

## **Belastningsskador inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn**

### **Inledning**

I EU är omkring 7,8 miljoner människor anställda inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn (Horeca). Sektorn kännetecknas av en hög andel små företag, unga arbetstagare, kvinnor och migrerande arbetstagare<sup>1</sup>. Arbetsförhållandena kan vara svåra med höga krav i arbetet (särskilt på grund av direktkontakt med kunder), hög fysisk arbetsbelastning och tillfälliga och oregelbundna arbetstider<sup>2</sup>. Detta leder till stor risk för arbetsrelaterade hälsoproblem, inklusive belastningsskador.

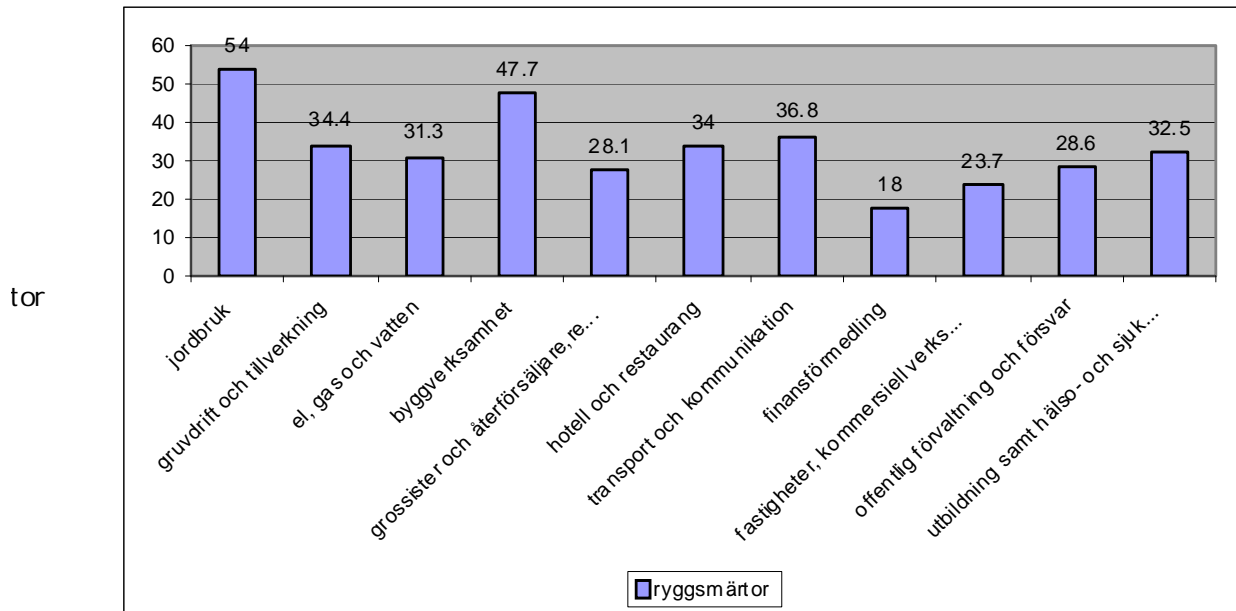
### **Statistisk överblick: Belastningsskador inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn**

Den fysiska arbetsbelastningen är hög. År 2000 uppgav nästan 55 procent av arbetstagarna inom EU-15 att deras arbete inbegrep smärtsamma eller tröttande ställningar, jämfört med 45 procent inom samtliga sektorer. Omkring 43 procent uppgav att det i deras arbete ingick att bära eller flytta tunga laster (jämfört med 36 procent totalt) och 64 procent uppgav att det förekom repetitiva hand- eller armrörelser (jämfört med 56 procent totalt)<sup>3</sup>. Till följd av detta är belastningsskador vanliga inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn, där omkring 33 procent av arbetstagarna inom EU-15 uppger att de drabbats av ryggsmärtor. Omkring 20,3 procent rapporterar att de lider av smärta i nacken, omkring 11,5 procent i armar eller händer och 17,6 procent i ben eller fötter<sup>4</sup>. I anslutnings- och kandidatländerna rapporterar 34 procent av arbetstagarna inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn att de har ryggsmärtor<sup>5</sup>. Muskelsmärta i benen är vanligare inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn än inom andra sektorer.



