

2016-10-31



# ARBETSTIDENS FÖRLÄGGNING

Rapport från skyddsorganisationen

## SAMMANFATTNING

Resultat från forskningsstudier samt  
åtgärdsförslag ur arbetsmiljöperspektiv.  
Skyddet

## Innehållsförteckning

<b>Bakgrund</b> .....	<b>2</b>
<b>Syfte</b> .....	<b>2</b>
<b>Disposition</b> .....	<b>2</b>
<b>Arbetsmiljön enligt arbetsmiljölagen och arbetsmiljöverkets föreskrifter</b> .2	
Arbetsmiljölagens minimikrav i förhållande till arbetstidens förläggning .....	3
<b>Forskning</b> .....	<b>4</b>
<b>Återhämtning</b> .....	<b>4</b>
Återhämtning mellan arbetspass .....	5
Återhämtning i ett arbetspass .....	10
<b>Sammanfattning</b> .....	<b>10</b>
<b>Sammanställning av bristfälliga turer Götalandståg</b> .....	<b>10</b>
<b>Sammanställning av turer Göteborg</b> .....	<b>10</b>
Allmänna saker som uppfattas som negativa.....	10
Specifika turer för förare med särskilt negativa aspekter .....	11
Specifika turer som är negativa för ombordare G .....	12
<b>Åtgärdsförslag</b> .....	<b>13</b>
<b>Dygnsvila</b> .....	<b>13</b>
<b>Paus</b> .....	<b>14</b>
<b>Arbetsmoment</b> .....	<b>14</b>
<b>Åtgärdsdirektiv:</b> .....	<b>14</b>
<b>Avslutande diskussion</b> .....	<b>15</b>

## Bakgrund

Götalandståg strävar efter att vara ett trafikföretag i framkant som kan trygga sitt uppdrag gentemot Västtrafik under avtalsperioden. Enligt vår arbetsmiljöpolicy ska arbetsmiljön vara hälsofrämjande i syfte att trygga hälsosamma och nöjda medarbetare.

Under en längre tid har skyddet på Götalandståg fått till sig att allt fler upplever utmattning, trötthet, stress och sömnsvårigheter som följd av tunga arbetspass och bristande möjligheter till återhämtning under arbetspass och mellan arbetspass. Synpunkter från våra medarbetare är en självklar utgångspunkt vid en allsidig bedömning av arbetsmiljön. Härvid bli inte varje subjektiv upplevelse avgörande utan det förutsätts en sammanfattad bedömning, denna rapport ämnar göra just detta.

På grund av ovanstående anledningar väljer skyddsorganisationen i ledning av Götalandstågs huvudskyddsombud att ta ett större grepp och analysera arbetstidens förläggning, turkonstruktion och möjligheten till adekvat återhämtning ur ett brett arbetsmiljöperspektiv. Skyddet upplever problemet bristande möjligheter till återhämtning som utbrett och ett hot för hälsan för medarbetare på Götalandståg.

## Syfte

Rapporten syftar till att analysera arbetstidens förläggning utifrån ett arbetsmiljöperspektiv. Gruppen har undersökt turkonstruktion, turernas innehåll och hur de förhåller sig till varandra i relation till möjlighet till återhämtning. Återhämtning i vardagen är en nyckelfaktor för hälsa både fysiskt, psykiskt och socialt.

Undersökningen syftar i förlängningen till att belysa problem i befintlig turförläggning samt att skapa ett underlag och plattform som kan användas vid framtida förläggning av arbetstid samt att bidra med kunskap om den återhämtning som behövs för att trygga en hälsosam arbetsmiljö på Götalandståg.

## Disposition

Uppsatsen har ett brett arbetsmiljöperspektiv och inkluderar arbetsmiljölagens regler, specifika regler från relevanta AFSar, forskningsstöd samt data från vår organisation och hur turer förläggs och hur möjligheten till återhämtning ser ut idag. Rapporten avslutas med förbättringsförslag.

## Arbetsmiljön enligt arbetsmiljölagen och arbetsmiljöverkets föreskrifter

Arbetsmiljölagen är en utpräglad ramlag som är tvingande för skydd för arbetstagare. Lagen upptar de grundläggande reglerna för arbetsmiljöns beskaffenhet för alla arbetsplatser. Till lagen ansluter föreskrifter (AFS) som närmare beskriver de krav som ska uppfyllas i arbetsmiljöanseende. Arbetsmiljölagen syftar till att förebygga samt att undanröja risker för hälsa och olycksfall i arbetet samt att även uppnå en god arbetsmiljö. En god arbetsmiljö enligt lagens mening är en arbetsmiljö som är mer än

bara riskfri, den ska vara *hälsofrämjande*.<sup>1</sup> Ytterst ställer även arbetsmiljölagen minimikrav på arbetsmiljön samt krav på arbetsmiljön i relation till arbetets natur och den sociala och tekniska utvecklingen i samhället.

