



# HVORDAN DU BEDST...

## Arbejdsstedets indretning

Indretningen og inventaret i butikken har betydning for, om medarbejderne kan arbejde forsvarligt med at løfte, trække og skubbe, og om de kan undgå unødige belastninger.

Indretningen er god, når medarbejderne kan komme til med tekniske hjælpemidler og der er plads til at arbejde med god arbejdsteknik.

Herunder får du nogle retningslinjer for, hvordan man som ansvarlig kan leve op til kravene om god indretning.

I PDF'en kan du læse mere om:

- transportveje
- intern færdsel
- pladsforhold
- temperatur
- belysning
- inventar

.....

### TRANSPORTVEJE

#### Skab plads til transport

Kravene til bredden af transportveje afhænger af det, der skal transporteres, af transport-udstyret og at der kan arbejdes i gode arbejdsstillinger. Som udgangspunkt bør der være 30 – 50 cm friplads på begge sider af varerne/læsset, der transporteres. Ved passage gennem døre og porte bør der være ca. 20 cm friplads mellem varer/læs og karme, så passagen kan ske uhindret og der er plads til at manøvrere. En krop i arbejde kræver plads. Står du i skridtstående arbejdsstilling, når du fx skal skubbe eller trække en palleløfter, skal du bruge ca. 90 cm til kroppen i længderetningen og derudover have plads til palleløfterens længde.

#### Sørg for sikre transportveje

Transportvejene i butikken og lager skal være stabile, uden huller og ujævnheder og må ikke være glatte.

Transportveje skal så vidt muligt være ryddet for generende genstande – det kan være andre varer, emballage og andre hjælpemidler.

For transportveje udendørs gælder samme forhold som indendørs transportveje, dog skal transportvejene også være lette at rydde for sne, is og ikke samle vand. Niveauforskelle i transportveje der udgør risiko for faldulykker skal markeres fx med en gul stribe i gulvet.



# HVORDAN DU BEDST...

## Arbejdsstedets indretning

### Ramper kan være til hjælp

For at minimere eller undgå håndtering af varer på trapper kan der etableres faste eller midlertidige ramper, så varerne i stedet kan køres ind. Ramper skal være mindst 125 cm brede.

Ved manuel transport af tunge paller på ramper og andre skrå underlag må stigninger ikke overstige 1:50, hvilket svarer til 2 cm pr. løbende meter.

Hvis rampen er kortere end afstanden mellem forhjul og baghjul, må stigningen være 1:20, hvilket svarer til 5 cm pr. løbende meter.

## INTERN FÆRDSEL

### Vær opmærksom når der både foregår gående og kørende trafik

Færdselsveje for køretøjer skal være placeret i passende afstand fra døre, porte og gående færdsel. Det er kørende færdsel, når der bruges et motoriseret hjælpemiddel, fx en gaffeltruck.

Kørende og gående færdsel bør så vidt muligt holdes adskilt ikke mindst ved snævre pladsforhold. Fx kan påmaling af striber i gulv markere grænser mellem gang- og arbejdsarealer. Ved smalle passager kan det være nødvendigt at etablere et rækværk mellem den kørende og gående trafik.

I arbejdsområder, hvor der er sammenblanding mellem kørende og gående færdsel, og hvor varer samtidig håndteres i højden, skal der udarbejdes interne færdselsregler, fx vigepligtsregler og hastighedsregulering, afspærring ved håndtering af byrder i højden, hvilke tekniske hjælpemidler der anvendes på transportvejen

### Afskærm og undgå nedfalden gods

Faste arbejdssteder og adgangsveje skal være sikrede mod nedfaldende genstande fra fx høje reoler fx ved indhegning eller overdækning, forsvarligt stablede eller emballerede varer, og varer der ikke rager ud i transportvejen mv.

Når gods håndteres fx ved gaffeltrucks, gaffelstablere o.l. i mere end 2 meters højde skal det sikres, at der ikke kan færdes personer i umiddelbar nærhed. Det kan ske ved interne færdselsregler, hvor det fx gøres klart for alle, hvor man må gå og opholde sig mens godset håndteres, ved skiltning herom eller ved fysisk at spærre for gennemgående trafik.

