



HVORDAN DU BEDST...

Arbejdets tilrettelæggelse

Det er arbejdsgiveren, der har ansvaret for, at arbejdet bliver planlagt og tilrettelagt, så personalet kan udføre det sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt.

Det kan arbejdsgiveren gøre ved fx at planlægge og lede arbejdet, sikre indretningen af arbejdspladsen, sørge for, at der er de nødvendige tekniske hjælpemidler og sikre at medarbejderne er oplært og instrueret i, hvordan de skal udføre arbejdet. Medarbejderne har pligt til at følge de instruktioner, der er givet, og udføre arbejdet forsvarligt.

I PDF'en kan du læse mere om:

- tilrettelæg arbejdet
- planlæg levering af varerne
- planlæg opfyldningen
- indret arbejdsstedet hensigtsmæssigt
- vælg egnede tekniske hjælpemidler
- planlæg instruktion og oplæring

.....

TILRETTELÆG ARBEJDET

Arbejdets tilrettelæggelse har betydning for, hvordan arbejdsopgaven udføres, og hvor fysisk belastende arbejdet er.

Tænk derfor på:

Varier arbejdsopgaverne

- undgå at den/de samme personer løfter mange tunge varer i træk. Sørg for at det ikke er den samme, der udfører de samme typer løft fx løft i lave højder og høje højder, tunge og lette varer osv.
- tilrettelæg så den enkelte medarbejder kan skifte mellem arbejder hvor der foregår løft, skub/træk og andre opgaver.

Brug hensigtsmæssigt arbejdstøj

Kulde og træk kan i sammenhæng med fysisk belastende arbejder øge risikoen for skader, når muskler og led bliver kolde. Termotøj/-handsker skal udleveres som personligt værnemiddel ved arbejder i kolde omgivelser og med kolde varer.



HVORDAN DU BEDST...

Arbejdets tilrettelæggelse

PLANLÆG LEVERING AF VARERNE

Allerede ved bestilling af varerne kan man være med til at reducere belastninger og øge sikkerheden. Det kan kræve involvering af leverandør og transportør. Overvej følgende:

Hvordan leveres vores varer i dag?

- Gennemgå hvordan varerne leveres i dag og overvej, om der er nogle muligheder for at nedsætte belastningen - fx brug af tekniske hjælpemidler, anden indretning eller ændre, hvordan varerne bliver pakket og leveret.
- Overvej hvordan varen skal og kan håndteres på lager og i butik – fx hvor mange gange varen skal håndteres? Og hvilke udfordringer giver håndteringen af varen?
- Kan pakker/varer mærkes med vægtangivelse, så det er muligt at se hvad pakken/varen vejer inden man løfter den?

Hvad har vi af plads?

- Hvilken pallehøjde, bredde og størrelse eller anden pakning kan komme ind i butikken?
- Har vi plads til at bruge det samme type teknisk hjælpemiddel, som varerne bliver leveret med, så vi undgår omlæsninger og dobbelthåndteringer? Og har vi et sådan teknisk hjælpemiddel?
- Hvad har vi af hjælpemidler? - nogle tekniske hjælpemidler fylder mere end andre – sørg for at anvende dem, der er plads til, så du stadig kan arbejde i en god arbejdsstilling.
- Skal vi øge pladsen ift. hvad varerne fylder ved transport, hvordan og hvor de skal opstilles?

Tekniske hjælpemidler – hvad har vi og hvad har vi brug for?

- Hvordan skal den videre transport fra leveringssted fx ved bagdør til lager, baglokale, salgssted o.l. foregå?
- Hvad vejer de enkelte varer – kan de løftes af en person eller har vi brug for et egnet teknisk hjælpemiddel?
- Hvilket teknisk hjælpemiddel bliver varerne leveret med? Har vi selv et tilsvarende hjælpemiddel, der kan lette den videre transport og håndtering?
- Hvordan ønsker vi varerne leveret set i forhold til vores pladsforhold og tekniske hjælpemidler?
- Giver vores gangarealer tilstrækkelig plads til at komme omkring med et teknisk hjælpemiddel? - fx når I skal omkring hjørner med varerne og det tekniske hjælpemiddel.



HVORDAN DU BEDST...

Arbejdets tilrettelæggelse

Kan der arbejdes i god arbejds højde?

- Kan pallen og varerne pakkes ud, og tunge varer løftes mellem midtlår og skulderhøjde?
- Kan registrering af varer gøres i en god arbejds højde fx mellem midtlår og albuehøjde?
- Kan varerne løftes til en god arbejds højde omkring albuehøjde ved synskrævende arbejde?
- Er pallen/læsset max 180 cm og er grebshøjden på den øverste vare max 160 cm?
- Kan høje sammenpakkede paller deles i 2 lag med en mellempalle, så der fx kan anvendes gaffelstabler til at få varerne ned i højden?

Kan belastningen mindskes?

- Kan tunge varer emballeres med materiale, der nedsætter gnidningsmodstanden, fx ved brug af pap eller plast i bund?
- Kan kollivægten reduceres, i samarbejde med leverandøren?
- Kan varerne transporteres, i stedet for at blive båret?
- Kan pallen pakkes så de varer, der skal stå samme sted i butikken, også står sammen på pallen?
- Kan paller med blandede varer pakkes, så fx tungere varer placeres mellem midtlår og skulderhøjde?