### Arbetsmiljölagens minimikrav i förhållande till arbetstidens förläggning

I Arbetsmiljölagens andra kapitel, som är ett kapitel som anger minimikrav på arbetsmiljön, ska arbetsmiljön vara tillfredställande samt anpassas till människors olika förutsättningar i fysiskt, psykiskt och socialt hänseende. När det gäller arbetstider och hur arbetstiden förläggs regleras detta i första hand i arbetstidslagen och kollektivavtal. Det är dock av vikt att arbetstidsförläggningen har mycket stor betydelse i samspel med andra arbetsmiljöfaktorer och möjligheten till återhämtning i arbetet såsom efter arbetet. Det är därför av vikt att förläggningen av arbetstider beaktas ur arbetsmiljösynpunkt samt att vårt kollektivavtal ska tolkas med ett arbetsmiljöperspektiv för ögonen. Arbetsmiljölagen ger uttryck för att det är grundläggande för en tillfredställande arbetsmiljö beaktar att arbetets innehåll, bemanning, organisation och ledningsformer ska utformas med hänsyn till att arbetstidens förläggning *i sig* innebär en belastningsfaktor av betydelse.<sup>2</sup> I förarbetena till arbetsmiljölagen specificeras det att arbetstidens förläggning och arbetsinnehåll *ska* utformas så att arbetstagaren inte utsätts för fysiska eller psykiska belastningar som kan medföra ohälsa eller olycksfall. Arbetsgivaren ska *vidta alla de åtgärder som behövs* för att undanröja risker i arbetsmiljön. Arbetsmiljölagen föreskriver också, att om en risk inte kan förebyggas eller undanröjas helt, ska åtgärderna ska åtgärderna vara så bra det praktiskt går. Arbetsmiljölagen tillåter därmed inte att något farligt ersätts med något mindre farligt, om det finns ett helt ofarligt alternativ.

Vid bestämmande av arbetstidens förläggning ska de allmänna bestämmelserna enligt 2 kap 1§ arbetsmiljölagen aktualiseras. Detta innebär att arbetstidens förläggning ska anpassas till människans förutsättningar att arbetet bör ordnas så att arbetstagaren själv kan påverka sin arbetssituation. Arbetstidens förläggning har mycket stor betydelse för individers fysiska, psykiska och sociala hälsa. Nattarbete och skiftgång är särskilt betungande då det ofta för med sig omställningar i måltidsförhållanden, störningar i hemlivet, minskade möjligheter till ostörd sömn och andra viktiga fysiska, psykiska och sociala funktioner. Arbetstagarens möjligheter till återhämtning mellan arbetspass är av stor betydelse rörande att motverka och förebygga uppkomsten av stressrelaterad hälsa.

Av arbetsmiljölagens tvingande bestämmelser följer att stort utrymme ska ges åt psykosociala aspekter på arbetsmiljön. Föreskriften om organisatorisk och social arbetsmiljö (AFS 2015:4) går också djupare in på området och trycker ytterligare på och förtydligar sambanden mellan organisation, arbetsmängd, arbetstidens förläggning och risken för ohälsa. Föreskriften om organisatorisk och social arbetsmiljö är tvingade. Arbetsmiljön ska ses ur ett helhetsperspektiv där alla aspekter som har betydelse för arbetsmiljön ska beaktas tillsammans. Enligt förarbetena till arbetsmiljölagen ska bedömningen av arbetsmiljön samspelet mellan alla

---

<sup>1</sup> AFS 2015:4 1§

<sup>2</sup> Prop 1990/91:140 s 134

arbetsmiljöförhållanden iakttas, och särskild vikt läggs vid de sociala förhållandena.<sup>3</sup> Enligt arbetsmiljölagen ska arbetsmiljön vara *tillfredställande* vilket medför faktiska möjligheter till inflytande, handlingsfrihet, utveckling och variation.<sup>4</sup> Arbetstidens förläggning påverkar i arbetsmiljön och är särskilt belastande tillsammans med andra faktorer som har negativ inverkan på vår arbetsmiljö såsom hot och våld, starkt styrt eller bundet och litet faktiskt inflytande över de egna arbetsvillkoren samt tidvis hög arbetsbörda och där livsviktiga beslut behöver fattas i tidsnöd. Dessa faktorer är centrala i förhållande till uppkomst av stressrelaterad ohälsa.

## Forskning

Som del i denna rapport har vi också valt att inkludera nutida nationell och internationell forskning som är relevant. Stor vikt har lagts vid en litteraturstudie som har genomförts på uppdrag av Folkhälsan, Sverige. Studien går systematiskt igenom aktuell forskning och sammanställer forskningsläget området stress, återhämtning i vardagen.<sup>5</sup> En studie utförd av Anna Dahlgren utförd på uppdrag av Stressinstitutet kommer att redovisas för att belysa återhämtningens betydelse för hälsa och välmående.

## Återhämtning

Återhämtningen har en stor inverkan på hälsan och välbefinnandet. Människan kan nå återhämtning på många olika sätt genom att sova, koppla av och göra sådant man tycker om. Sömnen har den största inverkan på återhämtningen, i en artikel skriven av Malmberg m.fl.<sup>6</sup> kommer det fram att den mest optimala återhämtningen når man med 7,5-8 timmars sömn. Resultatet visar att om man arbetar normala arbetsdagar och sover 6 timmars nattsömn når man en tillräcklig återhämtning för att klara av nästa dag. På längden leder detta till 1,5 timmars sömnbrist per natt, och utgör en hälsorisk på längre sikt med kopplingar till diabetes och hjärtproblem.

