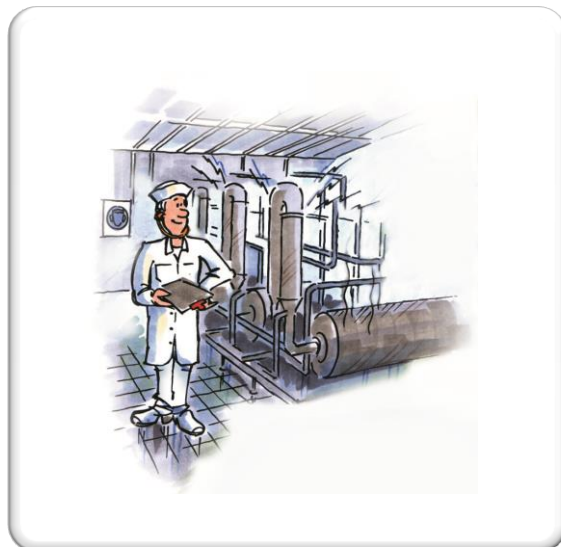


## Krav

Vurder om:

- Arbejdet indebærer særlig risiko for f.eks. forgiftning, fastklemning, kvælning, eksplosion og lignende.
- Arbejdet kan tilrettelægges således, at faren imødegås.
- Den ansatte er over 18 år samt fysisk og psykisk er i stand til at udføre arbejdet på en risikofri måde.

Man kan som hovedregel sige, at arbejde, der kan udføres som alenearbejde indenfor normal arbejdstid, også kan udføres som alenearbejde udenfor normal arbejdstid (aften og nat).



## Gode råd

### Til virksomheden

- Lav en oversigt over jeres alenearbejde, beskriv arbejdsopgaverne og lav en risikovurdering.
- Få overblik over at de personer, som skal arbejde alene, ikke har fysiske og psykiske lidelser.
- Lav procedure for kontakt til dem, der arbejder alene fx rundgange, telefonopkald eller lign. med fastlagte intervaller.
- Sørg for at de personer, der arbejder alene, kender til førstehjælpsudstyr og kontakt til hjælp.
- Sørg for at de personer, der skal arbejde alene, ikke er utrygge ved alenearbejdet. Anvend evt. et sikkerhedsalarmsystem.

### Til den ansatte

- Orientér dig om virksomhedens evt. procedurer for alenearbejde.
- Overhold sikkerhedsbestemmelserne og anvend de tekniske hjælpemidler og personlige værnemidler. Anvend sikkerhedsalarmer, som evt. stilles til rådighed, efter interne retningslinjer.
- Kontakt arbejdsmiljøgruppen, hvis forholdene ved alenearbejdet kan forbedres.
- Kontakt din arbejdsmiljøgruppe eller arbejdsleder, hvis du er utryg eller usikker ved alenearbejde.

## Arbejdstilsynets regler og praksis

Den ansatte må kun arbejde alene, når det ikke medfører særlig fare for den pågældende.

Særlig fare er risiko for f.eks. forgiftning, fastklemning, kvælning, eksplosion og lignende.

Arbejdet skal tilrettelægges således, at faren imødegås. Kan faren ikke imødegås, må den ansatte ikke arbejde alene.

Man må heller ikke arbejde alene:

- hvis man er under 18 år eller
- har psykiske eller fysiske lidelser (f.eks. epilepsi), hvis lidelsen i den konkrete arbejdsituation medfører farer.

## Yderligere tiltag

Sørg for at:

- ☹ utryghed og
- ☹ usikkerhed

imødegås ved

- ☺ information om arbejdsopgavernes indhold.
- ☺ mulighed for støtte, hvis der opstår tvivl.

