

GRAVID

eller ammande på jobbet

Vilka risker finns
och hur undviker
du dem?

Checklista

Tips för
arbetsgivare

Elektrikerna

INNEHÅLL

- 5 Berätta tidigt**
- 6 Arbetsmiljön**
- 8 Riskbedömning**
- 9 Vart vänder jag mig?**
- 11 Åtgärder**
- 12 Förbjudna arbeten**
- 13 Graviditetspenning**
- 14 Checklista**
- 16 Riskbedömning och
handlingsplan vid graviditet**

© Svenska Elektrikerförbundet 2018

Text: Svenska Elektrikerförbundet

Källor: Arbetsmiljöverket av.se, Försäkringskassan fk.se

Foto: Anna Ledin Wirén

Grafisk form: Kim Ingesson grafisk design

Tryck: BrandFactory AB, Farsta

A person wearing dark clothing is standing on a white and yellow step ladder. The ladder is positioned in a workshop or industrial setting with a white wall and a wooden door in the background. The person's feet are visible on the top step of the ladder.

HEJ!

Den här broschyren är framtagen för att ge dig, din arbetsgivare, skyddsombud och arbetskamrater en första information om vilka risker som är särskilt viktiga att tänka på när man är gravid eller ammar och hur dessa risker kan undvikas.

Ta väl hand om både dig själv och ditt barns hälsa.



BERÄTTA TIDIGT

SOM ANSTÄLLD BEHÖVER du informera din arbetsgivare om att du är gravid. Det finns flera skäl till det än planering av föräldraledighet. Inom elbranscherna utsätts vi för olika typer av risker, vissa av dem kan innebära större hälsorisker när man är gravid, både för den gravida och för barnet.

MÅNGA KVINNOR KAN arbeta under stora delar av graviditeten men det är bra att tidigt anpassa så mycket som möjligt. Därför bör du som arbetar inom ett yrke med många risker informera din arbetsgivare så tidigt du kan.

SÅ SNART DIN ARBETSGIVARE blivit informerad om graviditeten ska ni gemensamt gå igenom vilka risker som finns på just din arbetsplats. Det ska göras en riskbedömning för att minimera riskerna och se till att kraven i föreskrifterna uppfylls. Ytterst är det dock arbetsgivarens ansvar att se till att uppfylla kraven i föreskrifterna när det gäller arbetsmiljön.

LÄS MER HÄR

Arbetsmiljöverket

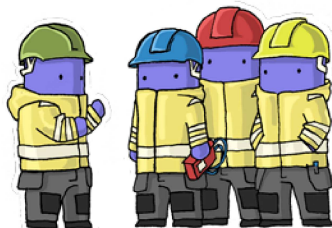
► av.se

AFS 2007:5 Gravida och ammande arbetstagare

AFS 2001:1 Systematiskt arbetsmiljöarbete

TÄNK PÅ ATT:

Som medlem är du aldrig ensam! Ta gärna med en kompis, en förtroendevald eller ett skyddsombud på mötet med din arbetsgivare.



ARBETSMILJÖN

UNDER EN GRAVIDITET påverkas kroppen på många olika sätt, en del av dem tänker vi inte alltid på. Kroppens ligament och benfogar mjukas upp under graviditeten, vilket innebär att du som är gravid bör undvika arbetsmoment där du utsätts för helkroppsvibrationer eller kroppsstötar. Tunga lyft ska helst undvikas, det är viktigt redan i början av graviditeten.

FOSTRET KAN FÅ HÖRSELSKADOR åtminstone från och med vecka 26 i graviditeten, det gör att du som gravid behöver undvika bullrande arbetsplatser (över 80 db(A)).

ELEKTROMAGNETISKA FÄLT FINNS överallt men ofta är de så låga att direkta effekter inte kan inträffa och hälsoeffekter kan uteslutas. Det är i stort sett bara på arbetsplatser där stora strömmar eller höga spänningar förekommer som direkta effekter kan uppträda. Men när det gäller gravida kan det vara lämpligt att inte exponeras för högre fält än de som rekommenderas för allmänheten. Några exempel på där det kan finnas högre elektromagnetiska fält är i ställverk, transformatorstationer, kraftledningar, sändarantennor, elsvetsutrustning, smältugnar med mera.

BLOD- OCH PLASMAVOLYM ÖKAR samt fettdepåer och kroppsyta. Det innebär att upptag och omsättning av kemiska ämnen kan påverkas. Hormonbalansen förändras och är under graviditeten också extra känslig för störningar.