## Belastningsskador inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn

Tabell: Antal procent av arbetstagarna med arbetsrelaterade ryggsmärtor, EU-15, ESWC 2000



### Vad är belastningsskador?

Arbetsrelaterade belastningsskador är försvagningar av kroppens strukturer, såsom muskler, leder, senor, ligament, nerver, ben eller lokala blodcirkulationssystem. Huvudsakligen orsakas eller förvärras försvagningarna genom själva arbetet och av arbetstagarens arbetsmiljö.

De flesta arbetsrelaterade belastningsskador är kumulativa skador som orsakats av upprepad utsatthet för belastning av hög eller låg intensitet under en lång tidsperiod. De kan emellertid även utgöras av akuta skador, till exempel frakturer, som uppstår vid en olycka.

Skadorna gäller huvudsakligen rygg, nacke, skuldror, armar och händer, men kan även drabba ben och fötter. Vissa belastningsskador som karpaltunnelsyndrom i handleder är specifika på grund av tydligt framträdande tecken och symtom. Andra är icke-specifika eftersom enbart smärta eller obehag förekommer, utan bevis på någon tydlig specifik skada. Det betyder dock inte att det inte finns några symtom.



## Belastningsskador inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn

Belastningsskador kan beskrivas som tillfälliga skador eftersom smärtan ofta försvinner och återkommer några månader eller några år senare. Vissa belastningsskador kan emellertid bli kroniska eller irreversibla.

### Varför löper arbetstagare inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn särskilt hög risk?

Arbetstagare inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn kan löpa högre risk för att utveckla belastningsskador eftersom

- de i sitt arbete ofta står under lång tid och arbetar i obekväma ställningar,
- en stor del av deras arbete är fysiskt krävande och stressigt med långa arbetspass,
- branschen har många säsongsanställda som inte hinner anpassa sig till arbetet,
- branschen har många unga arbetstagare som saknar rutin och ännu inte utvecklat de färdigheter som krävs.

### Riskfaktorer

Det finns ett antal riskfaktorer som kan bidra till uppkomsten av belastningsskador. De viktigaste fysiska riskfaktorerna gäller arbetsställningar, graden av kraft som används, repetitionsgrad samt arbete under långa perioder utan rast. Belastningsskador kan uppkomma om någon av dessa riskfaktorer, antingen enskilt eller i kombination, överbelastar muskel- eller skelettsystemet.

**1. Kroppsställningen** är kroppens hållning – inklusive armar och ben – under arbetet. Dålig eller obekväm kroppsställning innebär att leder måste sträckas utöver en bekväm, neutral position, nära ytterläget för deras maximala räckvidd. Att behålla samma ställning alltför länge är inte heller lämpligt. Exempel på dålig kroppsställning är

- armar höjda till axelnivå eller över axelnivå,
- böjda handleder,
- böjd eller vriden rygg,
- böjd nacke och/eller vridet huvud,
- långa perioder i stående ställning.

Dessa ställningar är förknippade med en ökad skaderisk och bör undvikas så långt det är möjligt.



## Belastningsskador inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn

Tabell 1: Specifika exempel inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn

Plats/uppgift/vem	Obekväm ställning
Bartendrar/servitörer	Sträckning över bord vid servering och beredning av mat, arbete i små utrymmen.
Kökspersonal	Att hålla huvudet nedåt vid matlagning, sträckning vid beredning av mat, sträckning efter arbetsredskap, dåligt utformade kök, små arbetsutrymmen.
Rumpersonal	Vridna och utsträckta ställningar, till exempel arbete framåtböjd, sträckning, knäböjning vid bäddning av sängar och rumsstädning.
Allmän hotellpersonal	Dåligt utformade kontor, datorarbete i stående ställning.

**2. Kraft** används i arbetet vid till exempel lyft av en tung låda eller för att hantera ett manuellt verktyg. Ju mer kraft en arbetstagare använder, desto större är skaderisken. Mängden kraft beror på många faktorer såsom

- vikt, form och (hand)grepp på det föremål som ska hanteras manuellt,
- placeringen av ett föremål i förhållande till kroppen; det krävs till exempel större ansträngning att bära en låda med utsträckta armar långt ifrån kroppen än om den hålls nära kroppen.