## Relevante links

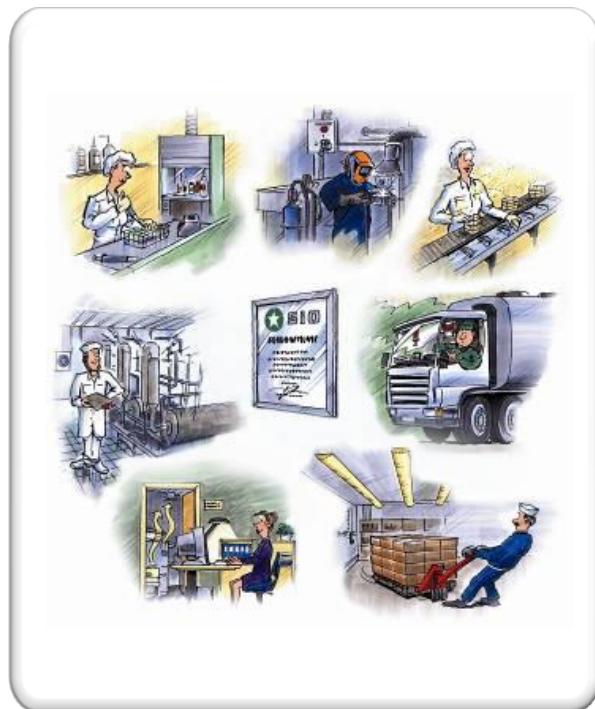
- [Bekendtgørelse om arbejdets udførelse](#), § 11 & 12

## Krav

Alle virksomheder med ansatte skal lave en skriftlig arbejdspladsvurdering (APV). APV'en er ét af virksomhedens egne redskaber til at kortlægge, prioritere og løse arbejdsmiljøopgaver. Virksomhedens ledelse, arbejdsmiljøorganisation og medarbejdere skal samarbejde om hele APV-processen.

Der er metodefrihed, men APV'en skal indeholde 4 elementer:

1. Risikovurdering på baggrund af en kortlægning.
2. Inddragelse af virksomhedens sygefravær (evt. data fra andre kortlægninger kan også inddrages her).
3. Prioritering og opstilling af en handlingsplan med bl.a. en tidsplan og ansvarlig.
4. Gennemførelse og opfølgning på handlingsplanen, bl.a. efter retningslinjer om, hvem der er praktisk ansvarlig for gennemførelse af handlingsplanen samt, hvornår og hvordan det afgøres, om de valgte løsninger virker.



## Gode råd

- Afsæt god tid til de involverede i arbejdet vedrørende udarbejdelse af APV'en.
- Husk at omfatte alle forhold i arbejdsmiljøet i APV'en – dvs. fysiske, kemiske, biologiske, ergonomiske og psykiske forhold.
- Vær opmærksom på også at inddrage skiftende arbejdssteder som fx indvejning af mælk og levering af varer ved detailhandlere.
- Overfør data fra andre kortlægninger i APV'en. Det kan være fra kortlægning af støj, EGA, tunge løft (TL), trivselsundersøgelser, risikovurderinger og sikkerhedsgennemgange.
- Vær opmærksom på, at der er flere arbejdsmiljøforhold, som har særlige krav til APV. Det er særlige risikovurderinger i forhold til bl.a. kemiske stoffer og materialer, støj, arbejde med biologiske agenser, arbejde i eksplosive atmosfærer (ATEX-APV), gravide og ammende. Der kan også være overenskomst-mæssige krav til en APV for natarbejde med særligt krav om brug af skema.
- Vær realistisk, når I på baggrund af handlingsplanen skal fastsætte mål og tidsplaner for løsninger af de enkelte arbejdsmiljøforhold. Inddrag medarbejderne i at udvikle løsninger, så de får medejerskab til disse.
- Handlingsplanen kan fx gøres tilgængelig i kantinen, på opslagstavler eller på virksomhedens intranet.
- Informer løbende resten af virksomheden, fx om hvilke arbejdsmiljøforhold i APV'en, der er løst, og hvilke der står for tur.

## Arbejdstilsynets regler og praksis

Påbud kan gives hvis:

- Der ikke foreligger en skriftlig arbejdspladsvurdering.
- Virksomhedens arbejdsmiljøorganisation eller de ansatte ikke har været inddraget i APV-processen.
- APV'en ikke indeholder de 4 elementer, nævnt under "Krav".
- Det ikke kan dokumenteres, at sygefraværet har været inddraget.
- APV'en ikke er blevet revideret mindst hver tredje år eller ved ændringer.