Vidare menar Åkerstedt m.fl.<sup>7</sup> att den optimala sömnen är 8 timmar, det kom fram att trötthet är kopplat till med bristfällig återhämtning eller sömn, och minskning på tröttheten är kopplat till en tillräcklig återhämtning. Oregelbundna arbetstider som till exempel nattjobb eller långa arbetspass höjer hälsorisen. Resultatet visar att det krävs två optimala efterliggande perioder av 8 timmars nattsömn efter ett tungt arbetspass för att återställa sig. Risken för ohälsa i förlängningen ökar om man arbetar med långa pass.

Förhållandet mellan upplevd hälsa och sömn har ett tydligt samband. Hälsosam sömn påverkar människans allmänna hälsa och uppfattningen om den egna livskvaliteten, sambandet kommer fram i resultatet en studie författad av Aghayev m.fl.<sup>8</sup> De kom

---

<sup>3</sup> 1976/77:149 s.223

<sup>4</sup> AFS 2001:1

<sup>5</sup> Relander & Widblom...Folkhälsan

<sup>6</sup> Sleep and recovery in physicians on night call (2010): a longitudinal field study Birgitta Malmberg, Göran Kecklund mfl.

<sup>7</sup> Accounting for partial sleep deprivation and cumulative sleepiness in the threeprocess model of alertness regulation (2008) Torbjörn Åkerstedt & Michael Ingre mfl.

<sup>8</sup> Sleep quality, the neglected outcome variable in clinical studies focusing on locomotor system; a construct validation study (2010). Emin Aghayev mfl.

även fram i resultatet att människor med smärta på grund av skada eller något annat, lider oftast av sömnbrist på grund av den kroppsliga smärtan. I resultatet kommer det fram att ohälsa och oro kan sammankopplas med sömnbrist.

Vidare menar Galovski m.fl.<sup>9</sup> följande, om man har genomgått en traumatisk händelse kan det inverka negativt på sömnen. Med hjälp av behandling som t.ex. terapi eller medicinering går det att lindra på trauman vilket med tiden inverkar till bättre sömn. Liknande resultat visar en studie genomförd av Greubel m.fl.<sup>10</sup> där det kommer fram att ifall man lider av stress en längre tid på grund av familjen, ekonomin eller av arbetet kan oron leda till sömnbrist. När situationen blir hanterbar avtar stressen och sömnkvaliteten återställs till normalt läge.

Det kommer tydligt fram att de mest betydande faktorerna för ohälsa är återhämtning och stress. Andra faktorer som också påverkar är förändringar, kunskap och förmågan att separera arbetsliv och fritid i vardagen. Människans snabba livsstil kommer sannolikt att påverka hälsan allt mera i framtiden. För att kunna återhämta sig i vardagen och upprätthålla sina krafter, kommer kunskap inom detta område att vara viktigt. Förutsättning för att över tid vara en stark och frisk medarbetare är möjligheterna till återhämtning. Dessa förutsättningar ska uppfyllas både i arbete samt i den lediga tiden mellan arbetspass. Variationer får förekomma genom mer intensiva arbetspass och kortare återhämtning vid enstaka tillfällen så länge majoriteten av passen samt tiden mellan passen under en kalendervecka (7-dagarsperiod) uppfyller kriterierna för tillräcklig återhämtning. Följande är resultat från en studie som genomförd av forskaren Anna Dahlgren på uppdrag av forskningsinstitutet<sup>11</sup>.

### Återhämtning mellan arbetspass

Forskning visar på att normalförhållandet mellan sömn och vakenhet: 8 timmar sömn och 16 timmar vaken. Men förhållandet ändras beroende på tiden på dygnet och stress/aktiveringsnivå vilket leder till ökat sömnbehov.

Minimal vilotid mellan arbetspass som utförs dagtid:

8 timmar sömn + 2 timmar nedvarvning + äta/transport 1:15 timmar = ensamstående  
11:15 timmar

8 tim + 2 tim + äta/transport 2:15 + samvaro 2 timmar = familj med barn 13:45 timmar. I dessa inkluderas inte tid för några sociala aktiviteter.

Kortare vilotider än ovan angivna ger upphov till stress både fysisk och social. Stress är inte i sig ett problem utan det är otillräcklig återhämtning som är det. Störd sömn är en orsak till stress och sömnen störs av stress (ökad HPA aktivitet och ämnesomsättning) psykofysiologisk insomni. En ond spiral. Stress leder till att ökat behov av och problem med nedvarvning, sämre sömnkvalitet samt sömnbrist (kort sömn)  
Sömnbrist leder alltså till mer sömnbrist och detta påverkar individens kognition negativt.

---

<sup>9</sup> Does Cognitive–Behavioral Therapy for PTSD Improve Perceived Health and Sleep Impairment? (2009) Galovski mfl.

<sup>10</sup> The impact of organizational changes on work stress, sleep, recovery and health. (2011). Jana Greubel mfl.

