

Jernbane konference 2016

Pas godt på dig selv – bevar ryggen

CRECEA A/S

Autoriseret arbejdsmiljørådgiver

Tlf. 70 10 86 00

Jan Rasmussen,

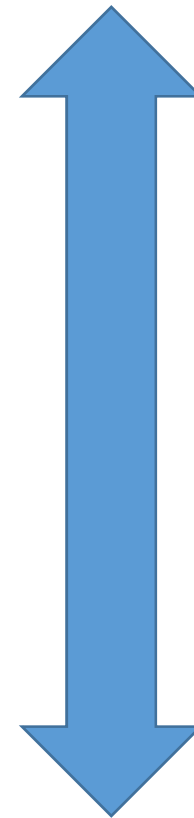
Arbejdsmiljøkonsulent



Følg CRECEA på  **LinkedIn**

Forebyggelse af muskel- og skeletbesvær er komplekst

- Klassiske løsninger
 - Arbejdsteknik
 - Tekniske hjælpemidler
- Organisatoriske løsninger
 - Procedure
 - Tilrettelæggelse
- Psykosociale løsninger
 - Kommunikation
 - Involvering



Tre afgørende faktorer

- ✓ Teamets dynamik og kommunikation
- ✓ Ledelsens involvering
- ✓ Udbredelse af viden i form af information og uddannelse

Når en kampagne startes

- Se ud over de klassiske risikofaktorer
- Inddrag medarbejderne når risikofaktorer skal udpeges
- Sammensæt kampagnegruppen



Hvad er udgangspunktet?

Forpligtigelse?

- Vi gør det for at overholde reglerne...

Forebyggelse?

- Proaktiv – forebygge arbejdsskader og nedslidning

Vision?

- Vi gør det fordi - det er en del af vores kvalitet og renommé

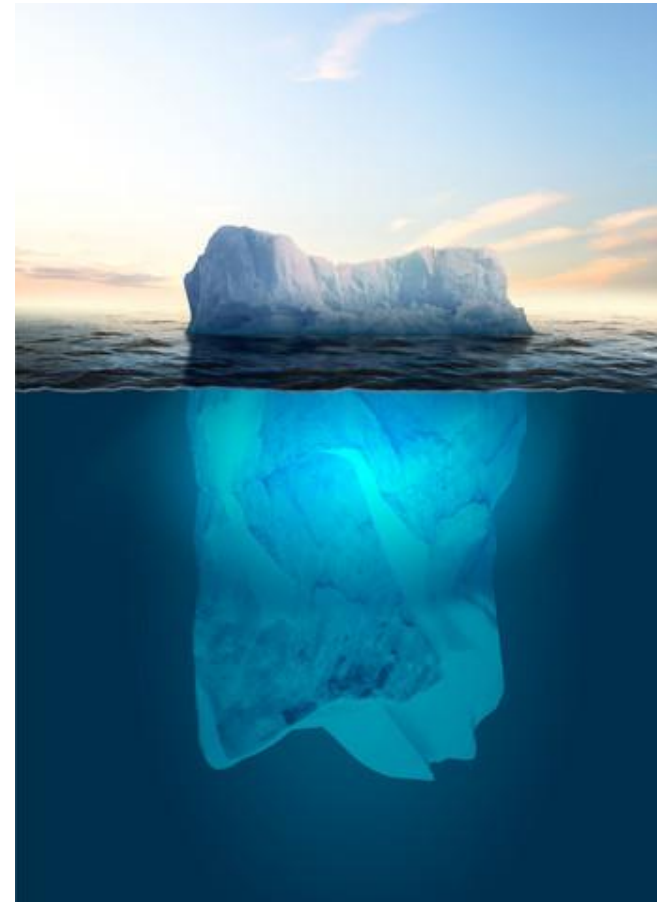
Tid/ ressource

Ad hoc eller en prioriteret løbende proces?

OBS

Se på hele flowet

Ergonomi kan ikke ses isoleret



Hvad siger reglerne?

