



Fakta om EGA – Ensidigt Gentaget Arbejde

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 i opvasken mere end den halve dag.

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 arbejdsdagen / 3-4 timer – men kortere tid, hvis der er forværrende faktorer)
- hvor hurtigt bevægelserne bliver gentaget
- om der er forværrende faktorer.

De forværrende faktorer er:

- store krav til opmærksomhed og koncentration
- 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.

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

Gode råd om tiltag og løsninger

Ensidigt gentaget arbejde kan lattes ved ændringer i arbejdets organisering eller med tekniske hjælpemidler. Er dette ikke tilstrækkeligt til at afhjælpe gener, bør arbejdet om muligt mekaniseres.

Særligt hårdt belastende fysisk arbejde, som f.eks. gulvrensning, skal, hvor det er muligt, udføres ved hjælp af maskiner.

Det kan være nødvendigt at udarbejde en omfattende plan for afskaffelse 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.

Jobrotation kan anvendes for at skabe et varierende og passende belastningsmønster for den enkelte medarbejder. Her er følgende vigtigt:

Der skal være tilstrækkelig forskel i belastning af muskelgrupper.

Der bør roteres regelmæssigt og indenfor en uge eller en dag.

Der skal helst være mulighed for at pladser uden EGA kan indgå.

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

Særlige fokusområder for Hotel og restauration

Køkkenpersonale, catering og rengøringspersonale:

Ved mistanke om, at der forekommer EGA blandt køkken-, catering- eller rengøringspersonale, skal der foretages en nærmere kortlægning. Man kan selv kortlægge ud fra At-vejledning D.3.2. (se henvisningerne nedenfor) eller benytte en arbejdsmiljørådgiver med erfaring på området.

Hvis personale f.eks. udelukkende står i opvasken eller støvsuger mere end 3-4 timer dagligt er en kortlægning på sin plads.

Læs mere om gode løsninger i BAR Service og Tjenesteydelser: "Ensidigt gentaget arbejde indenfor rengøring", "Hotelrengøring", "Håndbog for Renhold og Service" og "Vejledning om ensidigt gentaget arbejde i køkkener".

Alle udgivelser kan downloades fra: www.bar-service.dk.

Gode links:

Arbejdstilsynets vejledning D.3.2. [Ensidigt, belastende arbejde og ensidigt, gentaget arbejde](#)

At-intern instruks nr.1/2008. [Kortlægning og vurdering af EGA og EBA](#)

BFA service - turisme: "[Skrud op for arbejdsmiljøet i køkkenet](#)", "[Ensidigt gentaget arbejde indenfor rengøring](#)",

"[Håndbog for Renhold og Service](#)"

www.bfa-service.dk