<sup>11</sup> Oregelbundna arbetstider, stress och övertid – konsekvenser för sömn och hälsa. () Anna Dahlgren. Stressforskningsinstitutet.

Exempel på försämrad exekutiv funktion vid sömnbrist

Sämre på att:

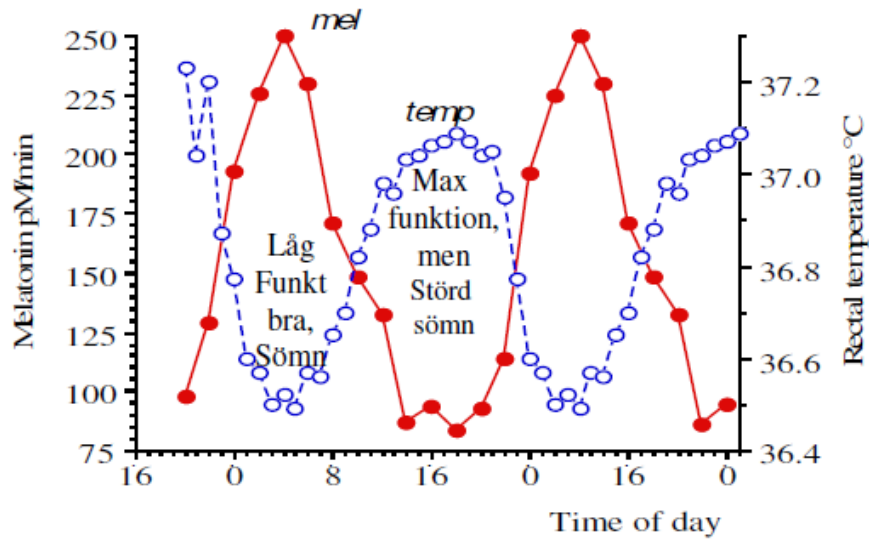
- Uppdatera den “övergripande bilden” samt att växla mellan kognitiva uppgifter som svar på förändringar i omgivningen.
- Hålla koll och komma ihåg senaste utvecklingen
- Behålla fokus på nyckelfrågor.
- Ignorera motstridig information, d.v.s. blir lättare distraherad.
- Kommunicera effektivt (tappar koll på vad som nyligen har sagts, svårt att uttrycka sig själv, missar icke-verbala tecken, försämrad förmåga att se saken från en annan persons perspektiv)
- Förändrat riskbeteende (kan ta mer risk/vara impulsiv eller bli mer obenägen att ta risker, beror på upplevd osäkerhet)

Långa arbetsdagar resulterar i försämrad återhämtning om det ligger flera i följd.

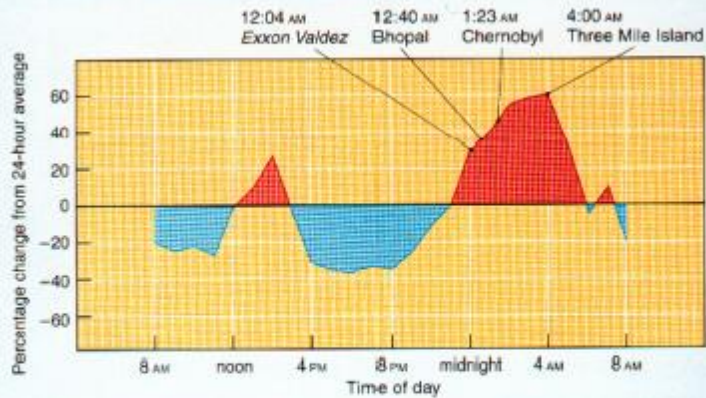
- Långa arbetstider och övertidsarbete är associerat med sämre vårdkvalitet, patientsäkerhet samt mer outrättade arbetsuppgifter (Griffiths et al., 2014)
- Långa arbetstider (>12 tim) och övertid var associerat med symptom på utbrändhet, otillfredsställelse med arbetet, missnöje med flexibilitet kring arbetstiderna och en intention att lämna yrket. (Dall’Ora et al., 2015)

Arbetstidens längd och hur den ligger på dygnet påverkar återhämtningen samt säkerheten i vårt arbete. Den biologiska klockan styr kroppens dygnsrytm där dagsljus har en avgörande betydelse. Styrningen av sömnhormonet melatonin och kroppstemperatur reglerar sömnighet och prestation.