## Relevante links

- [Arbejdstilsynets vejledning om systematisk arbejdsmiljøarbejde, herunder arbejdspladsvurdering og årlig drøftelse 1.3.1, 2024](#)
- [Arbejdstilsynets hjemmeside om APV](#)
- [Skema til APV om natarbejde](#)

## Krav

Der er i Danmark:

- Ingen lovmæssige krav til at have uddannede førstehjælpere på arbejdspladserne
- Ingen forpligtigelse hos arbejdsgiverne til at uddanne sine medarbejdere som førstehjælpere



## Gode råd

- Arbejdsgivere kan med fordel fastlægge egne retningslinjer for førstehjælpere, og her er det relevant at følge en række anbefalinger.
- I Danmark udstikkes officielle retningslinjer af Dansk Førstehjælpsråd, som er en paraplyorganisation, der udfærdiger retningslinjer, uddannelser og materialer på førstehjælpsområdet.
- Dansk Førstehjælpsråd angiver 2 basisuddannelser med relevans for mejeriindustrien: Førstehjælp ved hjertestop (4 timer) og Førstehjælp ved ulykker (2 timer)
- Dansk Førstehjælpsråd anbefaler, at førstehjælperne gennemfører opdateringsuddannelser med maksimalt 2 års interval
- Det anbefales at have regelmæssige korte genopfriskninger som relevant supplement til de anbefalede uddannelser og beredskabsøvelser, så lokale og specifikke forhold er friske i medarbejdernes hukommelse.
- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at hjertestartere fortrinsvis opsættes i hjertestarterskabe udendørs i det offentlige rum, hvor de kan være tilgængelige 24 timer i døgnet. Hjertestartere kan med stor fordel registreres i TrygFonden, så de kommer på et landkort på hjemmesiden [hjertestarter.dk](http://hjertestarter.dk) og bliver tilgængelig - også for 112.
- Sikre jer, at der altid er uddannet personale til stede på arbejdspladsen, og at medarbejdere er bekendte med, hvem der er uddannet førstehjælpere.
- Egne retningslinjer kan bl.a. også omhandle: modtagelse af ambulance/redning og synlighedstøj i den forbindelse, håndtering af hjerteløbere, træning af kommunikation i støjfyldte områder, debriefing, psykologisk krisehjælp til førstehjælpere, tilskuere, alene arbejde m.fl.
- Der er god professionel rådgivning, hvor man hurtigt og effektivt kan få hjælp ved kemiske uheld og forgiftningsuheld. Kontakt giftlinjen på [Bispebjerg Hospitals hjemmeside](http://Bispebjerg Hospitals hjemmeside) eller på telefon 82 12 12 12.

## Regler og praksis

- Arbejdsgiver er forpligtiget til at instruere sine medarbejdere, så de ved et uheld eller en ulykke - fysisk eller psykisk - til enhver tid kan agere og informere korrekt i forhold til en skadelidt.
- Dette vil typisk bestå af en beredskabsplan, tydeligt placeret information på arbejdspladsen samt regelmæssig træning af medarbejderne heri.

## Førstehjælpens hovedpunkter

1. Skab sikkerhed (- for dig selv, skadelidte og omgivelserne / stop og begræns ulykken).
2. Vurder personen (-tjek bevidsthedstilstanden / "tal-riv-rusk").
3. Tilkald hjælp (-ring 112 og følg anvisningerne fra fagpersonen).
4. Giv førstehjælp (-fx hjerte-lungeredning, hjertestarter, skab ro og tryghed etc.).