### Sørg for at man kan orientere sig

Hvor færdselsveje er uoverskuelige ved sving eller andet og der kan være risiko for ulykker, skal der monteres spejle eller andet, der gør det muligt at orientere sig.



# HVORDAN DU BEDST...

## Arbejdsstedets indretning

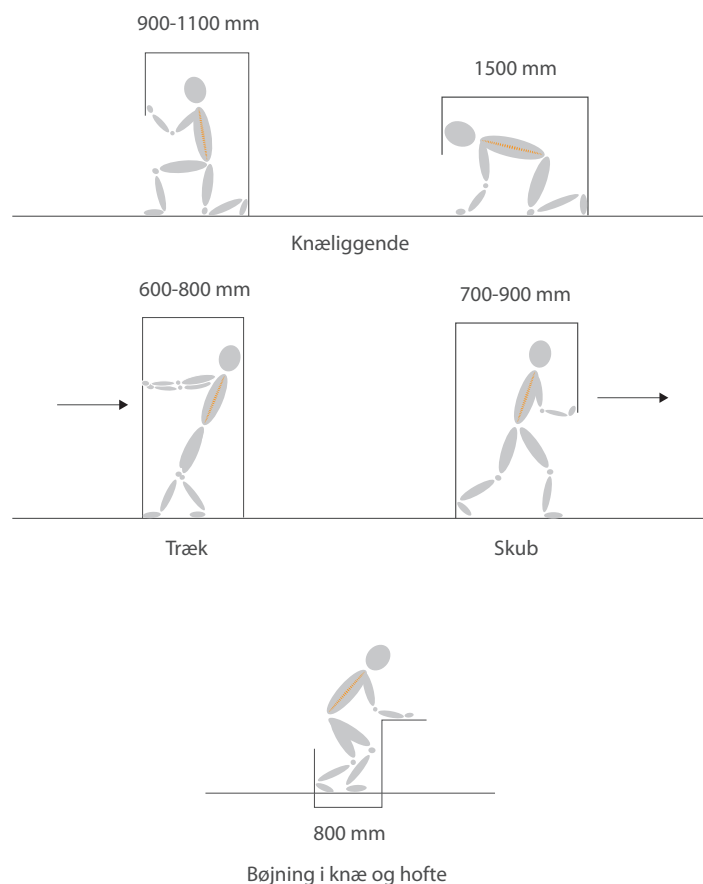
### PLADSFORHOLD

#### Skab god plads til opfyldning

For butiksinventar som fx salgsreoler, køle- og frysemøbler gælder det om at have plads til at stå tæt på inventarets forkant, at få det tekniske hjælpemiddel med varer tæt på forkanten og frit kunne komme til varerne på transportudstyret fra 3 sider. I forbindelse med vareopfyldning og trimning af salgshylder er det vigtigt, at der er plads til at arbejde i gode arbejdsstillinger. En krop i arbejde har behov for plads for at kunne arbejde hensigtsmæssigt. En tommelfingerregel er, at en person har behov for ca. 1 x 1 meter friplads, dvs. 1 meter til siden og 1 meter fremad/bagud, til at kunne flytte på fødder, bøje i knæene, få plads til skulderne, løfte uden at vride og dreje sig og i det hele taget bevæge sig frit.

Ved arbejde i lavt niveau fx ved arbejde ved nederste hylder er pladsbehovet fremad/bagud min 110 cm. Ved stående arbejde er pladsbehovet mellem 75 og 90 cm.

Så meget plads har du behov for mellem inventar og fx opfyldningsvogn/varepalle:





# HVORDAN DU BEDST...

## Arbejdsstedets indretning

### TEMPERATUR

#### Ha' den rette temperatur

Ved stillesiddende, stillestående arbejde og arbejde med let anstrengelse, bør temperaturen i rummet være mellem 18-22 grader. Ved mere fysisk anstrengende arbejde bør temperaturen ikke komme under 15 grader.

Særlige forhold kan gøre, at afvigelser fra mindstetemperaturkravene kan accepteres ned til ca. 10°C, fx i lagerområder, varemottagelse eller støttelagre, hvor der kun lejlighedsvis eller ganske kortvarigt udføres arbejdsopgaver. Lavere rumtemperatur kan også accepteres, hvor produktionens art eventuelt kræver dette eller hvor andre myndigheder har fastsat lavere temperaturer, fx fødevaredirektoratet.

