



# Metoden RAMP inom Avonova

Johan Borén, Ergonom

2018-12-13



EN DEL AV STAMINA GROUP

AVONOVA | LEARNING

## Fördelar vi ser med metoden RAMP

- Vi har möjlighet att arbeta utifrån ett processinriktat arbetssätt som skapar dialog, helhetssyn och hållbara relation med våra kunder gällande belastningsergonomi.
- Vi säkerställer en hög kvalitet på riskbedömningar, återrapportering samt uppföljning till kund.
- Nationella kunder ser ett stort värde i att kunna göra jämförelser mellan olika avdelningar/enheter, fånga upp goda exempel och främja en lärande organisation



Ta steget mot hållbar Ergonomi genom att utbilda både berörda chefer i organisationen och utsedda ergonomiambassadörer på avdelningarna. Utbildningen syftar till att stärka det systematiska ergonomiarbetet genom att ge grundläggande kunskap i belastningsergonomi, riskbedömning med RAMP I och pedagogisk vägledning i hur man kan få gehör för budskapet "bättre arbetsteknik är viktigt för alla".

Utbildningens olika delar och innehåll:

## Chefsutbildning (2 timmar)

- Lag och föreskrifter (SAM)
- Hur Undersöker ni arbetsmiljön?
- Riskbedömning RAMP I
- Belastningsergonomiska risker
- Ergonomiambassadörers roll och funktion
- Ergonomipyramiden



## Utbildning - Ergonomiambassadörer 2 halvdagar med ca två veckor mellan

### Halvdag 1 (3½ timmar)

- Lag och föreskrifter
- Ergonomiambassadörers roll och funktion
- Belastningsergonomiska risker
- Riskbedömning med RAMP I teori och praktik
- Ergonomipyramiden

**Hemuppgift**  
Genomföra riskbedömning RAMP I på avdelningen

### Halvdag 2 (3½ timmar)

- Redovisning hemuppgift
- RAMP I i excel
- Ergonomiambassadörers arbetssätt och roll i det systematiska arbetsmiljöarbetet
- Hur sprida budskapet om god arbetsteknik och ergonomi?
- Praktisk övning
- Plan för arbetet framåt

Återträff – uppföljning med ambassadörerna 4 – 6 månader efter utbildningen (ca 2 timmar)

## Kunddialog

Processinriktat arbetsätt som skapar dialog, helhetssyn och hållbara relation med våra kunder gällande belastningsergonomi.

## RAMP II – Fördjupad analys

### 1. Arbetsställningar

#### 1.1 Huvudets arbetsställning - framåt och åt sidan

Förekommer tydlig böjning av huvudet framåt eller åt sidan eller vridning åt sidan, som figurerna visar eller mer?



4 timmar eller mer	7
3 till < 4 timmar	5
2 till < 3 timmar	3
1 till < 2 timmar	2
30 minuter till < 1 timme	1
5 till < 30 minuter	0,5
< 5 minuter	0

#### 1.2 Huvudets arbetsställning - bakåt böjning

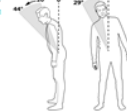
Förekommer böjning av huvudet bakåt, som figuren visar eller mer?



2 timmar eller mer	10
1 till < 2 timmar	6
30 minuter till < 1 timme	3
5 till < 30 minuter	1,5
< 5 minuter	0

#### 1.3 Ryggens arbetsställning - måttlig böjning

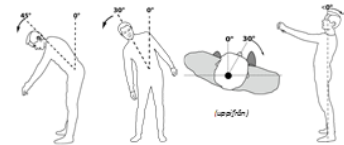
Förekommer måttlig böjning av överkroppen framåt eller åt sidan, som figurerna visar eller mer?



4 timmar eller mer	7
3 till < 4 timmar	5
2 till < 3 timmar	3
1 till < 2 timmar	2
30 minuter till < 1 timme	1
5 till < 30 minuter	0
< 5 minuter	0

#### 1.4 Ryggens arbetsställning - kraftig böjning samt vridning

Förekommer kraftig böjning av överkroppen framåt eller åt sidan, vridning åt sidan eller böjning bakåt, som figurerna visar eller mer?



4 timmar eller mer	10
3 till < 4 timmar	7
2 till < 3 timmar	5
1 till < 2 timmar	3
30 minuter till < 1 timme	2
5 till < 30 minuter	1
< 5 minuter	0

## Tankar från en extern företagshälsovård – Avonova

- RAMP i kundrelation
- Vilka kunder och branscher?
- Omfattning av uppdrag?
- Kostnad uppdrag?
- ?