## Relevante links

- [Dansk Førstehjælpsråd](http://Dansk Førstehjælpsråd)
- Giftlinjen på [Bispebjerg Hospitals hjemmeside](http://Bispebjerg Hospitals hjemmeside)
- TrygFondens hjemmeside [hjertestarter.dk](http://hjertestarter.dk).
- BAU Jord til Bord, Mejeriindustriens [Faktaark](http://Faktaark) om Psykisk kriseplan (beredskab) og Alenearbejde

## Krav

- Når I bliver bekendt med, at en medarbejder er gravid eller ammer, skal APV 'en indeholde en vurdering af, om arbejdsfunktionerne indebærer påvirkninger, der kan udgøre en sundhedsfare for graviditeten eller amningen.
- Vær især opmærksom på begrænsning af langvarigt stående/gående arbejde, risikoen for stød og slag, helkropsvibrationer, kraftig støjbelastning, ekstrem varme og arbejde med farlige stoffer og materialer samt løftemængder.
- Arbejdsgiveren skal sikre, at gravides arbejde med løft af byrder ikke udgør en risiko for graviditeten. Det betyder, at der kan være behov for, at den gravides arbejde med løft af byrder begrænses.
- Gravide må max. have én nattevagt om ugen. Når virksomheden er bekendt med, at en medarbejder med natarbejde er gravid, så skal dennes arbejdstid ændres, så én nattevagt om ugen kan overholdes. Alternativt at have betalt fravær som ved graviditetsorlov.



## Gode råd

- Det er en god idé at udarbejde en graviditetspolitik, som sætter rammerne for f.eks. aflastning, omplacering og løbende dialog mellem den gravide, lederen og arbejdsmiljørepræsentanten.
- Forskning tyder på, at løft af byrder under 10 kg ikke udgør en risiko, og at risikoen øges ved løft af byrder over 10 kg mange gange om dagen. Ved løft af byrder over 10 kg tyder forskning samtidig på, at risikoen øges ved en samlet løftemængde over 1000 kg om dagen.

## Regler og praksis

Hvis arbejdsgiveren vurderer, at en risiko vil få en negativ indvirkning på graviditet eller amning, skal han/hun foretage sig følgende i prioriteret rækkefølge over for den gravide eller ammende:

- Sørge for at indføre tekniske foranstaltninger eller ændre indretning af arbejdsstedet.
- Ændre i arbejdsplanlægningen og tilrettelæggelsen af arbejdet.
- Flytter den gravide eller ammende til andre opgaver.
- Beslutte, at den gravide eller ammende ikke må beskæftige sig med det pågældende arbejde.
- Ved natarbejde at overholde reglen om max. 1 nattevagt om ugen.

## Relevante links

- [Arbejdstilsynets vejledning om gravides og ammendes arbejdsmiljø, A.1.8-10, 2009 \(opdateret oktober 2024\)](#)
- [Arbejdstilsynets bekendtgørelse om arbejdets udførelse, Nr. 1839 af 14.12.23](#)
- [BAU Jord til bord – Gravid med job](#)
- [BFA Industri's vejledning - Gravide](#)
- [BFA Industri's vejledning - Graviditetspolitik i laboratorier](#)
- [Mejeribranchens fællesoverenskomst 2023 - 2025](#)

## Krav

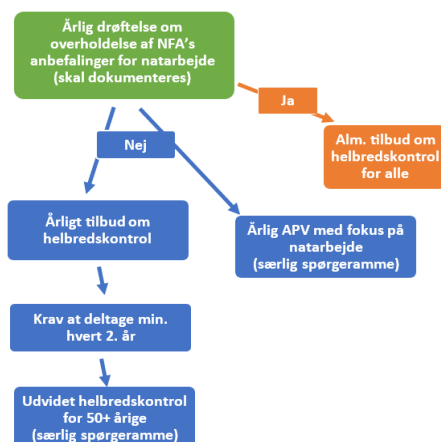
Medarbejdere i mejeriindustrien skal generelt tilbydes helbreds kontrol ved ansættelsen samt hvert 2. år.

Årligt – eller når nyt natarbejde startes - skal vurderes, om virksomheden kan overholde anbefalingerne for natarbejde fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, NFA.

Hvis dette ikke er muligt, skal virksomheden desuden:

- Udarbejde særlig APV for natarbejde årligt.
- Tilbyde helbreds kontrol hvert år, og det er obligatorisk at deltage hvert 2. år. For personer på 50+ år skal der anvendes særlig spørgeramme.

