

# »Bra träning som stärkte gruppen«

Annika Krus driver ett byggbolag i Mölndal. Och hon är judoinstruktör på fritiden. Då fallolyckor är den vanligaste olyckan i byggbranschen är det inte konstigt att hon nappade på det nya projektet att låta anställda träna judo för att minska antalet fallskador.

TEXT PER CORNELL FOTO EMLIE ASPLUND

## Ni har testat ett nytt grepp för ökad säkerhet, hur kommer det sig?

- Fallolyckor är den vanligaste arbetsolyckan i vår bransch, vi vill försöka minska den risken. Jag och min kompanjon Thomas Kling gillar också att säga ja till saker, vi har inte så långa beslutsvägar. Och eftersom jag råkar vara judoinstruktör fick jag frågan om jag ville bli fallkompetensledare och lära mina medarbetare en bättre fallteknik. Svaret blev »ja«.

## Hur gjorde ni?

- I stället för att fråga våra anställda sa vi till dem att de skulle få testa detta. Så körde vi träning på arbetstid mellan kl 6.45 och 7.30 på fredagar under tio veckor. Någon hoppade av och vi tvingade dem såklart inte. Men på det här sättet blev det effektivt, de kunde vara ute på arbetsplatsen redan vid 8-tiden. För det är klart att det är en kostnad att låta gubbarna träna i stället för att vara ute på bygget, det blir ju ett produktionsbortfall.

## Gjorde träningen någon skillnad?

- Ja, redan efter fem eller sex gånger hade deras balans blivit mycket bättre. Jag märkte att de klarade mer komplexa övningar. Det absolut bästa sättet att förebygga fallolyckor är att förhindra att folk faller. Och det gör man genom att träna balans och styrka.

- De blev också snabbt bättre på att falla rätt utan att ta emot sig med händer eller armbågar. Mot slutet kunde de falla säkert åt alla håll. Det är inte så lätt för dem eftersom vissa är lite stela efter många års hårt kroppsarbete.

- Sen gör vi en massa andra saker löpande hela tiden och säkerhetstänkandet finns alltid med ute på byggarbetsplatserna.

## Blev det några andra positiva effekter?

- Det var bra träning och blev en rolig och trevlig grej där vi kom närmare varandra. För mig som jobbar på kontoret var det också väldigt roligt att lära känna byggarbetarna bättre. Det stärkte vår relation.



## Hur var responsen?

- De tyckte det var roligt. Ett par av dem vill träna mer judo på min judoklubb.

## Vilket ansvar tycker du att arbetsgivaren har för den här typen av saker?

- Vi ser det som en del i vårt systematiska arbetsmiljöarbete. Det här är ett sätt att förebygga en stor risk.

## Varför är det viktigt, tycker ni?

- För att vi värnar om de människor som jobbar här. Vi vill inte att någon ska skada sig på jobbet. Det blev också en aktivitet som har stärkt gruppen och kulturen hos oss.

## Skulle du råda fler att delta i projektet som AFA Försäkring och Svenska Judoförbundet driver?

- Absolut. Just i vårt fall blev det naturligt att jag höll i träningen eftersom jag är judotränare. Andra företag som hoppar på detta får ju besök av instruktörer som håller träningen på plats på företaget i den mån det är möjligt. AFA Försäkring och Judoförbundet har mattor som de tar med ut till de arbetsplatser som vill delta. ■

## FAKTA VILL NI OCKSÅ MINSKA FALLOLYCKORNA?

- Fallolyckor är den vanligaste arbetsolyckan i Sverige och varje år drabbas runt 11 000 människor. Cirka 8 000 fallolyckor är av typen fall i samma nivå och drygt 2 000 av dessa blir allvarliga arbetsolyckor. Statistiken visar att 19 procent av alla allvarliga olyckor av typen fall i samma höjd sker inom byggsektorn.
- För att minska antalet fallolyckor har AFA Försäkring i samarbete med Svenska Judoförbundet startat ett fallförebyggande träningsprogram på arbetsplatser i riskzonen.

