



# Trykkerier og udgivervirksomheder

## Indledning

Arbejdstilsynet har lavet denne tjekliste, fortrinsvis til virksomheder med færre end ti ansatte. Den er et redskab, som virksomheden kan bruge, når den skal udarbejde en arbejdspladsvurdering (APV).

Alle virksomheder med ansatte skal udarbejde en APV. Virksomheder med under 10 ansatte skal fra den 1. januar 2009 lave APV. APV'en er virksomhedens eget redskab til at kortlægge, prioritere og løse arbejdsmiljøproblemer.

Tjeklisten indeholder en række spørgsmål, som virksomheden skal svare ja eller nej til. De spørgsmål, som virksomheden svarer ja til, udgør et arbejdsmiljøproblem, der skal indgå i en handlingsplan, som virksomheden skal udarbejde.

Virksomheden bør desuden være opmærksom på at gravide ikke er medtaget i tjeklisten.

## Sådan kan virksomheden bruge tjeklisten

- Svar på alle spørgsmålene i tjeklisten.
- Tag stilling til de spørgsmål, som virksomheden har svaret "ja" til, og skriv resultaterne ned i en handlingsplan.
- Overvej, hvad der er årsag til de fundne arbejdsmiljøproblemer.
- Nedskriv løsninger på arbejdsmiljøproblemerne.
- Tag stilling til, hvem der er ansvarlig for at løse arbejdsmiljøproblemerne, og hvornår virksomheden forventer, at de er løst.
- Tag skriftlig stilling til væsentlige arbejdsmiljøproblemer i virksomheden, selv om de ikke fremgår af tjeklisten.

## Yderligere information

På Arbejdstilsynets hjemmeside [www.at.dk](http://www.at.dk) og i de 36 arbejdsmiljøvejvisere kan man få information om, hvor Arbejdstilsynet ser de væsentligste arbejdsmiljøproblemer i de forskellige brancher. I vejviserne kan virksomhederne bl.a. finde information om de vigtigste regler og forslag til, hvordan de kan løse de typiske arbejdsmiljøproblemer i de forskellige brancher.

# ULYKKER

ja nej

## ULYKKER GENERELT

- 
- |    |   |                          |                          |
|----|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. | Er der medarbejdere, der ikke bruger de krævede personlige værnemidler?                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. | Er der sket ulykker, uden at der er gjort noget for at forhindre, at de kan ske igen?                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. | Er der medarbejdere, der ikke er instrueret og oplært i det arbejde, de udfører?                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. | Er der sikkerhedsmateriel, der ikke jævnligt undersøges for fejl?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. | Er der medarbejdere, der ikke har tid nok til at udføre opgaverne på en sikkerhedsmæssig forsvarlig måde? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- 

## INTERN TRANSPORT OG FÆRDESEL

- 
- |    |   |                          |                          |
|----|---|--------------------------|--------------------------|
| 6. | Er der rod i form af værktøj, materialer, affald m.v., der ligger dér, hvor man skal færdes, så medarbejderne kan falde?        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. | Er der arbejdsområder og færdselsveje, der ikke er ryddede og ordentlige, eller hvor der ikke er nok lys?                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. | Er der glatte gulve og underlag, fx på grund af spildte væsker?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. | Er der arbejdsforhold, der gør, at medarbejderne har risiko for at træde forkert, fx genstande på gulvet eller ujævnt underlag? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- 

## FARE FOR AT STYRTE NED

- 
- |     |  |                          |                          |
|-----|--|--------------------------|--------------------------|
| 10. | Er der risiko for, at medarbejderne kan styrte ned ved arbejde i højden, fx fra stiger m.v.? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. | Er der risiko for, at medarbejderne kan styrte ned gennem et usikkert underlag?              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- 

## BELASTNINGER AF KROPPEN M.V.

- 
- |     |  |                          |                          |
|-----|--|--------------------------|--------------------------|
| 12. | Er der situationer, hvor medarbejderne foretager uhensigtsmæssige vrid eller drejninger i kroppen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. | Mangler der løfteredskaber ved løft over 12 kg eller ved uhensigtsmæssige løft, træk eller skub?   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
-

## MASKINER

ja nej

14. Kan medarbejderne uden deres vilje komme til at starte maskiner?

 

15. Er der maskiner med bevægelige dele, der ikke er sikret med afskærmning, lysgitter e.l.?

 

16. Er der maskiner, der ikke har nødstop?

 

17. Mangler der brugsanvisninger på grønlandsk og dansk, der fortæller om, hvordan man bl.a. bruger og vedligeholder maskinerne rigtigt?

