

# Checklista

## Checklista för röstergonomi – det ska vara lätt att tala

Denna checklista är framtagen i ett förebyggande syfte för att uppmärksamma faktorer som kan innebära risk för skador och besvär på stämbanden.

Mer information finns på:

[www.av.se/teman/ergonomi/huvudsakliga\\_risker/daliga\\_rostforhallanden/](http://www.av.se/teman/ergonomi/huvudsakliga_risker/daliga_rostforhallanden/)



**Röst användning/arbetsorganisation**

Ja

Nej

**Egna kommentarer**

1. Används rösten som ett redskap i arbetet?  
Hur ofta? Hur länge? Hur starkt?
2. Finns möjlighet att ta korta pauser för att vila rösten under ett röstkrävande arbetspass?
3. Talar arbetstagaren på långt avstånd från åhörarna?
4. Finns särskilda situationer när det är svårt att höras?

**Arbetsställning**

5. Kan arbetstagaren/arna använda en avspänd och naturlig arbetsställning, det vill säga med nacken i upprätt läge, samt armar och axlar sänkta?
6. Är det möjligt att byta arbetsställning under arbetet?

**Rätt:****Fel:****Psykosocial miljö**

7. Upplever arbetstagaren stress i sitt arbete?



<b>Buller och rumsakustik</b>	<b>Ja</b>	<b>Nej</b>	<b>Egna kommentarer</b>
<b>8. Finns det störande bakgrundsbuller från t.ex.</b>			
– Ventilationsutrustning och fläktar			
– Utrustning och apparater			
– Störande ljud från angränsande rum eller utifrån			
– Aktivitetsbuller som orsakas av verksamheten?			
<b>9. Är det möjligt att stänga dörrar för att skärma av ljud?</b>			
<b>10. Känns det jobbigt att prata för att det ekar i rummet?</b>			
<b>11. Känns det jobbigt att prata för att rummet är för dämpat?</b>			
<b>Luftkvalitet</b>			
<b>12. Är lufttemperaturen behaglig?</b>			
<b>13. Finns synligt damm? Finns mycket dammsamlade föremål i rummet?</b>			
<b>14. Är luften torr?</b>			
<b>15. Känns det dragigt/kallt?</b>			
<b>Hjälpmedel</b>			
<b>16. Behövs röstförstärkande hjälpmedel?</b>			
<b>17. Fungerar de hjälpmedel som används?</b>			

Arbetsmiljöverket  
 Publikationsservice  
 112 79 Stockholm  
 Fax: 08-735 85 55  
 Tfn: 08-730 97 00

[www.av.se](http://www.av.se)



**ARBETSMILJÖ  
VERKET**