KEMISKA ÄMNEN används i vissa moment, till exempel; tvåkomponentslim vid fastsättning av fönsterkrossdetektorer, silikonspray (smörjmedel), rengöring vid fiberkontakttering eller rengöring vid elektronikreparationer. Ett foster kan påverkas skadligt av kemiska ämnen. Det kan ske i ett mycket tidigt skede av graviditeten, redan innan den är konstaterad, men också senare under tillväxtperioden. En fosterskada kan leda till olika effekter som missfall, missbildningar eller andra utvecklingsrubbnings och sjukdom. Fråga efter *Säkerhetsdatablad*, det ska finnas till alla kemiska produkter.

VISSA SMITTÄMNEN och kemiska ämnen kan utsöndras i modersmjölk och då kan ammande barn exponeras. Det kan därför vara nödvändigt att begränsa ammande arbetstagares exponering för sådana ämnen.

OM ARBETSMILJÖREGLERNA som finns i Sverige följs noggrant innebär arbetsmiljön, så vitt man kan bedöma idag, sällan någon risk för ohälsa eller olycksfall för gravida kvinnor, foster eller barn som ammas.

LÄS MER HÄR

Kemikalieinspektionen

► kemi.se

SE UPP MED:

- **Tvåkomponentslim** som är allergena, reproduktionsstörande eller cancerframkallande.
- **Kvicksilver, bly**
Finns i gamla kablar
- **PCB-oljor.**
Kan finnas i gamla kablar.
- **Kolmonoxid.**
Finns i gaser från bränder eller förbränning, avgaser.
- **Ämnen som kan tas upp av huden** t ex formolja, dammföroreningar i garage.
- **Flamskyddade kläder**
Bromerade difenyletrar. Extra farligt vid amning. Välj kläder utan flamskydd.

RISKBEDÖMNING

SYSTEMATISKT ARBETSMILJÖARBETE (SAM) innebär regelbunden kontroll av vilka risker som finns i arbetsmiljön. Det innebär också att kontinuerligt följa upp riskområden samt förebygga olyckor och ohälsa. Det är arbetsgivarens ansvar att det görs en riskbedömning.

VID RISKBEDÖMNINGEN är det viktigt att vara särskilt uppmärksam på faktorer som kan medföra större hälso- eller skaderisk under graviditet eller vid amning. Arbetsgivaren är ytterst ansvarig för arbetsmiljön, men bedömningar av risker och åtgärder för gravida ska göras i samverkan mellan arbetsgivare och den gravida arbetstagaren. Tänk även på att andra yrkesgrupper på samma arbetsplats påverkar närmiljön med deras risker.

FÖR ATT UPPNÅ EN BRA ARBETSMILJÖ för gravida och ammande kvinnor är det viktigt att kvinnorna själva medverkar i de undersökningar och riskbedömningar som gäller deras egen arbetssituation. Så långt det är möjligt ska du som gravid själv få avgöra vilka personer som ska vara insatta i just ditt ärende och du har alltid rätt att bli företrädd av ett skyddsombud. Bestämmelser om sekretess och tystnadsplikt finns i arbetsmiljölagen och sekretesslagen. Reglerna om riskbedömning och åtgärder gäller även för dem som genomgår utbildning.

FÖR ATT UNDVIKA DISKUSSIONER som kan leda till problem för den gravida, till exempel om en gravid kvinna ska slippa tunga lyft, vissa arbetsuppgifter eller skadliga ämnen, bör bedömningar och beslut om åtgärder göras i förväg i samband med det systematiska arbetsmiljöarbetet.

Vart vänder jag mig?

Om du är gravid och upptäcker risker i din arbetsmiljö ska du tala med din arbetsgivare och med skyddsombudet. Om du känner dig orättvist behandlad eller felaktigt omplacerad kan du vända dig till ditt fackförbund för juridisk hjälp.

Diskriminering som har samband med graviditet räknas som könsdiskriminering. Det ska i första hand anmälas till fackförbundet, men om de inte vill driva ärendet eller om du inte är med i något fackförbund, kan du göra en anmälan till diskrimineringsombudsmannen (DO).

Som företagare kan du vända dig till företagshälsovården eller andra arbetsmiljökonsulter för råd och stöd i att anpassa arbetet för gravida. Du kan också vända dig till din arbetsgivarorganisation.

Kontakta Arbetsmiljöverket om du har frågor om lagar och regler som handlar om arbetsmiljö och graviditet.

► www.arbetsmiljoupplysningen.se

ÅTGÄRDER

OM DET I ARBETSMILJÖN finns risker som kan inverka skadligt, då ska din arbetsgivare vidta de åtgärder som behövs för att undanröja riskerna.