 

18. Er der maskiner, der ikke bliver vedligeholdt, som leverandøren har anvist?

 

19. Mangler der lovpligtigt eftersyn på pressere m.m.?

 

## HÅNDVÆRKTØJ OG ANDRE TEKNISKE HJÆLPEMIDLER

20. Arbejder medarbejderne på en uforvarlig måde med skarpe genstande eller værktøj?

 

21. Arbejder medarbejderne på en uforvarlig måde med værktøj, der skærer, snitter e.l.?

 

22. Mangler der brugsanvisninger på grønlandsk og dansk, der fortæller om, hvordan man bl.a. bruger og vedligeholder hjælpemidler rigtigt?

 

23. Er der tekniske hjælpemidler, der ikke bliver vedligeholdt, som leverandøren har anvist?

 

## EKSPLOSION, BRANDFARE, ÆTSNING OG FORGIFTNING

24. Bruger virksomheden materiel, som kan frigøre gasser eller brandbart støv, der ikke fjernes på en hensigtsmæssig måde?

 

25. Arbejder medarbejderne med kemikalier, der indebærer risiko for ætsnings-skader på huden, fx ved sprøjt, spild, udsivning, overkogning eller fordampning?

 

## ANDRE FARER FOR ULYKKER

26. Kan medarbejderne komme i kontakt med strøm, der kan give elektrisk stød, fx ved kortslutning?

 

27. Arbejder medarbejderne, hvor genstande, som ikke er understøttede, spændt fast eller på anden måde beskyttede, kan falde ned over dem?

## TUNGE LØFT

28. Løfter medarbejderne tunge emner eller byrder manuelt, fx store ruller med papir?

 

29. Løfter eller holder medarbejderne tungt værktøj eller redskaber under arbejdet?

 

30. Bærer medarbejderne tunge emner eller redskaber, mens de går?

 

31. Løfter medarbejderne mange emner over 3 kg i løbet af en arbejdsdag?

 

32. Opstår der risikable situationer, når flere personer løfter byrder sammen?

 

33. Løfter medarbejderne byrder i dårlige arbejdsstillinger, fx langt fra kroppen, over skulderhøjde eller under knæhøjde?

 

## TUNGE SKUB OG TRÆK

34. Skal medarbejderne bruge mange kræfter til, at trække eller skubbe hjælpemidler som fx rullecontainere, sækketvogne eller palleløftere?

 

35. Er underlaget, dér hvor medarbejderne skal trække eller skubbe hjælpemidler, ujævnt, skråt, blødt, glat, eller er der trin?

 

36. Er der dårlige pladsforhold ved skub og træk?

 

37. Er der mange igangsætninger, opbremsninger eller vendinger, når medarbejderne skal skubbe eller trække byrder?

 

38. Oplever medarbejderne, at de ting, de skubber eller trækker, er tunge fx papiremballage?

 

39. Er hjælpemidlet defekt, eller mangler det vedligeholdelse?

 

40. Er hjælpemidlet udformet, så arbejdsstillingen bliver dårlig?

 

## ENSIDIGT, GENTAGET ARBEJDE

41. Er der ensidigt gentaget arbejde på virksomheden – det vil sige arbejde, hvor ensartede bevægelser hyppigt gentages i en stor del af arbejdsdagen, fx ved serigrafiske trykkemaskiner?

 

42. Udfører medarbejderne ensidigt gentaget arbejde i højt tempo eller under tidspres, fx ved samleheftere?

ja nej

43. Er der personer, der udfører intensivt skærmarbejde i det meste af arbejdstiden?

 

## ARBEJDSSTILLINGER

44. Arbejder medarbejderne i ubekvemme arbejdsstillinger?

 

45. Arbejder medarbejderne med bøjet eller vredet ryg eller bøjet eller vredet nakke?

 

46. Arbejder medarbejderne med hænderne over skulderhøjde?

 

47. Arbejder medarbejderne med lange rækkeafstande?

 

48. Arbejder medarbejderne på hug, knælende eller knæliggende?

 

49. Arbejder medarbejderne i samme stilling i lang tid?

 

50. Er der snævre pladsforhold på arbejdspladsen, der begrænser bevægelsesfriheden?

 

51. Arbejder medarbejderne med håndledet bøjet eller drejet eller med fingerspidsgreb?

 

## STØJ

52. Er der medarbejdere, der er udsatte for støj, der er så høj, at de må råbe for at kommunikere med en person, der står ½-1 m væk?

