

Riskbedömning för Musiker

Var trygg i din arbetsmiljö

Förutom ett fullgott försäkringsskydd, en flexibel tjänstepensionslösning och en generös friskvårdshantering så är arbetsmiljön och arbetsvillkoren en förutsättning för en god hälsa.

Tänk på att föränmäla ditt uppdrag och få det godkänt av oss innan det påbörjas. Då gäller försäkringsskyddet och vi har då också möjlighet att anmäla en eventuell arbetsskada hos försäkringskassan.

Det är också viktigt att du upprättar ett uppdragsavtal mellan dig och din uppdragsgivare gällande bland annat ersättning, arbetsuppgifter och andra arbetsvillkor.

För att undvika ohälsa och olyckor är det viktigt att du känner dig trygg på din arbetsplats och är medveten om de risker som finns och hur de kan undvikas. Följande riskbedömning har gjorts för dig som är Musiker.

Riskområde	Beskrivning av risk	Åtgärder för att minska risken
Fysiska belastningar och ergonomi	<ul style="list-style-type: none"> • Skador på rygg, nacke, axlar och handleder vid långvarigt spelande av instrument i statiska arbetsställningar. • Belastningsskador (som musarm, seninflammation, eller karpaltunnelsyndrom) orsakade av repetitiva rörelser, särskilt för instrumentalister och trummisar. • Skador på fingrar och händer vid intensiv övning eller vid användning av tunga instrument. 	<ul style="list-style-type: none"> • Användning av ergonomiska stolar och korrekt arbetsställning under repetitioner och framträdanden. • Inför pauser under repetitioner och spelningar för att sträcka ut kroppen och undvika överbelastning. • Träna styrka och flexibilitet för att förebygga skador, och överväg att arbeta med fysioterapeut för att lära dig ergonomiska tekniker. • Använd lämpliga stöd, som handledsstöd eller axelremmar, för att minska belastningen på specifika kroppsdelar.
Hörselskador	<ul style="list-style-type: none"> • Långvarig exponering för höga ljudnivåer kan leda till hörselskador som tinnitus eller nedsatt hörsel. • Musiker som spelar i stora arenor eller med stark förstärkning kan utsättas för mycket höga ljudnivåer under längre perioder. 	<ul style="list-style-type: none"> • Användning av specialanpassade hörselskydd för musiker som dämpar ljud utan att försämra ljudkvaliteten. • Regelbundna hörselkontroller för att upptäcka tidiga tecken på hörselskador. • Sänk ljudnivåerna under repetitioner och försök att minimera exponering för starkt ljud genom att stå på avstånd från högtalare eller förstärkare.
Psykisk hälsa och stress	<ul style="list-style-type: none"> • Stress och press att prestera under konserter och inspelningar kan leda till ångest och psykiska problem. • Risk för utbrändhet vid långa turnéer, intensiva arbetsperioder eller oregelbundna arbetstider. • Isolering eller prestationsångest kan påverka den mentala hälsan, särskilt för musiker som arbetar ensamma eller med stora krav på sig själva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Planera in tillräckligt med tid för vila och återhämtning mellan framträdanden och repetitioner. • Skapa en balans mellan arbete och fritid genom att planera in lediga dagar och tid för sociala aktiviteter. • Tillgång till professionellt psykologiskt stöd, såsom samtalsterapi eller stresshantering, för att hantera prestationsångest eller utbrändhet. • Regelbundna samtal med manager eller kollegor för att diskutera arbetsbelastning och stressfaktorer.
Oregelbundna arbetstider och trötthet	<ul style="list-style-type: none"> • Långa arbetstider under turnéer, sena spelningar och nattarbete kan leda till fysisk och mental utmattning. 	<ul style="list-style-type: none"> • Planera resor och spelningar med tillräckligt med vila och återhämtning, särskilt under turnéer. • Se till att det finns möjligheter till vila mellan framträdanden och resor.

	<ul style="list-style-type: none"> • Oregelbundna arbetstider kan påverka sömnen och den allmänna hälsan, vilket kan leda till nedsatt prestation och hälsa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sätt gränser för arbetstiderna och kommunicera med arbetsgivare eller management om behovet av återhämtning.
Resor och logistik	<ul style="list-style-type: none"> • Trafikolyckor under resor till och från spelplatser eller mellan olika turnéplatser. • Fysisk trötthet och stress från långa resor, tidszonbyten och jetlag. • Olyckor vid hantering av tung utrustning, instrument eller scenutrustning vid transport. 	<ul style="list-style-type: none"> • Anlita erfarna chaufförer eller transporttjänster för att minimera riskerna under resor. • Se till att alla transporter är korrekt planerade och att tid för vila är inräknad, särskilt vid internationella resor. • Använd ergonomiska hjälpmedel för att hantera tunga instrument och scenutrustning, och se till att all utrustning är säkrad under transport.
Kemikalie-exponering och scenmink	<ul style="list-style-type: none"> • Exponering för kemikalier i scenmink eller hårprodukter kan orsaka allergiska reaktioner eller hudirritation. • Inandning av rök eller dimma från sceneffekter kan påverka andningsvägarna och orsaka irritation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Använd hypoallergena och testade produkter för smink och hårstyling för att minska risken för hudreaktioner. • Begränsa användningen av rök- och dimmaskiner på scen, och se till att det finns tillräcklig ventilation under framträdanden. • Utbilda musiker och scenpersonal i korrekt hantering av kemikalier och säker användning av sceneffekter.
Juridiska risker och kontrakt	<ul style="list-style-type: none"> • Oklara eller dåliga kontrakt med arrangörer, skivbolag eller agenter kan leda till ekonomiska förluster eller rättsliga problem. • Risk för att rättigheter till musik eller inspelningar inte skyddas ordentligt, vilket kan leda till piratkopiering eller stöld av immateriella rättigheter. 	<ul style="list-style-type: none"> • Granska alla kontrakt noggrant med juridisk rådgivning innan undertecknande, och säkerställ att villkor om betalning, rättigheter och arbetsvillkor är tydliga. • Upprätta tydliga avtal om upphovsrätt och immateriella rättigheter för att skydda musiken från otillåten användning. • Använd en professionell agent eller manager för att hantera affärsavtal och kontrakt på ett säkert sätt.
Social exponering och säkerhet	<ul style="list-style-type: none"> • Risk för trakasserier, stalking eller fysiska hot från fans eller allmänheten. • Olyckor eller bristande säkerhet vid offentliga framträdanden eller konserter. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ha professionella säkerhetsrutiner på plats vid konserter och offentliga evenemang för att skydda artisten. • Anlita säkerhetspersonal om nödvändigt vid större eller riskfyllda evenemang. • Var försiktig med att dela för mycket personlig information på sociala medier eller i offentliga kanaler.

Trots åtgärder för att minimera risken kan tillbudet eller olyckan vara framme. Då är det viktigt att rapportera och utreda händelsen så att nödvändiga åtgärder kan vidtas.

Använd följande blankett för att rapportera händelsen och skicka till oss via epost.

[Blankett för inrapportering av tillbud eller olycka \(pdf för utskrift\)](#)

[Blankett för inrapportering av tillbud eller olycka \(ifyllningsbar wordfil\)](#)

Lycka till i uppdraget som Musiker och kontakta oss om du undrar över något. Tillsammans gör vi din arbetsmiljö bättre.