# Melatonin och kroppstemperatur

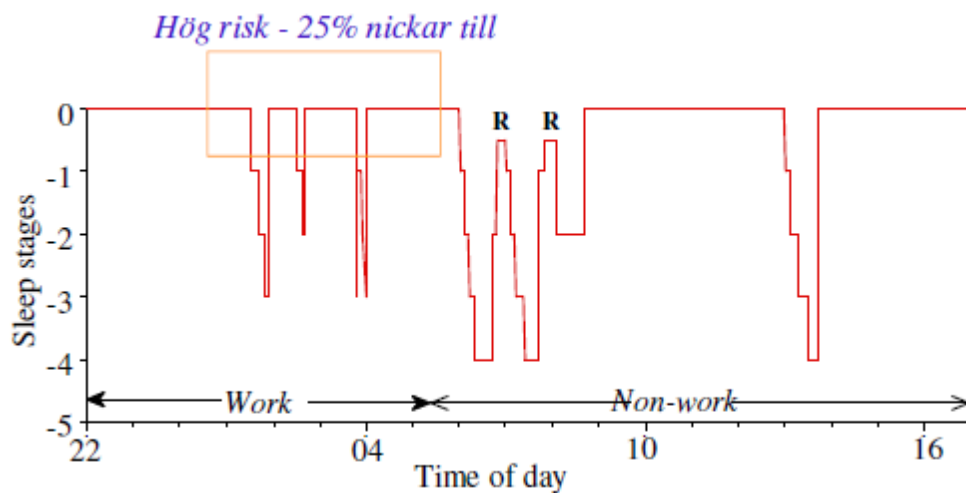


## Probability of Errors During Shift Work



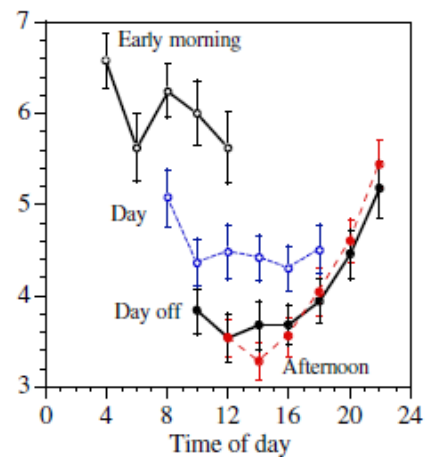
Adapted from information obtained from *Bodyrhythms: Chronobiology and Peak Performance*, © 1994 Lynne Lamberg, p. 197, William Morrow and Co., Inc., New York.





## Morgonarbete

- Förkortad sömntid och försämrad kvalitet
- Orsak: sociala och biologiska hinder för tidigareläggning av sömnen
- Anspänning/stress inför det tidiga uppstigande förhindrar rätt sömndjup (mindre stadium 4)



## Arbetstider, sömn och välbefinnande - Analys av LUST data

Frekvens av:	Korta vilotider		Nattarbete	
	Crude	Adj <sup>§</sup>	Crude	Adj <sup>§</sup>
Varva ned	-.19 ***	-.20 ***	.10 **	.05
Sömn problem	-.10 **	-.14 ***	.01	-.01
Kort sömn	-.20 ***	-.20 ***	.00	-.02
Utvilad efter helg/ledighet	.05	.06	.02	.04
Utmattning	.12 **	.11 **	-.07	-.05
Nöjd med arbetstiderna	.36 ***	.36 ***	.02	.07
Work-family interference	-.11 **	-.09 *	.08 *	.05

<sup>§</sup> Adjusting for age, gender, type of contract, morningness, previous experience of night work; & pre-graduation self-reported health, sleep quality and living with children.

## Veckoarbetstid och arbetsdagens längd i förhållande till olycksrisk - representativa data från US population

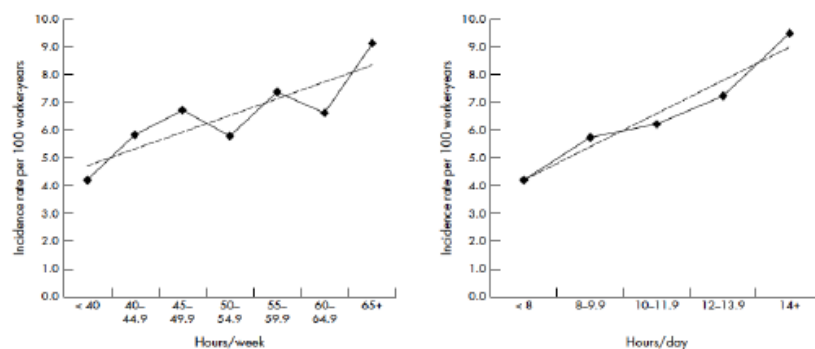


Figure 3 Trends in incidence rates of reported work related injuries and illnesses in jobs with and without exposure, for two exposure categories (hours/week and hours per day), by amount of exposure. NLSY aggregated data covering 1987-2000.

(Dembe et al , 2005)<sup>5</sup>

### Återhämtning i ett arbetspass

Det finns inte så mycket detaljerad forskning avseende detta men det påpekas att det har stor påverkan. Detta uppmärksammar ju också arbetstidslagen och AV i sina föreskrifter.

Raster ska vara tillräckligt långa och lämpligt utplacerade under en arbetsdag. Hänsyn ska tas till arbetsbelastning både fysiskt och psykiskt. Raster ska också förläggas i avsedda lokaliteter där förutsättningar finns för återhämtning.

I praktiken sammanfaller återhämtningsmöjligheter under en arbetsperiod med att tillräckliga marginaler avsätts för rast och paus så att yttre påverkan som stör tågtrafiken inte får menliga konsekvenser.

### Sammanfattning

I forskningsmaterialet pekar man på flera viktiga faktorer avseende en tillräcklig återhämtning för att hålla ett helt arbetsliv och ha en balans genom livet mellan arbete och privatliv.

Vi har endast täckt en liten del av all forskning som har gjorts.