Bekendtgørelse om instruktion og udførelse.

Arbejdstilsynets bekendtgørelse nr. 59 af 17. juni 2004.

Kapitel 1

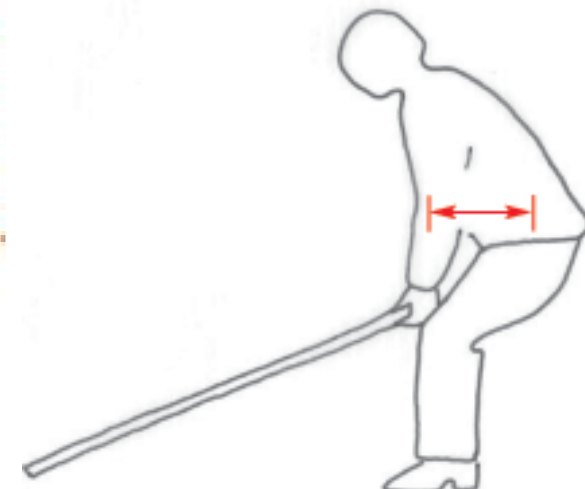
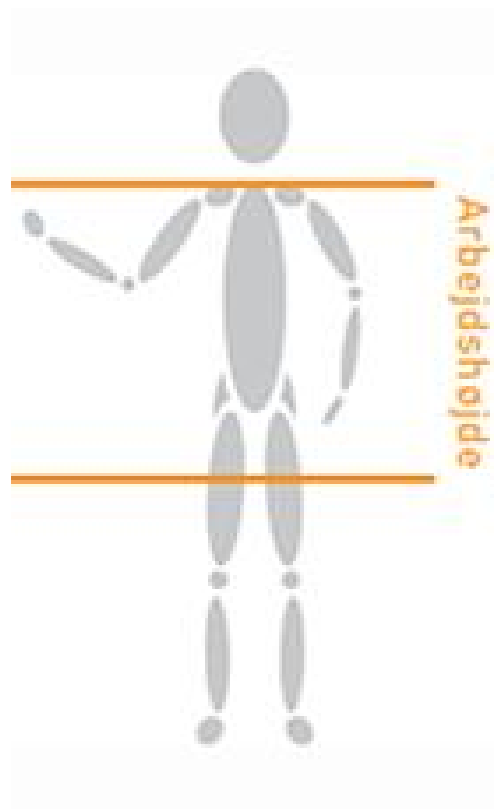
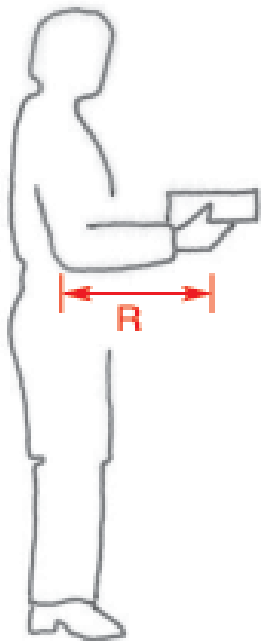
§ 18. Arbejdsgiveren skal sikre, at arbejdsoplysningerne er tilstrækkelig og hensigtsmæssig til at udføre arbejdet på fareniveauet. Arbejdsgiveren skal sikre, at arbejdsoplysningerne er tilstrækkelig og hensigtsmæssig til at udføre arbejdet på fareniveauet.