 

53. Kan virksomheden dæmpe eller indkapsle støjklenderne, eller kan de placeres i særskilte rum?

 

54. Mangler der støjskærme mellem støjklender og arbejdsområder?

 

55. Forsømmer virksomheden at indkøbe de mest støjsvage maskiner på markedet?

 

56. Er der medarbejdere, der ikke bruger høreværn, selv om støjen er kraftig?

 

## AKUSTIK / GENERENDE STØJ

57. Mangler der lyddæmpning af lofter i støjbelastede rum?

ja nej

58. Er der lokaler, hvor lyden "runger" (giver let ekko)?

 

59. Er der lokaler, hvor det er svært at opfatte tale, når der er flere, der taler?

 

60. Er der installationer, der støjer, så det generer medarbejderne, når de taler almindeligt?

 

61. Er der generende støj fra personer, maskiner eller installationer?

 

62. Er der generende støj udefra?

 

## PSYKISK ARBEJDSMILJØ

### ENSFORMIGT ARBEJDE

63. Er arbejdet i længere perioder præget af så ensformige og lidt krævende opgaver, at det nedsætter evnen til at reagere hurtigt?

 

64. Mangler medarbejderne mulighed for at veksle mellem forskellige typer af arbejde?

 

### TIDSPRES OG STOR ARBEJDSMÆNGDE

65. Er der medarbejdere, som konstant har en stor arbejdsmængde, eller som udsættes for stort tidspres?

 

66. Sker det ofte, at medarbejderne ikke når deres arbejdsopgaver?

 

67. Er det tit nødvendigt, at medarbejderne arbejder over?

 

68. Er det nødvendigt, at medarbejderne arbejder meget hurtigt?

 

69. Bliver der ofte stillet modstridende krav til medarbejderne?

 

70. Er målene for arbejdet uklare for medarbejderne?

 

### RINGE INDFLYDELSE PÅ EGET ARBEJDE

71. Har medarbejderne ringe indflydelse på beslutninger om eget arbejde?

ja nej

72. Har medarbejderne ringe indflydelse på, hvordan arbejdet udføres?

 

73. Har medarbejderne ringe indflydelse på mængden af eget arbejde?

 

74. Har medarbejderne ringe mulighed for at bestemme, hvornår de holder pause?

 

### **MANGLENDE STØTTE FRA KOLLEGER OG LEDELSE, MANGLENDE ANERKENDELSE**

75. Mangler medarbejderne hjælp og støtte fra kolleger?

 

76. Mangler medarbejderne anerkendelse, hjælp og støtte fra ledelsen?

 

### **KONFLIKTER, MOBNING/SEKSUEL CHIKANE**

77. Er der saglige konflikter, som har udviklet sig til personlige konflikter?

 

78. Er der mobning/seksuel chikane på arbejdspladsen?

 

### **SKIFTEHOLDSARBEJDE OG ARBEJDE PÅ FORSKUDTE ARBEJDSSTIDER**

79. Er der medarbejdere, der overvejende arbejder uden for normal arbejdstid, fx i de tidlige morgentimer eller om natten?

 

80. Er der medarbejdere, der arbejder i skiftende vagter med mod-urs-turnus, det vil sige aftenvagter efter nattevagter og dagvagter efter aftenvagter?

 

81. Bliver arbejdstiden planlagt med kort varsel?

 

### **TRAUMATISKE HÆNDELSER**

82. Er der arbejdsopgaver, hvor der er særlig fare for, at medarbejderne udsættes for, eller bliver vidne til alvorlige ulykker?

 

83. Mangler I en beredskabsplan for, hvordan I vil håndtere alvorlige ulykker eller dødsfald, så det er klart for ledelse og medarbejdere, hvordan sådanne oplevelser skal håndteres i virksomheden?

 

## **BELASTNINGER AF HUDEN**

84. Er der medarbejdere, der har vådt arbejde med direkte kontakt til huden over to timer dagligt?

## VIBRATIONER

ja nej

85. Forsømmer virksomheden at købe de maskiner, der vibrerer mindst?

 

## HELKROPSVIBRATIONER

86. Bruger medarbejderne køretøjer, hvor de udsættes for kraftige vibrationer som førere?

 

## KEMI

87. Arbejder medarbejderne på en uforsvarlig måde med farlige kemikalier, fx kemikalier med orange faresymboler?

 

88. Mangler virksomheden at undersøge, om de farlige kemikalier, som virksomheden bruger, kan erstattes (substitueres) af mindre farlige kemikalier?

 

89. Mangler virksomheden at undersøge, om man kan ændre produktionsmetoden, så man bruger ufarlige eller mindre farlige kemikalier i stedet for farlige kemikalier?

 

90. Arbejder medarbejderne med farlige kemikalier, selv om der ikke er udarbejdet en arbejdspladsbrugsanvisning, der er tilpasset virksomhedens forhold?

 

91. Er der medarbejdere, der arbejder med kemikalier, fx. Epoxy, uden at have gennemgået den lovpligtige uddannelse, hvor der er krav om en sådan?

 

92. Mangler der udsugning tæt på udviklingssteder, hvor processer og kemikalier afgiver luftforurening, fx støv eller dampe?