Gravide må max have én nattevagt pr. uge.



## Gode råd

- Vurdér og dokumentér, om NFA's anbefalinger kan overholdes, fx på et SU-møde, da der er krav om underskrift af tillidsmand. AMO kan med fordel involveres. Der er metodefrihed til dokumentationen.
- Dokumentér tilbud om helbreds kontrol samt styr deltagelsen i helbreds kontrollen for natarbejderne.
- Den årlige APV samt helbreds kontrollen for 50+ årige skal udføres efter særlig spørgeramme.
- Gravide skal om muligt omplaceres til dagarbejde, eller den gravide har ret til fravær. Den særlige APV for gravide kan med fordel skabe overblik over, hvilke arbejdsopgaver en gravid kan udføre.
- Søvn er en vigtig parameter, når man har natarbejde. 7-9 timers søvn er optimalt i løbet af en døgn cyklus, evt. i 2 perioder/blokke i løbet af et døgn. Søvnkvantitet og -kvalitet har primær betydning for vores fysiske og mentale funktionsniveau og robusthed. Undlad kaffe, the, alkohol og andre stimulanser minimum 2 timer før søvn.

## Overenskomstkrav

Medarbejdere, der arbejder om natten, er pr. 1. marts 2024 omfattet af særlige krav via overenskomsten for mejeribranchen, hvis NFA's anbefalinger, ikke kan overholdes. Anbefalingerne er:

- Højst tre nattevagter i træk
- Højst 9 timer ad gangen
- Mindst 11 timer mellem to vagter

Natarbejdere, der lider af helbreds problemer, skal om muligt overføres til dagarbejde.

Når en virksomhed får kendskab til graviditeten, skal denne hurtigst muligt, og senest to uger efter, ændre den gravides arbejdstid, så den gravide højst arbejder en nattevagt pr. uge. Hvis det ikke er muligt, har den gravide ret til fravær for nattevagter ud over én nattevagt om ugen.

## Hvad er natarbejde?

Natarbejde er regelmæssigt at udføre mindst tre timer af sin daglige arbejdstid mellem kl. 22:00 og kl. 05:00, eller at arbejde mindst 300 timer i dette tidsrum inden for en periode på 12 måneder.

## Relevante links

- [Natarbejde – dokumentationsskema](#) (valgfrit at anvende)
- [Særlig APV om natarbejde](#) (krav om brug af spørgsmål i spørgeramme)
- [Helbreds kontrol til medarbejdere for 50+-årige](#) (krav om brug af spørgeramme)

## Krav

Vurder om:

- Der er retningslinjer for, at nyansatte bliver oplært og instrueret i udførelsen af arbejdet og generel sikkerhed på virksomheden
- Retningslinjerne bliver fulgt
- Der er retningslinjer for, hvordan der føres tilsyn med, at de nyansatte ikke påtager sig mere, end de er i stand til



## Gode råd

- Lav en liste over de emner de nyansatte skal instrueres i. Inspiration til listens indhold:
  - Generelle sikkerhedsregler og afdelingsbestemte sikkerhedsregler
  - Adfærd i afdelingen
  - Sikkerhedsudstyr og personlige værnemidler
  - Arbejdsbeskrivelser
  - Specielle forhold f.eks. arbejdsstillinger og tunge løft
  - Brug af kemikalier, herunder de kemiske risikovurderinger og sikkerhedsdatablade
  - Brug af maskiner og tekniske hjælpemidler, herunder evt. operatøranvisninger
  - Retningslinjer for registreringer af ulykker, nærved-ulykker og andre hændelser
  - Sørg for grundig oplæring ved sidemand eller instruktør og aftal, hvordan I følger op
- Sørg for at de ansvarlige for instruktion og tilsyn kender deres opgave og ved, hvad der forventes af dem.
- Gode arbejdsstillinger og – teknik skal indøves fra starten. Brug derfor altid god tid til at gennemgå, hvordan den nyansatte skal arbejde ved de pågældende arbejdsfunktioner
- Sørg for intensiv træning i ulykkesforebyggelse. Det er oftest nyansatte, der kommer ud for ulykker