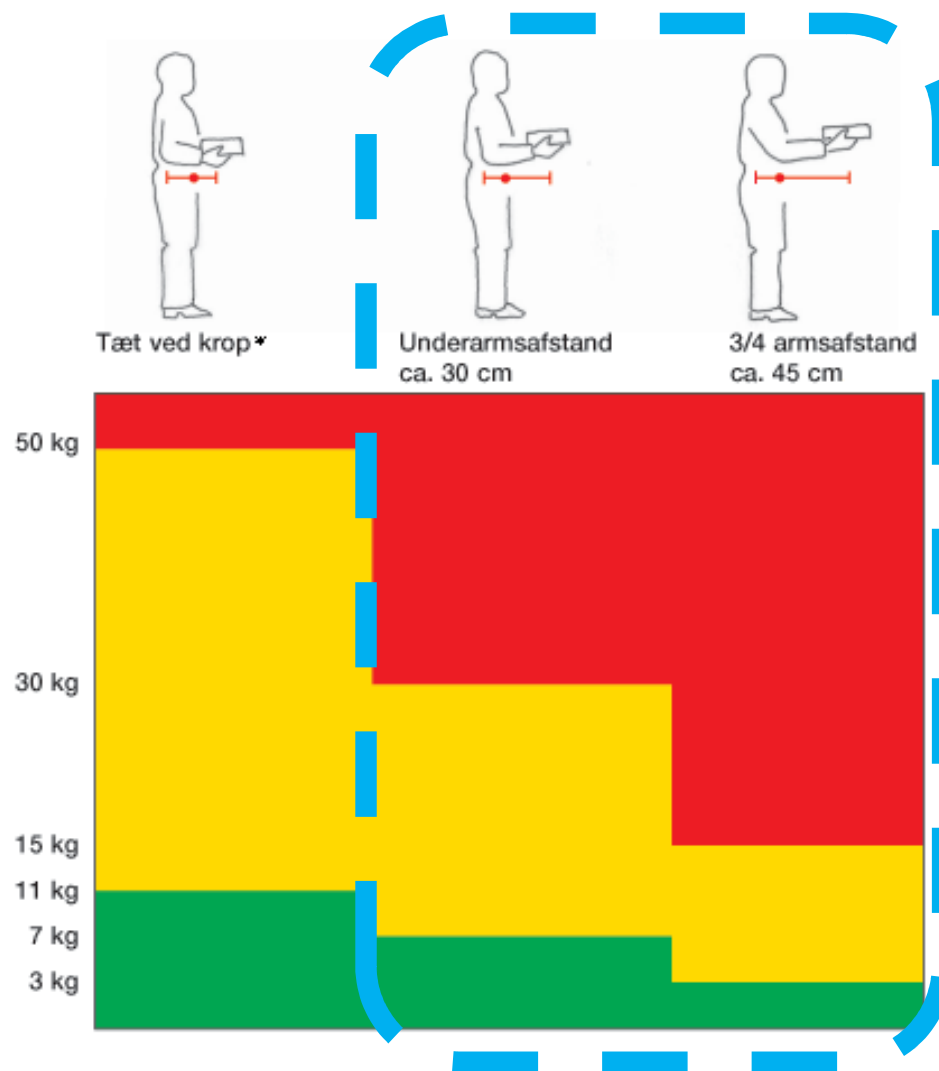
Ergonomi

- instruktion om hvad?