Temperaturen bør under normale vejr forhold ikke være højere end 25 °C.

Hvis temperaturen bliver højere, skal der findes en løsning til at sænke den. Det kan fx være ventilation, ekstra isolering af bygningen eller solafskærmninger.

Hvis temperaturen i meget varme perioder er over 32 °C på arbejdspladsen og luftfugtigheden på 40 - 60%, skal ansatte med fysisk arbejde have passende pauser fra arbejdet i de varme lokaler. Ved højere luftfugtighed skal der tilbydes pauser fra arbejdet i de varme lokaler ved en lavere temperatur end 32°C.

#### Undgå kulde og træk

Der må ikke være generende træk eller kulde i det arbejdsrum, hvor medarbejderne har deres primære arbejdsfunktion. Arbejde i kølige omgivelser nedkøler led og muskler og øger dermed risikoen for skader.

Er der megen færdsel gennem porte eller døre, så de ofte står åbne og giver anledning til kulde og træk, kan der opsættes afskærmninger som fx plastlameller og rulleporte, så vinden ikke har direkte adgang til det indendørs arbejdsrum.

Kan kulde og træk ikke undgås pga. fx krav til opbevaring af varer, eller rum hvor der ikke kan træffes passende foranstaltninger skal de ansatte beskyttes i form af personlige værnemidler (termotøj, vindtæt beklædning, regntøj).



# HVORDAN DU BEDST...

## Arbejdsstedets indretning

### BELYSNING

#### Sæt ordentligt lys på transportveje

Transportveje skal være godt belyst, så man kan orientere sig og opfatte personer, genstande og eventuelle ujævnheder i underlaget.

Kunstig belysningsstyrke er angivet i lux. DS 700 giver retningslinjer for, hvor meget lys der mindst skal være. Typisk vil der være krav om 50 lux i transportveje og på ramper. Retningslinjerne kan få ved henvendelse til Dansk Standard.

#### Sæt ordentligt kunstigt lys på arbejdssteder

En kombination af almen belysning og særbelysning vil ofte være hensigtsmæssig, for at opnå et ordentligt arbejdslys.

I arbejdszoner på lager og i butikken, hvor der skal læses tekst eller udføres præcisionsarbejde vil kravet være 200 - 500 lux. Er der særlige krav til farve og kvalitetskontrol, bør lysets farvegengivelse tilpasses (valg af Philips kode).

#### Sørg for dagslys adgang

Ved indretning af faste arbejdssteder skal der være tilgang af dagslys.

Dagslystilgangen vil normalt være tilstrækkelig, når vinduesarealet ved sidelys svarer til mindst 10 pct. af gulvarealet eller ved ovenlys mindst 7 pct.

Det kan accepteres, at dagslystilgangen er indirekte (flere lag glas med rum imellem, fx i overdækkede gader i storcentre).

Arbejdsrum kan indrettes uden dagslystilgang, hvis kravet om dagslystilgang eller udsynsmulighed vil betyde en afgørende ulempe for virksomhedens drift.

Ved nybyggeri er det en betingelse for accept, at der er givet en kommunal dispensation for bygningsreglementets tilsvarende bestemmelser.

#### Undgå generende blænding og reflekser

Lamper og armaturer, skal være tilpasset og placeret, så det ikke blænder eller giver generende reflekser.



# HVORDAN DU BEDST...

## Arbejdsstedets indretning

### INVENTAR

#### Lagerreoler

På større lagre med typisk høje pallereoler og andet til større enkelte kolli skal reolerne være tydeligt mærket med maksimalt tilladt belastning, fx for enden af reolen eller med jævne mellemrum på reolhylderne.

Reoler og hylder skal være ubeskadigede og endestiger skal være beskyttet mod påkørsel - enten med værn eller særlige forstærkninger.

Hylde skal hælde svagt bagud og være plane og bør være forsynet med pallestop/tværrør på bagsiden, så pallerne altid kan placeres korrekt.

Reolerne skal være boltet i gulvet eller boltes sammen to og to. Enkeltreoler kan også benyttes, hvis de boltes fast i gulv eller loft.