## Belastningsskador inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn

Tabell 2: Specifika exempel inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn

Plats/uppgift/vem	Kraft/lyft
Bartendrar/servitörer	Bära serveringsbrickor, bära tallrikar, flytta bord och stolar, bära restaurangmaterial, bära drycker och tomma backar.
Kökspersonal	Bära stora matförpackningar, flytta kastruller och stekpannor, placera tallrikar och glas i ställ.
Rumpersonal	Flytta sängar och möbler, transportera arbetsutrustning.
Allmän hotellpersonal	Bära bagage.

**3. Graden av repetition** är det antal gånger som ett liknande rörelsemönster utförs under en viss tid. Upprepade rörelser är särskilt riskfyllda om de inbegriper samma leder och muskelgrupper. Ju större antalet repetitioner är, desto större är skaderisken. En repetitionsgrad på över 20 gånger per minut kan utsätta handleder och händer för en hög risknivå.

Tabell 3: Specifika exempel inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn

Plats/uppgift/vem	Repetitiva rörelser
Bartendrar/servitörer	Avdukning, torkning och dukning av bord, skakning av cocktailar, rengöring av glas.
Kökspersonal	Hacka och tärna vid beredning av mat, omrörning.
Rumpersonal	Dammsugning, fönsterputsning, våttorkning.
Allmän hotellpersonal	Användning av datormus och datortangentbord, öppning av dörrar för gäster.

**4. Varaktigheten** är det antal minuter eller timmar per dag, eller dagar per år, som arbetstagaren utför ett visst arbete utan rast. I allmänhet gäller att ju längre varaktigheten är, desto större är skaderisken.

Dessa fyra huvudsakliga riskfaktorer, vare sig enskilt eller i kombination, kan avgöra om en arbetstagare löper risk för att drabbas av belastningsskador.

Det finns också andra faktorer som kan öka risken för belastningsskador. Dessa är förknippade med följande:

- Arbetsmiljön<sup>6</sup>:
  - Fysiskt klimat – temperatur, lufthastighet och luftfuktighet. Temperaturen påverkar musklerna; värme och fuktighet i köksutrymmen gör att arbetstagaren lätt blir trött och svettas. Svett



## Belastningsskador inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn

gör det svårt att hålla verktyg, som då kräver mer kraft för att användas.

- Ljus kan vara bländande eller skapa skuggor, vilket gör att arbetstagaren intar en obekväm ställning för att kunna se sitt arbete bättre.
  - Buller från köksutrustning och gäster kan orsaka hörselnedsättningar och skapa spänningar i kroppen, vilket leder till obekväm kroppsställning och snabbt uppkommen trötthet.
  - Vibration från utrustning, till exempel en mixer, orsakar cirkulationsförändringar, vilket leder till domningar i händerna och till att mer kraft behövs för att greppa utrustningen.
- Arbetstagarens individuella egenskaper och förmågor:
    - Erfarenhet och förtrogenhet med arbetet.
    - Utbildning.
    - Ålder.
    - Individuella fysiska dimensioner inklusive längd, vikt och styrka.
    - Personlig livsstil.
    - Tidigare (rygg)problem. Tidigare smärtor i ländryggen är en tillförlitlig indikator på att arbetsrelaterad smärta i ländryggen<sup>7</sup> kan uppstå.
    - Klädsel, skor, personlig utrustning och skyddsutrustning.
  - Psykosociala riskfaktorer och arbetets organisation<sup>8</sup>:
    - Hög arbetsbelastning och en hög stressnivå i arbetet.
    - O gynnsamma arbetsförhållanden som ofta förekommande personalbrist, långa arbetspass, arbetsbelastning, bristande kontroll och oönskat kundbeteende.
    - Bristande stöd från chefer, arbetsledare och kollegor.

Det har hävdats att fysiska och mentala krav tillsammans kan öka risken för belastningsskador<sup>9</sup>.

### Strategier för förebyggande och ingripande

Arbetsgivare behöver anpassa sina förebyggande strategier och åtgärder till hotell-, restaurang- och cateringsektorn. För att säkra att alla aspekter av arbetet beaktas, bör arbetstagarna delta i processen.