För mer information och intresseanmälan:  
[afaforsakring.se/fallkompetens](http://afaforsakring.se/fallkompetens)

### UTMANING

SDÅ Bygg AB har 15 anställda. Fall är vanligaste typen av olycka i byggbranschen, något de vill förebygga.

### LÖSNING

Låta tio byggnadsarbetare träna judo för att motverka fall samt lära sig att falla säkert.

### RESULTAT

Bättre balans, bättre fallteknik och bättre sammanhållning efter de tio träningarna.

# 11 377

## Sker i hela Sverige

Varje år inträffar cirka 11 000 fallolyckor på arbetstid. Cirka 8 000 fallolyckor är av typen fall i samma nivå och drygt 3 000 av dessa blir allvarliga arbetsolyckor.



## Vanligare bland män

Det är fler män som drabbas av fallolyckor. Fall från höjd och stege är nästan sex gånger vanligare bland män än bland kvinnor. Däremot är fall i samma nivå något vanligare bland kvinnor.

Som fall från höjd räknas alla typer av höjder, det vill säga både höga höjder som byggnadsställningar och låga höjder som pallar och bockar. Generellt kan man säga att män oftare drabbas av fall från högre höjder som byggnadsställningar med mera, medan kvinnor oftare ramlar från stolar och pallar.



## FALLOLYCKOR

# Vanligaste arbetsskadan

Fallolyckor är den vanligaste orsaken till arbetsskador i Sverige. Och det är något vanligare bland män. AFA Försäkrings statistik från den egna skadedatabasen visar att av cirka 11 000 fallolyckor år 2016 var 3 397 att räkna som allvarliga och gav sjukskrivning i minst 30 dagar och eller någon form av medicinsk invaliditet. Av dessa skedde 2 202 efter fall i samma nivå, 719 efter fall från höjd och 476 efter fall i trappa. De flesta allvarliga fallolyckor med fall i samma nivå inträffar utomhus och under perioden november till februari.

## Höga kostnader för arbetsgivaren

Privatanställd byggnadsarbetare som skadar axel och skuldra och blir sjukskriven i 185 dagar:

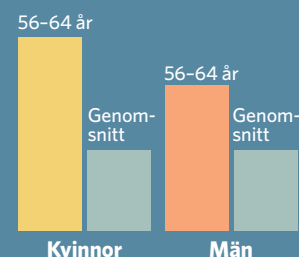
► 123 000 kr

Undersköterska på en kommun som får en fraktur på underarmen och blir sjukskriven i 153 dagar:

► 104 000 kr

\*Kostnaderna består av arbetsgivaravgifter, overheadkostnader och semesterersättningar. Kostnader för eventuella vikarier eller administration för vikarier inkluderas ej.

Källa; Statistiska centralbyrån och Försäkringskassan



## Risken ökar med åldern

Kvinnor i åldersgruppen 56-64 har en mer än dubbelt så hög risk, 2,4 gånger högre, att råka ut för ett fall i samma nivå jämfört med kvinnor i genomsnitt. Män i åldersgruppen 56-64 har en 1,8 gånger högre risk att råka ut för ett fall i samma nivå jämfört med män i genomsnitt.

## Vissa yrkesgrupper drabbas oftare

**Kvinnor:** Flest arbetsolyckor av typen fall i samma nivå bland kvinnor drabbas undersköterskor, vårdbiträden, personliga assistenter, barnskötare och fritidsledare samt förskollärare och fritidspedagoger.



## Vanligaste skadorna

Arm: 28 %

Handled: 12 %

Ben: 17 %

Skuldra/axel: 13 %

Arm: 13 %

Ben: 21 %

Fotled: 21 %



**Män:** Flest arbetsolyckor av typen fall i samma nivå bland män drabbas betong-, bygg- och anläggningsarbetare, yrkesförare och metallarbetare.