- Störd sömn  $\Leftrightarrow$  Stress, Stress  $\Leftrightarrow$  Störd sömn: Ond spiral
- Sömnskuld, uppstår vid kortare sömn än 8 timmar
- Kognitiva funktioner minskar påtagligt vid trötthet och utebliven återhämtning
- Social kompetens reduceras av utebliven social återhämtningstid
- Olycksrisk och misstag ökar tydligt gradvis efter 8 timmars jobb
- Risk för olyckor och tillbud är mycket större nattetid

### Sammanställning av bristfälliga turer Götalandståg

En viktig del av denna rapport är att belysa delar av arbetstidens förläggning som är problematiska ur ett arbetsmiljöperspektiv eftersom möjligheten till återhämtning påverkas negativt. Sammanställningen innehåller turer för lokförare och tågvärdar. De har analyserats och redovisas var för sig.

### Sammanställning av turer Göteborg

#### Allmänna saker som uppfattas som negativa

Många av överliggningarna bland förarna i G följer ett mönster som gör att de upplevs betungande. Generella problem för överliggningarna är:

- De upplevs för långa totalt sett. Man är oftast borta över 24 timmar.
- Dag 1 börjar för tidigt, oftast före 10 och är i nästan alla fall mellan 10-12 timmar lång.
- Det är oftast svårt att få tillräckligt med sömn eftersom alla utom tre nattvilor är förkortade.
- Dag 2 är i flera fall intensiv med 4-5 timmars arbete utan någon tid för återhämtning.
- Efter en intensiv dag 2 avslutas turen oftast med växling vilket är ett mer riskfyllt moment.

I stort sett alla överliggningar berörs av minst en av dessa punkter, i de flesta fall flera. (Exempel på turer som innefattar **samtliga** punkter: 7020/7030, 7040/7050, 7060/7070)

Det finns många raster som är precis 30 minuter långa. Utöver att det är svårt att tillgodose sig ordentlig återhämtning på så kort tid är det inte en robust planering och man hamnar ofta i ansträngande situationer vid förseningar före en sådan rast. T ex är det inte ovanligt att man får välja mellan att låta tåget gå sent eller att stressa på sin rast för att man inte vill att tågvärden ska drabbas av arga resenärer. (Exempel på turer: 7230/7231, 7236, 7260, 8040, 8411, 8420, 8460)

Vi har många långa turer med arbetsperioder mellan 11-12 timmar. Flera av dessa upplevs som tungjobbade. (Exempel på turer: 7200/7201, 7230/7231, 7272/7273, 7306/7307, 7601, 7620, 8423, 8620)

Turerna på nattgruppen är ofta mellan 8-9 timmar och det upplevs som en lång tur när man jobbar natt. Finns flera turer som avslutas med en, för att vara nattjänst, sen pendelsväng. (Exempel på turer: 7246/7247, 8227/8228, 8290/8291, 8270/8271)

#### **Specifika turer för förare med särskilt negativa aspekter**

7030 - 04.25-08.55 - Dag 2 efter överliggning har man en väldigt intensiv arbetsperiod helt utan paus på 4 timmar som avslutas med växling.

7230 - 13.15-00.53 - I turen ska man efter en intensiv period på exakt 5 timmar ha 30 minuter rast innan nästa tåg. Den intensiva perioden avslutas med växling till verkstad via toa och tvätt. Det räcker med lite kö i tvätten eller lite kö i växlingarna för att turen ska spricka.

7254 - 15.30-00.10 - Tre vändor Vänersborg med 35 minuter rast mellan varje. Dålig variation och ingen längre period för återhämtning.

7910 - 04.50-09.26 - Tidig tur helt utan återhämtning.

8032 - 06.00-11.55 - Dag 2 efter överliggning i Skövde. Dag 1 startar 07.50 och sist i dag två ligger en Kungsbacka som gör att den totala tiden man är bort hamnar på 28 timmar och 5 minuter.

8290/8291 -23.10-07.10 – Nattur där man i bästa fall får sova tre timmar i Alingsås. Tillbaka i Göteborg ska man köra en Kungsbacka och den upplevs som tung då ens sömn är rubbad.

8410 - 14.40-19.40 - Turen är 5 timmar utan någon återhämtning och för att den ska hålla måste man beställa taxi hem från Kolonibangården.

8411 - 11.40-20.35 - Turen består av två långa arbetspass med endast 30 minuters rast.

8420 - 11.40-23.05 - Samma tur som ovan men med en extra Älvängen på slutet vilket gör att totala tiden hamnar på 11 timmar och 25 minuter.

8460 - 12.55-23.30 - Lång tur där man endast har 30 minuters rast under de sista intensiva 8 timmarna.

8620 - 06.30-18.30 - 12 timmar växlingsreserv. Eftersom turen är så lång har den två entimmes-raster inritade. Dessa har företaget ingen rätt att flytta på efter turstart och utöver att turen då blir väldigt ineffektiv finns risk för dispyter kring när rast skall tas.

8900 - 06.20-09.20 - Turen är endast 3 timmar lång och det upplevs som negativt när det samtidigt finns så många turer som är uppemot 12 timmar långa.