### Riskbedömning

Arbetsgivare har en rättslig skyldighet att skydda sina arbetstagares hälsa och säkerhet. Arbetsgivaren måste utvärdera arbetsmiljöriskerna och vid behov förbättra standarden. Denna process kallas riskbedömning. En bra riskbedömning bör omfatta alla standarduppgifter och spegla hur arbetet i realiteten utförs.



## Belastningsskador inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn

Anställda bör samarbeta med sin arbetsgivare och med arbetsledarna när riskbedömningen görs. Här är en vägledning steg för steg.

### Håll utkik efter riskerna

I det första steget ska riskerna identifieras. Alla omständigheter eller förhållanden som innebär en risk för olyckor utgör risker. Verksamheter som är erkända riskfaktorer för uppkomsten av belastningsskador är till exempel

- att hantera tunga laster,
- att arbeta medan man sträcker sig över axelhöjd,
- att gå och stå under flera timmar åt gången,
- att böja sig och sträcka sig för att duka av, torka och duka bord och bära restaurangmaterial,
- att lyfta många överlastade brickor med tallrikar och glas.

### Avgör vem som kan skadas och hur

I det andra steget ska riskerna och vilka personer som kan skadas identifieras.

- Kockar kan drabbas av nackspänningar och stela muskler orsakade av långvarigt stående med nedåtböjt huvud för att hacka.
- Diskare kan drabbas av ryggsmärtor på grund av långvarig böjning och av att diska tallrikar i för låg diskho.

### Bedöm riskerna och fatta beslut om åtgärder

Det tredje steget är det sista i utvärderingen av riskerna. Här klargörs vilka åtgärder som behövs.

- På individnivå: kan till exempel mekaniska hjälpmedel användas för att hacka och tärna och därmed förhindra förslitningsskador?
- På företagsnivå: kan arbetsuppgifter varieras för att förhindra repetitiva rörelser?

### Vidta åtgärder

Åtgärderna bör främst inriktas mot att förebygga uppkomsten av skador, men även mot att sänka skadenivån på de skador som ändå uppstår. Arbetstagarna ska uppmärksammas om riskerna och om vad som ska göras för att skydda dem.



## Belastningsskador inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn

Tänk på	Minska risken	Möjlig åtgärd
Vad du gör på arbetsplatsen	<ul style="list-style-type: none"><li>- Undvik obekväma ställningar.</li><li>- Undvik att böja handleden eller sträcka fingrarna uppåt.</li><li>- Undvik repetitiva rörelser.</li><li>- Undvik långvarigt stående.</li><li>- Undvik långvarig sträckning.</li><li>- Begränsa antalet brickor du bär.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Håll armbågarna nära kroppen när du bär brickor.</li><li>- Balansera brickan på både arm och hand.</li><li>- Växla mellan höger och vänster hand när du bär.</li><li>- Be om hjälp med att flytta bord och stolar.</li><li>- Använd fotstöd vid matlagning och diskning<sup>10</sup>.</li><li>- Använd lämpliga skor.</li><li>- Använd arbetsytor som kan justeras i höjd.</li><li>- Använd rätt lyftteknik.</li><li>- Använd stege för att nå föremål på hyllor.</li></ul>
Vilka verktyg du använder	<ul style="list-style-type: none"><li>- Använd verktyg som är utformade för dina behov och som underlättar arbetet.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Använd serveringsvagnar för att bära tallrikar.</li><li>- Använd rengöringsverktyg med bra grepp.</li><li>- Använd justerbara sköljmunstycken<sup>11</sup>.</li><li>- Använd ergonomiskt utformade knivar så att handlederna hållas raka.</li><li>- Använd mekaniska hjälpmedel för att hacka, tärna eller mixa livsmedel (mixer).</li></ul>
Var du arbetar	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ändra utformningen av arbetsplatsen för att underlätta arbetet.</li><li>- Begränsa ryggböjningar.</li><li>- Förhindra översträckning.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Placera ett föremål på botten av diskhon för att höja ytan vid disk av tallrikar<sup>12</sup>.</li><li>- Omforma arbetsutrymmet så att det är lätt att nå material och placera föremål du använder ofta på lämplig höjd.</li></ul>