Kan ulykkes risici mindskes?

- Pakkes pallen/læsset forsvarligt, så der ikke er risiko for at varerne falder af eller forskubber sig ved transport og depalletering?

PLANLÆG OPFYLDNING AF VARER

Ved at planlægge hvordan du pakker fx opfyldningsvognen, mindsker du den fysiske belastning, når du skal fylde hylder op i butikken, og sparer samtidig tid og kræfter.

Tænk over, hvor du placerer varerne på transportudstyret

- Placer de varer du først skal have fat i øverst.
- Tunge varer placeres på vognen/transportudstyret i hensigtsmæssig arbejds højde mellem midtlår og albuehøjde.
- Placer især tunge varer i den højde som så vidt muligt svarer til den hyldehøjde, hvor de skal placeres i butikken - så kan du trække og skubbe varen på plads fremfor at løfte.
- Ved brug af dobbeltladet opfyldningsvogn placerer du de varer, der skal fyldes på de øverste hylder på øverste lad og omvendt.
- Ved brug af dobbeltladet opfyldningsvogn placerer du de største og letteste kasser på nederste lad og de mindre og tunge varer på øverste lad.



HVORDAN DU BEDST...

Arbejdets tilrettelæggelse

Skab gode arbejdshøjder

- Læs ikke vognen/transportudstyret så du får grebshøjder over skulderhøjde.
- Overvej om du skal bruge et midlertidigt afsætningssted fx tom emballage eller vognens lad, så du kan få kassen med varer placeret i hensigtsmæssig arbejds-højde mellem midtlår og albuehøjde.
- Overvej om du skal bruge fx elefantfod eller stige for at nå de høje hylder.
- Overvej om du skal sidde på noget fx elefantfod eller skammel ved opfyldning/trimning af lave hylder.

Kom så tæt på inventaret som muligt

- Sørg for at der er ryddeligt, så du kan komme til at placere vognen/transport-udstyret så tæt på opfyldningsstedet som muligt.
- Sørg for at du kan komme til varerne på vognen/transportudstyret fra mindst 3 sider.

Overvej rækkefølgen af arbejdsopgaven

- Skab dig et overblik over placeringen af varerne på hylderne og de vægtklasser der er på vognen/transportudstyret, og vurder hvilke salgshylder der vil være hensigtsmæssige at fylde op først.
- Ved brug af dobbeltladet opfyldningsvogn, så stil varer fra øverste lad på plads først og klap så ladet op, så du frit kan komme til de varer der er på nederste lad.

INDRET ARBEJDSSTEDET HENSIGTSMÆSSIGT

Indretningen af butikken og valg af inventar har betydning for, om arbejdet kan udføres i gode arbejdsstillinger og med korrekt arbejdsteknik.

Ved valg af indretning og inventar bør følgende overvejes

- Pladsforholdene giver mulighed for at udføre arbejdet i gode arbejdsstillinger.
- Pladsforholdene er tilstrækkelige til at kunne bruge hensigtsmæssige tekniske hjælpemidler.
- Arbejdet kan foregå i hensigtsmæssige arbejdshøjder - lette varer kan placeres lavt og højt, mens tungere vare er bedst at placere fra midtlår og op til skulderhøjde.
- At tunge varer løftes mellem midtlår og albuehøjde.
- Arbejdet kan foregå i hensigtsmæssig rækkeafstand - så tæt på krop som muligt. Læs mere under "Arbejdsstedets indretning".



HVORDAN DU BEDST...

Arbejdets tilrettelæggelse

VÆLG EGNEDE TEKNISKE HJÆLPEMIDLER

Tekniske hjælpemidler som fx palleløfter, sækkevogn og opfyldningsvogn er med til at mindske den fysiske belastning. For eksempel kan man erstatte tunge løft og bæring med træk og skub, undgå høje og lave løft og undgå dobbelthåndtering af varen.

Valg af eventuelt teknisk hjælpemiddel skal være afpasset pladsforholdene, opgaven og de personer, der skal bruge det fx:

- hvilke opgaver, skal vi løse?
- hvad er det, der skal løftes eller transporteres? (vægt, størrelse, form, emballage egenskaber)
- hvor meget plads er der til rådighed, for at komme omkring med og anvende det tekniske hjælpemiddel?
- hvilket underlag skal det tekniske hjælpemiddel kunne køre på, og hvor langt skal der køres?
- hvilket underlag, skal det tekniske hjælpemiddel stå på?
- hvilken højde skal det tekniske hjælpemiddel (fx stige) kunne klare håndteringer i?
- kræver det særlig uddannelse eller aldersgruppe at bruge hjælpemidlet?
- har vi andre krav? (fx at der kan bruges forskelligt løfte udstyr, køreegenskaber, materiale).

Læs mere under "Tekniske hjælpemidler".

PLANLÆG INSTRUKTION OG OPLÆRING

Medarbejdere skal have modtaget en god og fyldestgørende instruktion i alle forhold, der vedrører den opgave, de skal udføre, så medarbejderen har tilstrækkeligt med viden og evne til at udføre opgaven.

Det er arbejdsgiverens pligt at sørge for dette og at føre kontrol med at instruktionerne følges. Det er medarbejderens pligt at følge den instruktion, der er givet.

Læs mere under "Instruktion og oplæring".