 

93. Arbejder medarbejderne med kemikalier i form af fx spray eller pulver?

 

94. Arbejder medarbejderne med forurenende processer eller arbejdsoperationer, hvor der bruges kemikalier eller udvikles luftforurening på en måde, så andre medarbejdere kan blive udsat for de sundhedsskadelige påvirkninger?

 

95. Er der medarbejdere, der arbejder med farlige kemikalier, uden at de er orienteret om risikoen ved arbejdet?

 

96. Er der medarbejdere, der ikke bruger personlige værnemidler, selv om det er påkrævet?

 

97. Er medarbejderne udsatte for støv fra eget arbejde eller fra andres arbejde, der ikke bliver fjernet på en hensigtsmæssig måde?

 

## INDEKLIMA

### TEMPERATUR

98. Er temperaturen i arbejdsrummet højere end 25 °C eller lavere end 18 °C ved normal udetemperatur?



ja nej

99. Er der gener på grund af træk?

 

100. Er der kuldenedfald eller kuldestråling?

 

101. Stiger temperaturen i arbejdsrummet mere end 4 °C i løbet af dagen?

 

102. Er der mere end 4 °C forskel mellem gulv- og hovedhøjde?

 

### LUFTKVALITET

103. Ligger der tit støv på vandrette flader?

 

104. Forhindrer møbler og rod, at der kan gøres ordentligt rent?

 

105. Er der slidte gulvtæpper eller lodne vægflader, fx med stof eller mineraluld?

 

106. Er der generende lugt fra inventar, bygningen eller omgivelserne?

 

107. Er der større eller flere printere/kopimaskiner i arbejdsrum uden ventilation?

 

108. Bliver generende lugt hængende længe i rummet?

 

109. Er der så mange personer i rummet, at luften bliver dårlig (der lugter)?

 

### FUGT OG SKIMMELSVAMP

110. Sker det, at der siver vand ind gennem tag, vægge og/eller gulv?

 

111. Er der misfarvninger fra tidligere fugtskader på loft, vægge og/eller gulv?

 

112. Lugter der ofte muggent?

 

113. Er der synlig skimmelsvamp?

## LYS

ja nej

114. Er der blænding eller spejlinger i pc-skærme?

 

115. Er der pc-skærme, der står op mod et vindue?

 

116. Er der for lidt lys på arbejdspladserne?

 

117. Blænder lys fra lysarmaturer eller vinduer?

 

118. Er vinduesarealet mindre end ca. 10 pct. af gulvarealet?

 

119. Mangler der udsyn fra arbejdsrummet til omgivelserne udenfor?

 

## BØRN OG UNGE

### INSTRUKTION OG TILSYN

120. Er der unge medarbejdere under 18 år, som ikke har fået en grundig instruktion og oplæring?

 

121. Arbejder unge under 18 år, uden at en person over 18 år fører tilsyn?

 

122. Har virksomheden undladt at underrette forældrene om, at den beskæftiger deres barn under 15 år, eller om at virksomheden beskæftiger deres barn, der er omfattet af undervisningspligten?

 

### KRAV TIL ALDER

123. Er der ansat børn under 13 år på virksomheden?

 

124. Er der 13-14-årige eller unge, der er omfattet af undervisningspligten, som arbejder med andet end lettere arbejde?

 

### MASKINER

125. Er der unge under 15 år, som arbejder med maskiner eller i farlig nærhed af dem?

 

126. Er der unge under 18 år, som arbejder med farlige maskiner?

**KEMI**

ja nej

---

126. Er der unge under 18 år, som arbejder med farlige kemikalier eller i farlig nærhed af dem?

---

 **ERGONOMI**

---

127. Er der unge under 18 år, som løfter genstande over 12 kg flere gange dagligt?

---

 **ARBEJDSTID M.V.**

---

128. Er der unge under 18 år, der arbejder i tidsrummet mellem kl. 20 og kl. 06?

---

 

---

129. Er der 13-14-årige eller unge, som er omfattet af undervisningspligten, som arbejder mere end to timer på skoledage eller 12 timer i skoleuger?

---

 

---

130. Er der 13-14-årige eller unge, som er omfattet af undervisningspligten, der ikke har en sammenhængende hvileperiode på mindst 14 timer i døgnet?

---

 

---

131. Er der 15-17-årige, som ikke er omfattet af undervisningspligten, der ikke har en sammenhængende hvileperiode på mindst 12 timer i døgnet?

---

 

---

132. Er der unge under 18 år, som ikke har to sammenhængende fridøgn inden for hver periode på syv døgn?

---

 

---

133. Er der unge under 18 år med en arbejdstid på mere end 4 ½ time, som ikke har en pause på mindst 30 minutter?

---