## Belastningsskador inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn

Vem du är	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se till att du har tillräcklig kapacitet för att klara arbetet.</li><li>- Har du ett tillfälligt eller permanent funktionshinder?</li><li>- Är du gravid?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ta hjälp om du tror att du behöver det.</li><li>- Använd utrustning som passar din längd.</li><li>- Be om praktisk utbildning eller lämplig justering så att du kan utföra arbetet.</li></ul>
Hur arbetet är organiserat	<ul style="list-style-type: none"><li>- Minska ackumulerad trötthet och stress.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Variera dina aktiviteter.</li><li>- Ändra ställning regelbundet.</li></ul>

### Fundera över vad som har gjorts

Det är viktigt att kontrollera att inga nya risker uppkommer för exempelvis händer, armar eller nacke när åtgärder införs för att minska riskerna för ryggen.

### Utbildning

Praktisk utbildning på arbetsplatsen är mycket viktigt för att förebygga belastningsskador. Denna bör inkludera

- teknik för manuell hantering,
- utformning av arbetsstationer,
- identifiering av riskfaktorer för belastningsskador (se ovan),
- hur man använder utrustning och verktyg på ett säkert och ergonomiskt sätt,
- hur man använder personlig skyddsutrustning,
- vikten av raster eller roterande arbetsuppgifter för att ge kroppen möjlighet att återhämta sig.

### Översikt över politik/lagstiftning

På EU-nivå finns flera direktiv som direkt eller indirekt gäller belastningsskador (se tabell).

### EU-direktiv som gäller belastningsskador (juni 2006)<sup>13</sup>

Direktiv	Ämne
89/391/EEG av den 12 juni 1989 Datum för offentliggörande: 29/06/1989 Tillgängligt på: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/1">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/1</a>	<b>Ramdirektiv:</b> Detta allmänna direktiv om införande av åtgärder för att främja förbättringar av arbetstagarnas säkerhet och hälsa gäller inte direkt belastningsskador. Arbetsgivaren åläggs emellertid att vidta nödvändiga åtgärder för att garantera arbetstagarnas säkerhet och hälsa i alla arbetets aspekter.
89/654/EEG av den 30 november 1989 Datum för offentliggörande: 30/12/1989 Tillgängligt på:	<b>Arbetsplatsen:</b> Detta direktiv gäller minimikrav för arbetsmiljön på både befintliga och nya arbetsplatser. Kraven beskrivs på ett utförligt sätt i direktivets bilagor. De krav som gäller rörelsefrihet på arbetsplatsen är av intresse för förebyggande av



## Belastningsskador inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn

<a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/2">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/2</a>	belastningsskador.
89/655/EEG av den 30 november 1989 Tillgängligt på: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/3">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/3</a> 89/656/EEG av den 30 november 1989 Tillgängligt på: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/4">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/4</a> Datum för offentliggörande: 30/12/1989	<b>Arbetsutrustning, personlig skyddsutrustning:</b> Direktiven 89/655/EEG och 89/656/EEG omfattar arbetsutrustningens och den personliga skyddsutrustningens lämplighet. Denna lämplighet påverkar risken för belastningsskador. All personlig skyddsutrustning måste uppfylla krav på ergonomi och arbetstagarens hälsotillstånd. De måste också anpassas till innehavaren efter eventuella justeringar.
90/269/EEG av den 29 maj 1990 Datum för offentliggörande: 21/06/1990	<b>Manuell hantering av laster</b> (se nedan)
90/270/EEG av den 29 maj 1990 Datum för offentliggörande: 21/06/1990	<b>Bildskärm</b> (se nedan)
93/104/EG av den 23 november 1993 Datum för offentliggörande: 13/12/1993 Tillgängligt på: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/74">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/74</a>	<b>Arbetstid:</b> Detta direktiv gäller arbetstidens förläggning. Faktorer såsom repetitivt arbete, monotont arbete, trötthet och tidsmönster kan öka risken för belastningsskador. Krav kring dessa faktorer fastställs i direktivet, till exempel raster, vila per vecka, årlig semester, nattarbete, skiftarbete och arbetsmönster.
98/37/EG av den 22 juni 1998 Datum för offentliggörande: 23/07/1998 Tillgängligt på: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/32">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/32</a>	<b>Maskiner:</b> Tillnärmning av medlemsstaternas lagstiftning om maskiner.
2002/44/EG av den 25 juni 2002 Datum för offentliggörande: 06/07/2002 Tillgängligt på: <a href="http://europe.osha.eu.int/data/legislation/19">http://europe.osha.eu.int/data/legislation/19</a>	<b>Fysikaliska agens (vibration):</b> Arbetstagarnas exponering för risker vid vibration.