Er enkeltreolerne opstillet så der kan ske færdsel bag om reolen, skal der sikres mod nedstyrtende genstande fx ved bagstop på hylde, ved indhegning eller overdækning, hvis der foretages indsætning eller udtagning af varer i over 2 meters højde.

Det kan være praktisk at forsyne pallereoler med udtrækshylde, når der er behov for at plukke varer fra pallerne til vareopfyldning i butikken eller i forbindelse med ekspedition og vareudlevering. Udtrækshylde fås i mange variationer og bruges til at øge udnyttelsen af lagerpladsen og til at gøre det lettere at få fat i varerne i gode arbejdsstillinger.

#### Mindre reoler fx på lager i bagbutik

Mindre reoler skal være opstillede, så de står stabilt og ikke kan vælte. Høje mindre reoler bør boltes sammen med tværstykke i toppen af reolen for at modvirke domino effekt.

Sørg for, at der er plads til, at du kan få et egnet teknisk hjælpemiddel, fx opfyldningsvogn og rullebord, helt hen til reolen, så unødvendig omlæsning af varer og bæring af varer undgås.

Reoler og hylde bør have en tilpas højde og dybde, så de er lette at komme til og er beregnet til varetypen bl.a. varernes vægt og størrelse.

Rækkeafstanden ind på hylde bør ikke overstige 45 cm. Hylde der er over en højde på 160 cm bør kun være indrettet til disponering af lettere varegrupper under 3 kg, på grund af den fysiske belastning ved opfyldning af varer uden anvendelse af tekniske hjælpemiddel.

Ved anvendelse af fx en stige eller elefantfod kan tungere varer placeres højere.

Ellers bør man placere de tungere varer i den nedre del, med de tungeste ca. mellem midtlår og albuehøjde, og de lettere vare grupper i den øvre del.

Overfladen på hylde bør have en passende lav gnidningsmodstand, fx pap, vinyl tæppe, metal og anden fast glat belægning, så varerne kan skubbes og trækkes fremfor løftes, især hvis det er tunge varegrupper der håndteres. Jo hårdere overflade – jo mindre gnidningsmodstand.



# HVORDAN DU BEDST...

## Arbejdsstedets indretning

### Salgsreoler

Hylde bør have en højde og dybde, så de er lette at komme til for såvel kunder som butikspersonale. Rækkeafstanden ind på en hylde bør være så kort som muligt og ikke overstige 45 cm.

Salgsreoler bør være indrettede med de tungere varer i den nedre del og de lettere vare grupper i den øvre del. De tungeste varer bør som hovedregel placeres i en højde svarende til mellem ca. midtlår og albuehøjde. Hylde der er over en højde på ca. 160 cm bør kun være indrettet til disponering af lettere varegrupper under 3 kg.

Er der risiko for at varer kan skride ned fra hylde, kan det modvirkes med en fleksibel hyldeforkant, der kan fældes ned efter behov.

Overfladen på salgshylde bør have en passende lav gnidningsmodstand, fx pap, vinyl, metal og anden fast glat belægning, så varerne kan skubbes og trækkes fremfor løftes, især hvis det er tunge varegrupper der håndteres. Jo hårdere overflade – jo mindre gnidningsmodstand.

### Køle- og frysemøbler

Køle- og frysemøbler bør have en højde og dybde, så de er lette at komme til for såvel kunder som butikspersonale.

Rækkeafstanden ind på en hylde bør være så kort som muligt og ikke overstige 45 cm. Fx kan køle- og fryseinventar, der er bredere for neden indrettes, så opfyldning kan ske bagfra og på den måde være med til at sikre korte rækkeafstande.

En fodsparkliste i gulvniveau kan ved brede køle- og frysemøbler medvirke til, at medarbejderen kan stå tættere på inventaret og dermed sikre kortere rækkeafstande.

Høje køle- og frysemøbler bør være indrettede med de tungere varer i den nedre del og de lettere varegrupper i den øvre del. De tungeste varer bør som hovedregel placeres i en højde svarende til mellem ca. midtlår og ca. albuehøjde. Fx kan mejeri-kølere være indrettet så rammer med mælk o.l. kan køres direkte ind og placeres i køleren, så manuel håndtering undgås.