### Specifika turer som är negativa för ombordare G

Mo-T 3204 14.40-00.40 = 9.20 Kort rast 30 min/40 min

Mo-T 3404 12.35-23.15 = 10.05 Kort rast 32 min/35 min (tuffa tåg, 15 min kortare rast än gamla)

S 3416 08.30-19.30 = 10.07 Rast på VG busslokal, 4.43 innan nästa rast, lagt på vändstöd

L 3610 07.30-15.00 = 6.55 Kort rast 35 min, spricker lätt

L 3612 08.30-18.30 = 9.05 4.30 min/rast 55 min/ 4.40 mer arbetstid

S 3614 08.10-16.05 = 7.25 30 min rast på hela dagen

M-To 6200 14.05-00.05 = 9.20 40 min rast och 30 min på hela dagen, gå från KB och Ä

M-To 6206 14.50-00.35 = 8.50 4.50/rast 45 min/4.10 min på hela dagen

M-To 6210 14.15-01.10 = 10.20 4.40 min/30 min rast/35 min rast på hela dagen

M-To 6214 17.50-01.40 = 7.30 40 min rast på hela dagen

F 6222 14.50-00.35 = 9.00 4.50 tim/45 min rast/4.10

L 6254 15.20-00.05 = 8.15 30 min rast på hela dagen

L 6256 14.50-00.35 = 9.10 Exakt 5 tim/35 min rast/4.10 SÄMRE än gamla

S 6292 14.35-00.35 = 9.10 Exakt 5 tim/55 min rast/4.10 SÄMRE än gamla

## Åtgärdsförslag

### Dygnsvila

För att erhålla tillräcklig återhämtning fysiskt och psykiskt (mentalt, socialt) visar all forskning att för genomsnittsmänniskan och för att kunna applicera modellen på all personal att snittet hamnar på **minst 13 timmars** dygnsvila över tid.

Beräkningen bygger på att genomsnittsmänniskan enligt forskning behöver:

- 7,5 – 8 timmars sömn
- 2 timmar till nedvarvning
- 2 timmar till familj/socialt umgänge
- 1 timme 45 minuter för måltider och transport

Om man gör avsteg från det normala behovet på 13 timmar ska man ta i beaktning att begränsa antalet tillfällen man planerar in kortare vilotid.

Med avsteg menas i denna rapport alla dygnsviloperioder under 13 timmar.

Den lagstiftade/kollektivavtalade tiden på 11 timmars dygnsvila tillgodoser knappast dom mest grundläggande behoven såsom: sömn, nedvarvning samt måltider och transport.

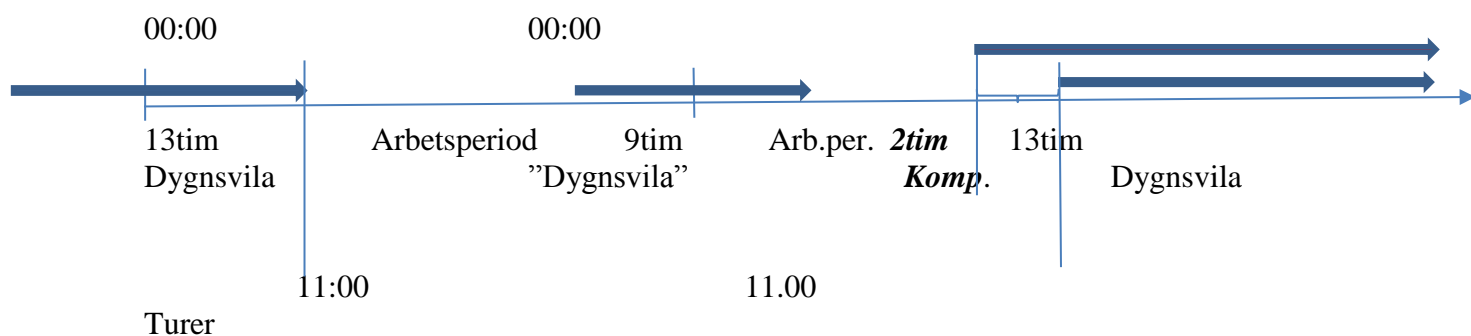
Vid förkortad dygnsvila på överläggning enligt gällande kollektivavtal visar forskning på att man ska begränsa arbetstiden före och efter dygnsvilan. Forskningen är klar över att om man minskar sömnen även när det sker i hemmet ska kringliggande arbetstid förkortas. Och då vid överläggning detta sker på annan plats än hemmet är det av än större vikt att man kompenseras med minskad arbetstid i samband med denna.

Den förkortade nattvilan bör **inte understiga 9 timmar** och kompensering med den minskade tiden från 11 timmar **innan** nästkommande dygnsviloperiod.\*

Och om dygnsvilan förkortas till under 9 timmar ska den kompenseras med 4 timmar **innan** nästkommande dygnsvila.\*\*

Beräkningen bygger på att för genomsnittsmänniskan enligt forskning behöver:

- Minst 6 timmars sömn för att rent fysiskt återhämta sig, under förutsättning i begränsad omfattning. (normalbehov 8 timmars sömn)
- 2 timmar för nedvarvning samt 1 timme för måltid/er



För att erhålla tillräcklig återhämtning under en tur och att skapa **robusta turer** ska raster planeras med lämplig längd och fördelning under dagen. Att kunna planera sin dag med måltider och känna trygghet i att arbetsdagen fungerar är ett grundläggande behov för att minska belastningen både innan och under dagen.