## Arbejdstilsynets regler og praksis

- Den ansatte skal gøres bekendt med de ulykkes- og helbredsfa-  
rter, der eventuelt er forbundet med arbejdet
- Den ansatte skal modtage nødvendig oplæring og instruktion i at  
udføre arbejdet på en sikker måde
- Der skal føres tilsyn med, at den ansatte udfører arbejdet som  
instrueret

## Yderligere tiltag

- Følg op og gentag evt.  
instruktionen efter en pe-  
riode for at rette op på  
evt. uklarheder eller mis-  
forståelser
- Følg jævnligt op på, om  
den ansatte udfører ar-  
bejdet som instrueret

## Relevante links

- [Arbejdstilsynets bekendtgørelse om arbejdets udførelse, Nr. 1839 af 14.12.23](#)
- [Arbejdstilsynets vejledning om oplæring, instruktion og tilsyn med arbejdet, Nr. 1.7.1-2, 2015 \(opdateret 2019\)](#)
- [BFA-I vejledning Introduktion, instruktion, oplæring og tilsyn](#)

## Krav

Vurder om:

- Der er unge under 18 år i virksomheden
- Hvis ja, så vær bekendt med bilagene til bekendtgørelsen om unges arbejde med oplyst særlige krav og begrænsninger. Den særlige 'fejdrengsreglen', gælder ikke i mejeriindustrien.
- Jeres Unge APV er opdateret



## Gode råd

- Hold jeres Unge APV opdateret, så I har klar overblik over, hvilke opgaver jeres unge må arbejde med.
- Udarbejd en liste over, hvad de unge skal instrueres i
- Foretag med jævne mellemrum en opfølgning/kontrol af at instruktion følges
- Da det oftest er børn og unge, der kommer ud for ulykker, er det godt med intensiv træning i ulykkesforebyggelse
- Gode arbejdsstillinger og – teknik skal indøves fra starten. Brug derfor altid god tid til at gennemgå, hvordan den unge skal arbejde

## Arbejdstilsynets regler og praksis

Følgende gælder for unge 15-17-årige, som ikke længere er omfattet af undervisningspligten:

- De risici, de unge kan komme ud for, skal beskrives særskilt i virksomhedens APV
- Unge skal have grundig oplæring og instruktion
- Unge skal være fortrolige med eventuelle brugsanvisninger om arbejde med stoffer og materialer og brug af personlige værnemidler samt tekniske hjælpemidler
- Arbejdet skal udføres under effektivt tilsyn af en person, der er fyldt 18 år og har fornøden indsigt i arbejdets art. Tilsynet skal tilpasses arbejdets art
- Arbejdstiden må ikke overstige 8 timer om dagen eller 40 timer pr. uge
- Unge må ikke udsættes for støj eller vibrationer, der kan bringe deres sundhed i fare
- Unge må ikke udsættes for fysiske belastninger, der på kort eller lang sigt er skadelige for deres sundhed eller udvikling
- Ved løft må vægten normalt ikke overstige 12 kg
- Unge bør ikke udføre manuelt træk og skub, hvis lasten overstiger ca. 250 kg
- I bilag 4 til bekendtgørelsen er anført en række stoffer og materialer, som anses for så farlige, at børn og unge ikke må arbejde med dem
- I bilag 1 til bekendtgørelsen er anført tekniske hjælpemidler, anlæg og arbejdsprocesser, som anses for så farlige, at unge ikke må arbejde med dem

## Relevante links

- [Arbejdstilsynets bekendtgørelse om arbejdets udførelse, Nr. 1839 af 14.12.23](#)
- [Arbejdstilsynets bekendtgørelse om unges arbejde, Nr. 1049 af 30. maj 2021](#)
- [Arbejdstilsynets vejledning om ikke undervisningspligtige unges arbejde, E.0.2-3, 2007 \(opdateret 2019\)](#)
- [Arbejdstilsynets vejledning om undervisningspligtige unges arbejde, 13.0.1, 2018 \(opdateret 2021\)](#)