VID RISKBEDÖMNINGEN VÄGS olika bedömningar in såsom arten/typ av risk samt graden och varaktigheten av exponeringen. Därefter ska arbetsgivaren avgöra vilka åtgärder som behöver vidtas och informera dig om resultatet i riskbedömningen.

Utrymme för vila

Graviditet är ingen sjukdom men kan ändå vara påfrestande både fysiskt och psykiskt ibland. Det faktum att ligament och benfogar runt bäckenet mjukas upp kan till exempel innebära ökad risk för ryggbesvär. Oro för graviditeten, den egna och fostrets hälsa, kan också påverka allmäntillståndet. Därför är det extra viktigt att den gravida kvinnan har möjlighet till paus och raster för återhämtning. Det ska finnas möjlighet att kunna vila *i liggande ställning* på arbetsplatsen.



Arbetskläder
Som gravid har du rätt att få anpassade skyddskläder av din arbetsgivare.

DET KAN VARA SVÅRT, både att göra en riskbedömning och att avgöra vilka åtgärder som krävs för att minimera riskerna. I sådana fall kan företagshälsovård eller annan arbetsmiljökonsult hjälpa till. Om det inte går att undanröja riskerna måste arbetsgivaren ta ställning till om gravida kvinnor bör omplaceras under graviditeten och vilka arbetsuppgifter som i så fall kan erbjudas.

GÖR EN RISKBEDÖMNING TILLSAMMANS!

I slutet av den här broschyren finns exempel på hur en riskbedömning kan se ut. På vår hemsida kan du ladda ner en likadan riskbedömning och fylla i tillsammans med din arbetsgivare.

TÄNK SÅ HÄR VID EN GENOMGÅNG AV RISKER SOM FINNS:

- I första hand: **ÅTGÄRDA**
Det vill säga ta bort risk.
- I andra hand: **ANPASSA**
Anpassa arbetet så att man undviker riskarbete.
- I tredje hand: **OMPLACERA**
Omplacera till annat arbete på företaget.
- I sista hand: **FÖRBJUD**
Förbjud farligt arbete och meddela försäkringskassan (se sid 12).



FÖRBJUDNA ARBETEN

VISSA ARBETEN KAN innebära så pass stora risker dels för kvinnan men också för fostret, att det helt enkelt är förbjudet att arbeta när man är gravid.

Fostret kan ta skada av vissa arbetsmiljöer och gifter som kan finnas där. Är du gravid får du därför enligt lag inte arbeta:

- med bly
- i gruva under jord
- med att dyka i vatten
- med rök- och kemdykning
- med vissa biologiska ämnen, till exempel cytostatika

VARJE ARBETSPLATS MÅSTE hitta sina egna lösningar. Om du eller din arbetsgivare är osäker på vad som kan vara skadligt kan ni vända er till företagshälsovården. Du kan även ta kontakt med mödravårdscentralen.

BLY

Bly kan medföra försämrad fostertillväxt och påverka barnets centrala nervsystem. Bly som tagits upp i kroppen under lång tids exponering lagras i skelettet. Det kan lösas ut vid graviditet och påverka fostret. Också vid amning kan bly lösas ut och utsöndras i bröstmjolk, vilket kan leda till att barnet exponeras för bly. Därför är det förbjudet att arbeta med bly även vid amning. Vid arbete med elinstallationer kan bly förekomma.

Graviditetspenning

Graviditetspenning är en ersättning från Försäkringskassan. Du kan få graviditetspenning om du har ett fysiskt ansträngande arbete och din arbetsförmåga är nedsatt med minst en fjärdedel på grund av graviditeten eller om du arbetar i en miljö som kan innebära risker för fostret eller graviditeten. En förutsättning i båda dessa fall är att du inte kan omplaceras till annat arbete.

Kvinnor som har fysiskt ansträngande och tunga arbeten kan få graviditetspenning från och med den 60:e dagen före beräknad förlossning. Kvinnor som arbetar i en hälsofarlig miljö som kan innebära en risk för fosterskador kan få graviditetspenning tidigare än den 60:e dagen före förlossningen. (Från den dag de, av sin arbetsgivare, förbjuds arbeta på grund av risker.)

Graviditetspenningen upphör alltid 10 dagar före beräknad förlossning. Därefter har du rätt till föräldrapenning.

Föräldrapenningtillägg

Om du arbetar i ett företag som har kollektivavtal, kan du ha rätt att få **upp till 90 procent av din lön** under föräldraledigheten.

www.afaforsakring.se

CHECKLISTA

1. PRATA MED DIN ARBETSGIVARE

Du ska så tidigt som möjligt efter att du fått bekräftat att du är gravid prata med din arbetsgivare. Det är inte ovanligt att man vill vänta med att berätta för alla, i alla fall några månader. Men tänk på att vissa risker, särskilt de kemiska och vibrationer, kan vara störst i början. Det finns bestämmelser om **sekretess och tystnadsplikt**, det är du som avgör hur många som ska få veta och när de ska få veta.