De direktiv som är mest relevanta för att förebygga belastningsskador är följande: Europeiska unionens direktiv 90/269/EEG (<http://osha.europa.eu/data/legislation/6>) om minimikrav för säkerhet och hälsa vid manuell hantering av laster.



## Belastningsskador inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn

Arbetsgivare bör använda lämpliga metoder för att

- undvika att arbetstagare manuellt behöver hantera laster,
- vidta lämpliga organisatoriska åtgärder för att minska risken om manuell hantering inte kan undvikas,
- se till att arbetstagarna får tillräcklig information om en lasts vikt, tyngdpunkt eller tyngsta sida när ett paket är ojämnt lastat,
- se till att lämplig utbildning och exakt information ges om hur laster korrekt ska hanteras.

Europeiska unionens direktiv 90/270/EEG (<http://osha.europa.eu/data/legislation/5>) om minimikrav för säkerhet och hälsa i arbete vid bildskärm.

Arbetsgivare är skyldiga att

- analysera arbetsstationer,
- utvärdera arbetsmiljön,
- hantera eventuella risker för synproblem, fysiska problem och frågor om mental stress.

Det finns också ett EU-direktiv som är relevant för att förebygga belastningsskador hos unga arbetstagare, som utgör en stor del av arbetsstyrkan inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn. Direktivet ålägger arbetsgivaren att se till att riskerna för unga arbetstagare minimeras. Unga arbetstagare bör samarbeta med arbetsgivare och arbetsledare och se till att de följer god arbetsmiljöpraxis på arbetsplatsen.

Enligt EU:s direktiv (94/33/EG) (<http://osha.europa.eu/data/legislation/18>) om skydd av minderåriga i arbetslivet måste arbetsgivare

- ta hänsyn till unga arbetstagares brist på erfarenhet och medvetenhet, liksom deras bristande mognad när de bedömer risker för deras hälsa och säkerhet,
- göra riskbedömningen innan den minderåriga börjar arbeta,
- ta hänsyn till riskbedömningen vid bedömningen av om den minderåriga inte ska tillåtas utföra vissa arbetsuppgifter.

Kraven i andra EU-direktiv, standarder och riktlinjer i kombination med nationella bestämmelser i enskilda medlemsstater kan också vara relevanta för minderårigas arbetsvillkor och förebyggandet av belastningsskador.

### Slutsatser och ytterligare information

Obekväma ställningar, repetitiva rörelser och manuell hantering av laster i kombination med ogynnsamma arbetsförhållanden är vanliga i merparten arbeten inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn. Dessa och många andra faktorer kan avgöra om en arbetstagare löper risk för att utveckla belastningsskador. Eftersom skadorna är svåra att bota och allvarligt kan påverka en arbetstagares långsiktiga hälsa är förebyggande åtgärder mycket viktiga.



## Belastningsskador inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn

Enligt lag är arbetsgivaren skyldig att sörja för arbetstagarnas säkerhet och hälsa i arbetet. Arbetsgivaren är ansvarig för att utvärdera riskerna på arbetsplatsen och förbättra arbetsmiljön för alla arbetstagare.

Tips för arbetstagarna själva inkluderar följande: Ta tillräckligt med raster när du utför repetitivt arbete eller arbete som kräver kraft. Rör dig och ändra ofta arbetsställning. Ta hänsyn till varningssymtom som tilltagande trötthet och smärtor mot slutet av arbetsdagen.

### Informationsresurser

Det finns ett stort utbud av specifik information om belastningsskador inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn, förutom allmän information. Ett urval anges nedan.

#### Specifik information

"Sprains and strains in the young workers in the Restaurant and catering industry" finns tillgänglig på

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>.

