448 15 15

Om Skanska i Sverige

Skanska är ett av världens ledande projektutvecklings- och byggföretag med verksamhet inom hus- och anläggningsbyggande samt utveckling av bostäder och kommersiella lokaler. I Sverige har företaget cirka 11 000 medarbetare. Intäkterna för byggverksamheten uppgick 2013 till cirka 33 miljarder kronor. Verksamheten inom bostadsutveckling sålde under 2013 cirka 1 600 nya hem. Skanska erbjuder även tjänster inom offentlig privat samverkan.