Du kan bara få graviditetsspenning om inte din arbetsgivare kan omplacera dig till ett lättare eller mindre riskfyllt arbete. Det första du måste göra är alltså att minst en månad i förväg anmäla till din arbetsgivare att du vill bli omplacerad på grund av att du är gravid. Gör du anmälan för sent, och arbetsgivaren därför inte kan omplacera dig, får du ingen graviditetsspenning.

2. PRATA MED DITT SKYDDSOMBUD

Vi utgår från att det fungerar som det ska och att kontakterna är goda. Men om det inte gör det, om din arbetsgivare inte lyssnar eller om inga åtgärder vidtas för att säkra din arbetsmiljö, då går du vidare. Prata med ditt skyddsombud. I första hand om det finns ett lokalt skyddsombud på din arbetsplats annars med ett Regionalt skyddsombud, RSO, i din avdelning. Det är samma regler om sekretess och tystnadsplikt även i detta fall.

3. EXPERTER KAN HJÄLPA TILL

Arbetsgivaren har ansvaret för att en riskbedömning genomförs. Så snart din arbetsgivare har fått information om din graviditet ska en undersökning påbörjas för att ta reda på om du i samband med dina arbetsuppgifter utsätts för risker som kan vara skadliga för dig eller fostret under din graviditet eller senare under perioden för amning. Om det i arbetsmiljön finns risker som kan inverka skadligt, då ska din arbetsgivare vidta de åtgärder som behövs för att undanröja riskerna.

Om den egna kompetensen inte räcker ska arbetsgivaren anlita sakkunnig hjälp från exempelvis företagshälsovård eller annan arbetsmiljökonsult.

Här hittar du

Riskbedömning för
GRAVIDA
OCH AMMANDE

VÄND!

MER INFORMATION FINNS HÄR:

- ▶ Arbetsmiljöverket - [av.se](https://www.av.se)
- ▶ Arbetsmiljööpplysningen - arbetsmiljoupplysningen.se
- ▶ Försäkringskassan - [fk.se](https://www.fk.se)
- ▶ Kemikalieinspektionen - [kemi.se](https://www.kemi.se)

GRAVIDITET/AMMANDE

OBS!
EXEMPEL

Vi har fyllt i exemel på risker och åtgärder som kan förekomma.

Dokumentnamn <i>Riskbedömning och handlingsplan vid graviditet, fara för fostret</i>		Datum
Företag ELAB	Framtagen av	Godkänd av
Deltagare <i>Chefen, den gravida, skyddsombudet</i>		Version

Riskkälla		Riskbedömning			Åtgärd	Datum
1	Helkroppsvibrationer, stötar (ryck), rörelser i underlaget <i>T ex: Terrängfordon, stora maskiner, lift som rycker till.</i>	Låg X	Medel	Hög	Går att undvika med omplacering.	Åtgärdat, datum
		Ansvarig Chefen				Kontroll, datum
2	Buller <i>T ex: Borrmaskin, bultpistol, bilmaskin, fordon.</i>	Låg	Medel X	Hög	Omplacering till andra arbetsuppgifter.	Åtgärdat, datum
		Ansvarig Chefen				Kontroll, datum
3	Joniserande strålning <i>T ex: Kärnkraftverk, gruvor.</i>	Låg	Medel	Hög X	Går ej att åtgärda risk, arbete förbjuds alt. omplacering.	Åtgärdat, datum
		Ansvarig Chefen				Kontroll, datum
4	Icke joniserande strålning <i>T ex: Ställverk, transformatorstationer, kraftledningar, sändarantennar, elsvetsutrustning, smältugnar.</i>	Låg	Medel	Hög X	Går ej att åtgärda risk, arbete förbjuds alt. omplacering.	Åtgärdat, datum
		Ansvarig Chefen				Kontroll, datum

OBS! EXEMPEL

Vi har fyllt i exempel på risker och åtgärder som kan förekomma.