Information om kontrollen och förebyggandet av belastningsskador finns under de olika rubrikerna om verksamheterna, till exempel "serving", "clean-up" och "sprains & sprains".

Faktablad om olika typer av arbeten med råd om hur man undviker att skada sig i arbetet vid snabbmatsrestauranger, som fastighetsskötare, i livsmedelsbutiker, på kontor och på biograf:

<http://www.uwworksafe.com/worksafe/teens/teenFactSheets.php>.

"How I beat RSI" finns tillgänglig på <http://www.howibeatrsi.com/>. En webbplats som visar hur en ung arbetstagare kunde vidta åtgärder för att bli fri från sin belastningsskada.

Riktlinjer för utbildning i restaurangsäkerhet finns i "Commission on Health and Safety and Workers' Compensation":

<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>.

#### Allmän information

"Health and Safety Commission" i Storbritannien ger råd till arbetstagare om ryggsmärtor och information om riskbedömning för olika arbetsuppgifter och arbeten: <http://www.hse.gov.uk/msd/>.

"Safety tip sheets — preventing injuries from ergonomic hazards" från "Commission on Health and Safety and Workers' Compensation" finns tillgänglig på

<http://www.dir.ca.gov/CHSWC/SBMRMaterials.htm>.



## Belastningsskador inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn

---

<sup>1</sup> Klein Hesselink J, Houtman I, van den Berg R, van den Bossche S, van den Heuvel F: EU hotel and restaurant sector: work and employment conditions. Dublin, Irland. EFILWC 2004.

<sup>2</sup> Houtman ILD, Andries F, Berg R van den & Dhondt S: Sectoral profiles of working conditions. Dublin, Irland. EFILWC 2002.

<sup>3</sup> Europeiska institutet för förbättring av levnads- och arbetsvillkor: European survey on working conditions, 1995-2000. Finns på:  
<http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

<sup>4</sup> Europeiska institutet för förbättring av levnads- och arbetsvillkor: European survey on working conditions, 1995-2000. Finns på:  
<http://www.eurofound.eu.int/working/surveys/index.htm>.

<sup>5</sup> Europeiska institutet för förbättring av levnads- och arbetsvillkor: Working conditions in the acceding and candidate countries 2001. Finns på:  
<http://www.eurofound.eu.int/ewco/surveys/ccindex.htm>

<sup>6</sup> Workers' compensation board Northwest Territories and Nunavut: Safety and the young worker – students manual. Finns på:  
[http://www.wcb.nt.ca/publications/S\\_YWStudentManual.pdf](http://www.wcb.nt.ca/publications/S_YWStudentManual.pdf)

<sup>7</sup> Op De Beeck R och Hermans V: Research on work-related low back disorders. Europeiska arbetsmiljöbyrån, 2000, 67 s.

Finns på: [http://www.osha.eu.int/publications/reports/204/lowback\\_en.pdf](http://www.osha.eu.int/publications/reports/204/lowback_en.pdf)

<sup>8</sup> Houtman ILD, Andries F, Berg R van den & Dhondt S: Sectoral profiles of working conditions. Dublin, Irland. EFILWC, 2002.

Klein Hesselink J, Houtman I, van den Berg R, van den Bossche S, van den Heuvel F: EU hotel and restaurant sector: work and employment conditions. Dublin, Irland. EFILWC, 2004.

<sup>9</sup> Devereux JJ, Vlachonikolis IG, Buckle PW: Epidemiological study to investigate potential interaction between physical and psychosocial factors at work that may increase the risk of symptoms of musculoskeletal disorders of the neck and upper limb. *Occup Environ Med* 2002;59:269–77.

Dempsey PG, Filiaggi AJ: Task demands and musculoskeletal discomfort among restaurant wait staff. *Ergonomics* 2006:93–106.

10 Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>



## Belastningsskador inom hotell-, restaurang- och cateringsektorn

---

<sup>11</sup> Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

<sup>12</sup> Teen worker safety in restaurants – etool,

<http://www.osha.gov/SLTC/youth/restaurant/index.html>

<sup>13</sup> Roland Gauthy: Musculoskeletal disorders: where we are, and where we could be, 2005. Finns på:

<http://hesa.etui-rehs.org/uk/dossiers/files/Newsletter27p22-27-en.pdf>