Rastens längd och placering under dagen **bör vara 60 minuter** och ska inte planeras in **kortare tid än 2 timmar** efter turstart. **Minsta planerad rasttid ska vara 45 minuter** för att i högre stå emot mindre yttre störningar.

Beräkning av rasttid görs med följande beräkningar

- Det är alltid någon form av gångtid till lämpligt ställe
- Risker för försening är konstant
- Kvarvarande tid för att äta minst 30 minuter

## Paus

Pauser ska fördelas under dagen efter principer som redan finns i kollektivavtalet.

## Arbetsmoment

Det är både för den enskilde och för turens genomförande viktigt att angivna tider stämmer och är tillräckliga för det enskilda arbetsmomentet. Att kapa bort minuter från ett arbetsmoment för att hålla sig inom ramen för vad som är lagligt/avtalsmässigt tillåtet är psykiskt belastande och omintetgör andra åtgärder för att skapa robusta turer med tillräcklig återhämtning. Det är även förkastligt ur ett trovärdighets och tillitperspektiv.

Att på ett detaljerat sätt beskriva vad arbetsmomentet innefattar ger trygghet medan ett oklart begrepp som disp-tid skapar den motsatta effekten. Det har i många fall hittills varit felaktigheter med dolda/ospecificerade arbetsmoment i detta oklara begrepp.

Ett mänskligt grundläggande behov är att kunna lita på den information som ges. Att erforderlig och tillräckligt detaljerad information ges är en förutsättning.

## Åtgärdsdirektiv:

- Sträva efter turer med en normal-längd, 9 timmar total längd (8 h play, 1h rast) för att ge tillräcklig tid mellan turer.
- Planera ut raster och pauser under en arbetsdag för att erhålla välbehövlig återhämtning och möjlighet att äta. Inte planera felpacerade raster bara för att hålla sig inom kollektivavtalet.
- Planera tillräcklig återhämtning med i normalfallet minst 13 timmar mellan turer, inte bara minitider enligt kollektivavtal.
- I turer med överliggningar korta ner dag 2 för att bli kompenserad för den kortare nattvilan innan nästa nattvila för att erhålla avsedd effekt.

- Arbetsledare (CS) inom organisationen måste få möjligheter till bättre styrning på arbetets fördelning som ju ändå är deras arbetsmiljöansvar.
- Ledarskap och arbetsmiljöansvar (linjeorganisation) måste tydligare styra över vår arbetsbelastning som till största delen är ett resultat av arbetstidens förläggning
- Ta bort kritisk fas och andra farliga moment i samband med turslut när risken för misstag och allvarliga olyckor är som störst
- Rimlig återkoppling på sökt ledighet: (vad är rimligt?) - Ledighet inom en månad - inom en vecka efter sökning - Ledighet längre fram i tiden - inom en månad efter sökning.
- Variation i turer för att undvika olyckor och annan psykisk ohälsa föranledd av det starkt styrda arbete en förare har i kombination med repetitivt arbete.

## Avslutande diskussion

Enligt arbetsmiljölagen ska en samlad bedömning göras om arbetsmiljön utifrån ”arbetets natur”. Det är för oss känt att vi i vår vardag möter utmaningar internt som såväl externt. Götalandståg har som bolag har tampats med stora förändringar, nya arbetsmoment, flytt, ansträngda personallägen och övertidsuttag, en stor del ofrivillig deltid samt skiftarbete, små möjligheter till beviljade ledighet, och liten möjlighet till att anpassa arbetstider. Därtill möts vi av kunder varje dag som förväntar sig att vi uppfyller vårt åtagande -att säkert och tryggt transportera dem från A till B, vi fattar säkerhetsmässigt kritiska beslut varje dag. Vi vet också att många av dessa kunder betar sig synnerligen klandervärt varvid hot och våld är ett vanligt inslag i vår arbetsmiljö, enbart denna aspekt av arbetsmiljön ligger till grund för flertalet sjukskrivningar och TUT-ningar.

Samtliga aspekter i vår arbetsmiljö spelar in i förutsättningen för att organisera en god arbetsmiljö. Avgörande för att balansera de krav som ställs och den verklighet som vi möter dagligen i arbetet är möjligheten för återhämtning och i och utanför arbetet. Forskning visar att återhämtning och balans mellan arbetsliv och privatliv är en förutsättning för hälsosamma och robusta medarbetare som har styrka att möta de utmaningar som möter oss varje dag.

Skyddets samlade bedömning om Götalandstågs arbetsmiljö är mycket ansträngd på grund av hur vår arbetstid förläggs. Skyddets upplevelse, som grundas på rapporter och muntliga utsagor, är att möjligheten till återhämtning inte står i proportion till vilka utmaningar i arbetsmiljön som möter oss dagligen. Vi ser konsekvensen av otillräcklig återhämtning, särskilt i förhållande till andra bristande psykosociala brister i arbetsmiljön i de höga sjukskrivningstalen.