

2025-09-11

Rutin för ensamarbete – kontorsmiljö (kvällar och helger)

Syfte:

Att säkerställa tryggt och säkert ensamarbete i kontorsmiljö utanför ordinarie arbetstid, utan att belasta chef i onödan. Om chefen vill vara informerad vid varje tillfälle av ensamarbete, ska denne alltid informeras.

1. Riskbedömning före arbete

Innan ensamarbete kan tillåtas måste en riskbedömning genomföras.

Bedömningen kan göras både enskilt och/eller för hela arbetsgruppen. Använd gärna KI:s mall "Riskbedömning ensamarbete kontor".

2. Förberedelser före arbete

Informera en kollega eller närstående (familjemedlem eller vän) om:

- Att du kommer att arbeta ensam på kontoret.
- Vilken tid du anländer och planerar att lämna.
- Vilken adress och lokal du befinner dig i.

Kontrollera teknisk utrustning:

- Mobiltelefon är laddad och fungerar.
- Eventuellt larm eller passerkort fungerar som det ska.

3. Under arbetet

Håll regelbunden kontakt med den närstående:

- Skicka ett meddelande när du anländer och när du lämnar.
- Vid längre arbetspass: ta kontakt var 1–2 timme.

Undvik riskfyllda arbetsmoment, t.ex. arbete på höjd, tunga lyft eller hantering av farliga ämnen.

Använd hörlurar med försiktighet – se till att du kan höra brandlarm eller andra varningssignaler.

4. Vid incident eller nödsituation

- Avsluta arbetet omedelbart vid tekniskt fel (t.ex. mobil ur funktion).
- Kontakta Kl:s väktare eller annan närvarande personal om du känner dig otrygg.
- Vid brand eller olycka: följ gällande utrymningsrutiner.

5. Efter arbetet

- Meddela den närstående att du har lämnat arbetsplatsen.
- Rapportera eventuella incidenter till chef eller skyddsombud nästa arbetsdag.

Checklista:

- ✓ Informera närstående
- ✓ Kontrollera teknisk utrustning
- ✓ Håll regelbunden kontakt
- ✓ Undvik riskfyllda arbetsmoment
- ✓ Använd hörlurar med försiktighet
- ✓ Avsluta arbetet vid tekniskt fel
- ✓ Kontakta Kl:s väktare vid otrygghet
- ✓ Följ utrymningsrutiner vid brand eller olycka
- ✓ Meddela närstående efter arbetet
- ✓ Rapportera incidenter

Hänvisningar

AFS 2023:2 – Planering och organisering av arbetsmiljöarbete

AFS 2023:1 – Systematiskt arbetsmiljöarbete

Regler för ensamarbete – Dnr 1-714/2018