Riskkälla		Riskbedömning			Åtgärd	Datum
5	Extrem kyla eller värme <i>Tex: Arbete utomhus på vintern, arbete i frysrum, arbete i varm industri, arbete i gassande sol.</i>	Låg	Medel	Hög	Varma kläder, möjlighet till många raster, undvika dessa arbetsplatser.	Åtgärdat, datum
		X				Ansvarig Den gravida
6	Nattarbete	Låg	Medel	Hög	Ej aktuellt	Åtgärdat, datum
		Ansvarig				Kontroll, datum
7	Tunga lyft <i>Tex: Kabeltrummor, fördelningscentraler, TV-apparater, vitvaror.</i>	Låg	Medel	Hög	Lyfthjälpmedel, andra arbetsuppgifter.	Åtgärdat, datum
		X				Ansvarig Chefen
8	Arbetsrörelse och arbetsställningar <i>Tex: Kabeldragning med tung kabel, krypande arbete, huksittande arbete, balanserande arbete.</i>	Låg	Medel	Hög	Anpassat arbete.	Åtgärdat, datum
		X				Ansvarig Chefen
9	Förflyttningar inom eller utanför arbetsstället <i>Tex: Klättrande på ställningar, stege, risk för fall.</i>	Låg	Medel	Hög	Hjälpmedel såsom Lift, bra städning för att undvika snubbelrisk.	Åtgärdat, datum
		X				Ansvarig Chefen

OBS! EXEMPEL

Vi har fyllt i exemel på risker och åtgärder som kan förekomma.

	Riskkälla	Riskbedömning			Åtgärd	Datum
10	Fysisk uttröttning och annan fysisk belastning <i>Tex: Mycket gående och stående, ingen möjlighet till pauser, ingen möjlighet till variation.</i>	Låg	Medel	Hög	Anpassning av arbetet. Finns ingen möjlighet så förbjuds arbete.	Åtgärdat, datum
		Ansvarig Chefen				X
11	Biologiska agens <i>Tex: Smitta, giftpåverkan, överkänslighet som kan bero på bakterier, virus, jäst- och mögelsvampar samt parasiter.</i>	Låg	Medel	Hög	Omplacering.	Åtgärdat, datum
		Ansvarig Chefen				X
12	Kemiska ämnen <i>Tex: Tvåkomponentslim som är allergena, reproduktionsstörande eller cancerframkallande. Kvicksilver, bly, PCB-oljor (kan finnas i gamla kablar.) Kolmonoxid. Ämnen som kan tas upp av huden tex formolja, dammföröreningar i garage. Polybromerade difenyletrar (flamskyddande kläder).</i>	Låg	Medel	Hög	Arbetsanpassning, alt. byt arbetsmaterial.	Åtgärdat, datum
		Ansvarig Chefen				X
13	Psykisk uttröttning <i>Tex: Detaljkrävande arbete under tidspress.</i>	Låg	Medel	Hög	Arbetsanpassning, många pauser.	Åtgärdat, datum
		Ansvarig Chefen				X
14	Starka psykiska påfrestningar <i>Tex: Arbete i sjukhusmiljö, eller där det råder stress.</i>	Låg	Medel	Hög	Arbetsanpassning.	Åtgärdat, datum
		Ansvarig Chefen				X

OBS! EXEMPEL

Vi har fyllt i exempel på risker och åtgärder som kan förekomma.

	Riskkälla	Riskbedömning			Åtgärd	Datum
15	Våld eller hot om våld <i>Tex: Ensamarbete där risk för hot och våld finns.</i>	Låg X	Medel	Hög	Ensamarbete ska undvikas.	Åtgärdat, datum
		Ansvarig Chefen				Kontroll, datum
16	Kränkande särbehandling <i>Tex: Mobbning, utfrysning, machokultur.</i>	Låg	Medel X	Hög	Skall hanteras enligt policy.	Åtgärdat, datum
		Ansvarig Chefen				Kontroll, datum
17	Damm <i>Tex: Träddamm från lövträd, betongdamm som kan innehålla kemikalier, avgasdamm, asbest, kvarts.</i>	Låg	Medel	Hög X	Minska mängden genom att ej arbeta där det är mycket damm.	Åtgärdat, datum
		Ansvarig Chefen				Kontroll, datum
18	Elfara <i>Tex: Risk för strömgenomgång, ljusbåge. Anläggningar som är i drift under arbetet.</i>	Låg	Medel	Hög X	Risk finns att man kan råka ut för en strömgenomgång eller ljusbåge, omplacering/anpassat arbete.	Åtgärdat, datum
		Ansvarig Chefen				Kontroll, datum
19	Fallrisk <i>Tex: stolpklättring, höghöjdsarbete, arbete från stege.</i>	Låg	Medel	Hög X	Ska undvikas, omplacering eller anpassning.	Åtgärdat, datum
		Ansvarig Chefen				Kontroll, datum



Har du fler frågor?

Tveka inte att höra av dig till oss.

Telefon: 0771-10 14 00

Mejl: kontakten@sef.se