



# Ensformig eller tempostyrt arbeid

Ensformig arbeid kjennetegnes av at én eller noen få enkle arbeidsoperasjoner gjentas i så høyt tempo eller så lenge at det kan føre til helseskade. Arbeidstakere som over lengre tid utfører slikt arbeid, har økt risiko for helseskade. Fordi arbeidsoppgavene hver for seg synes lette, er risiko for helseskade lett å overse.

Typiske kjennetegn på ensformig eller tempostyrt arbeid er at ansatte

- arbeider i mer eller mindre «fastlåste» arbeidsstillinger
- har lav innflytelse over egen arbeidssituasjon
- i stor grad styres av teknologi
- har liten kompetanseutvikling

## Ta hensyn til totalbelastningen!

Manuelt arbeid kan gi risiko for helseplager ved at arbeidet blir for tungt, for ensformig, foregår i uheldige arbeidsstillinger eller varer for lenge. Flere enkeltoperasjoner som hver for seg ikke er tunge, kan tilsammen, og over tid, føre til for høy belastning. Ulike belastninger må derfor sees i sammenheng. [Les mer om manuelt arbeid.](#)

### Risiko ved ensformig og tempostyrt arbeid

Ved de fleste typer ensformig arbeid blir hovedsakelig musklene i hånd og arm påvirket. Men også skuldre og nakke kan bli belastet, særlig hvis en arbeider med foroverbøyd nakke.

Det er godt dokumentert at manuelt arbeid som innebærer mange repetisjoner kombinert med kraftbruk, øker risiko for plager i armer og hender. Monotont og ensformig arbeid kan også se ut til å øke risikoen for ryggsmarter.

Arbeid i høyt tempo kan ha samme effekt som statisk muskelarbeid. Det vil si at muskulatur som blir ensidig belastet over tid, kan gi plager.

### Variasjon reduserer risikoen for helseskade

Tekniske tiltak er ikke alltid nok for å redusere belastningen til et nivå som ikke gir risiko for helseskade. Derfor må arbeidsgiveren organisere arbeidet slik at arbeidstakerne får mulighet til variasjon og vekslning mellom ulike arbeidsoppgaver. Det er viktig at arbeidet tilfredsstillende både fysiske og psykiske behov for variasjon.

Hvis arbeidsgiver ikke kan organisere arbeidet med varierte oppgaver, må det legges inn mulighet for hvile og restitusjon. Det ideelle er ofte en kombinasjon av varierte oppgaver og hvile.

## Kartlegg og risikovurder

Ensformig gjentakelsesarbeid kan være av både fysisk og mental karakter. Når arbeidsgiveren kartlegger og risikovurderer arbeidsoperasjonene, er det ikke nok å registrere hvor tungt og fysisk krevende arbeidet er. Det er også viktig å ta hensyn til hvor lenge arbeidsoperasjonen pågår, hvor ofte den gjentas og faktiske muligheter for variasjon, pauser og hvile.

[Les mer om kartlegging og risikovurdering](#)

## Vurderingsmodell for ensformig arbeid

Flere forhold har betydning når du skal vurdere helseisiko ved ensformig arbeid, blant annet hyppigheten i arbeidsformen, arbeidstakerens arbeidsstilling, arbeidstakerens handlefrihet og arbeidstakerens arbeidsoppgaver.

Arbeidstilsynets vurderingsmodell kan være til hjelp i vurderingen av helsemessig risiko ved ensformig og tempostyrt arbeid. Modellen tar utgangspunkt i vanlige arbeidsoppgaver.

### Om vurderingsmodellen

Vurderingsmodellen skiller mellom tre risikoområder: rødt, grønt og gult. Grensene mellom områdene er ikke absolutte. Det er derfor alltid nødvendig å gjøre en nærmere vurdering med hensyn til hyppighet, tyngde, tid, summen av belastninger og individuelle forhold.

Modellen kan være til hjelp både i forbindelse med risikovurdering og ved evaluering av risikoreducerende tiltak.

#### Rødt risikoområde

Risikoen for muskel- og skjelettplager er svært høy. Det er derfor nødvendig å endre arbeidsforholdene for å flytte dem mot grønt område. Dette betyr likevel ikke at arbeid i rødt område er ulovlig.

#### Gult risikoområde

Det er en viss risiko for at ansatte utvikler muskel- og skjelettplager på kort eller lang sikt. Belastningene i arbeidet må vurderes nærmere. Forhold som varighet, tempo og hyppighet av belastninger er særlig avgjørende. Kombinasjonen av de ulike belastningene kan føre til økt risiko.

#### Grønt risikoområde

Det er liten risiko for muskel og skjelettplager. Dersom arbeidet er preget spesielle forhold, eller hvis arbeidstaker likevel pådrar seg belastningsplager, må arbeidsgiver foreta en nærmere vurdering.

## Vurderingsmodell for ensformig arbeid

### Vurderingsmodell for ensformig arbeid – grensene er ikke absolutte

	Uakseptabel	Må risikovurderes	Akseptabel
--	-------------	-------------------	------------

Arbeidsform	Arbeidet repeteres flere ganger i minuttet.	Arbeidet repeteres mange ganger i timen.	Arbeidet repeteres noen ganger i timen.
Arbeidsstillinger og bevegelse	Låste eller ubekvemme arbeidsstillinger og bevegelser.	Begrensede muligheter til å variere arbeidsstillinger og bevegelser.	Godt utformet arbeidsplass. Gode muligheter til å variere arbeidsstilling samt til bevegelse.
Handlingsfrihet	Arbeidet er helt styrt av ytre ting eller av andre personer.	Arbeidet er delvis styrt av ytre ting eller andre personer. Begrensede muligheter til å påvirke hvordan arbeidet skal utføres.	Gode muligheter til selv å velge arbeidsform. Innflytelse på planlegging og hvordan arbeidet skal legges opp
Arbeidsoppgaver Opplæring	Arbeidstakeren utfører én isolert oppgave i en produksjonsprosess. Kort opplæring.	Arbeidstakeren utfører flere oppgaver i en produksjonsprosess. Rotering av arbeidsoppgaver forekommer. Opplæring på flere områder.	Arbeidstakeren er med på flere eller alle oppgaver i produksjonsprosessen, også planlegging og kontroll. Stadig kompetanseheving.

[Les mer om ergonomi på arbeidsplassen](#)

[Les mer om manuelt arbeid, fare for helseplager og krav til risikovurdering](#)

## Regelverk om ensformig eller tempostyrt arbeid

- Krav til det fysiske arbeidsmiljøet: [Arbeidsmiljøloven § 4-4 \(2\)](#)
- Om arbeidsgivers ansvar for risikovurdering, opplæring og informasjon ved manuelt arbeid: [Forskrift om utførelse av arbeid kapittel 23](#)