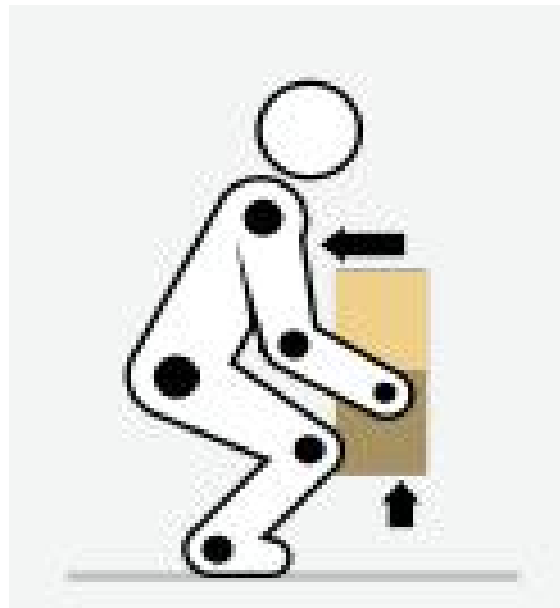
Løft



Løft



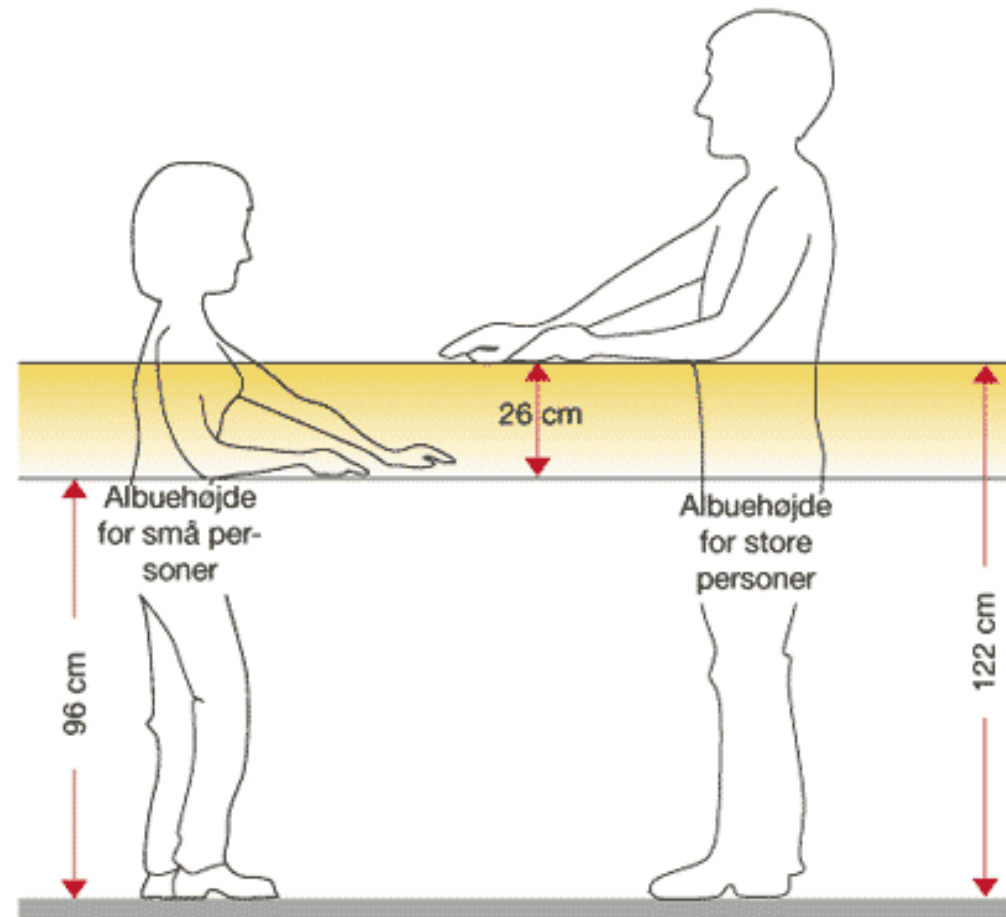
Løft



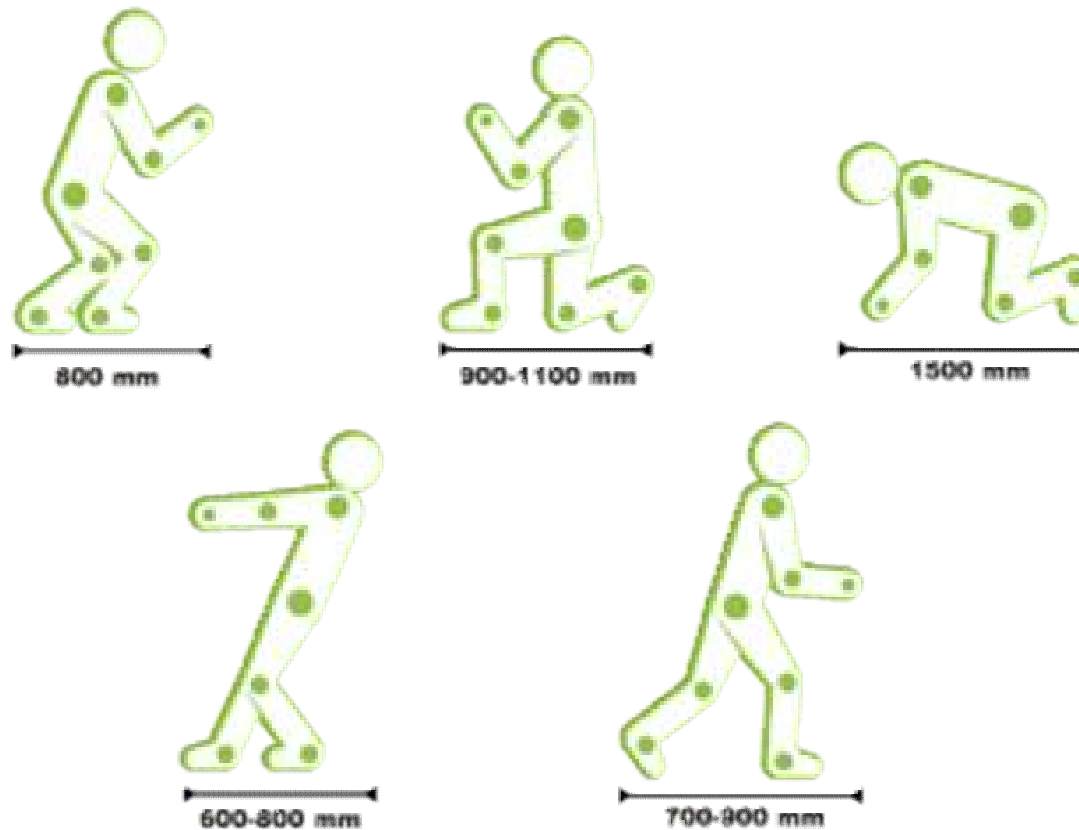
Rækkeafstande



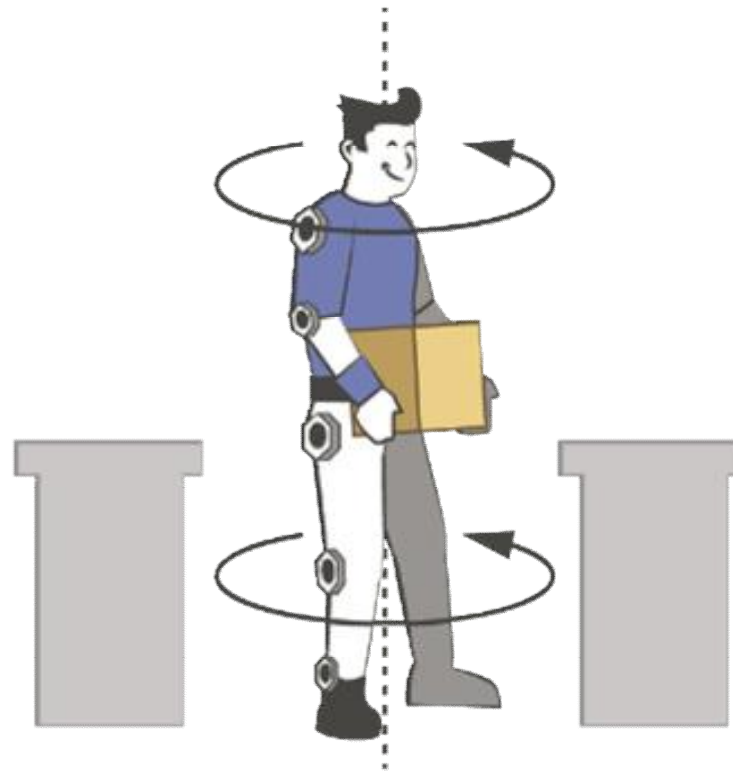
Arbejdshøjde - og forskellighed



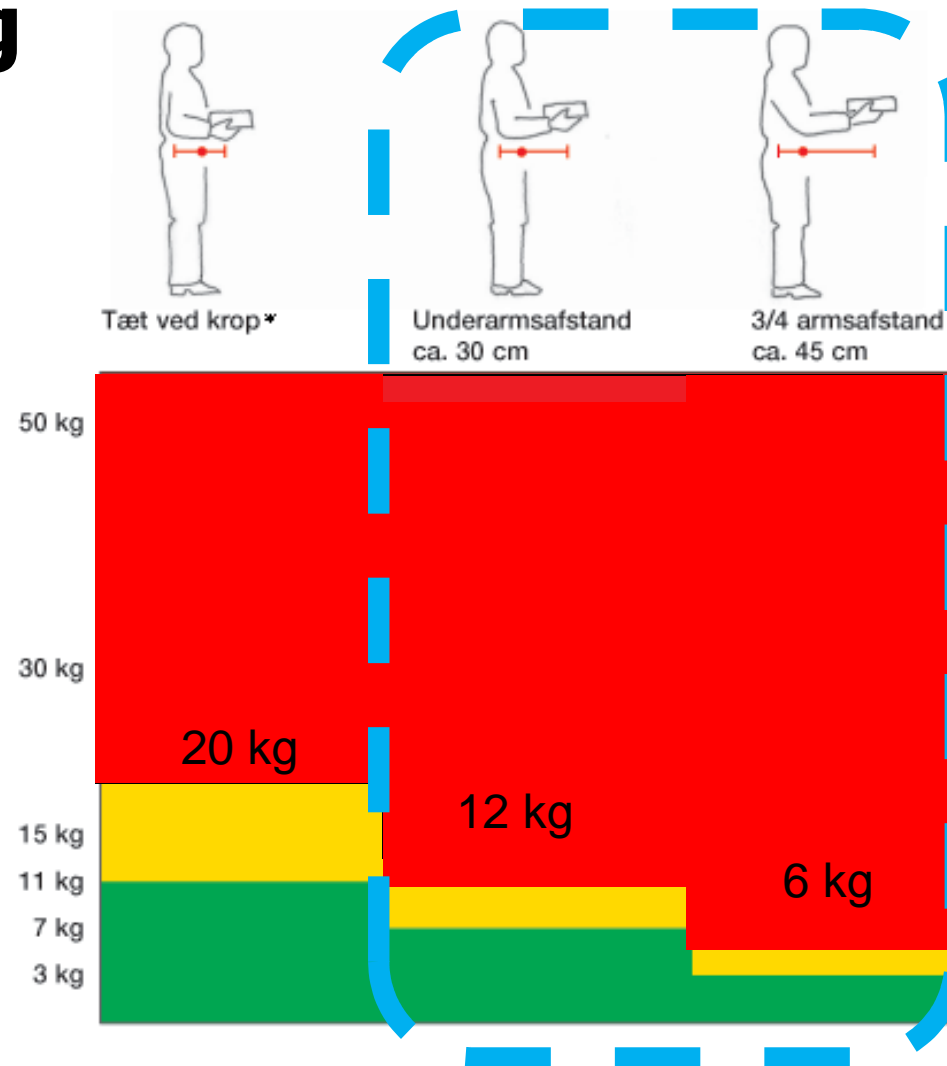
Plads til kroppen



Vrid i ryggen



Bæring



- Max 2 meter

Instruktion...



Den klassiske løsning

- Forbered dig på, hvem der er modtager af instruktionen.
- Er det en grundlæggende instruktion eller en opfølgning?



Den klassiske løsning

Arbejdsteknikken:

- skal være relevant - give mening
- skal være genkendelig
- skal være opnåelig



Den klassiske løsning

- Giv plads til fingeraftryk, du kan også lære noget
- Lyt og giv plads til erfaringsudveksling og udvikling

Hjælpeværktøj til instruktioner

... der er udviklet mange af de forskellige
Branchearbejdsmiljøråd





Bevar ryggen

Værktøj til transportbranchen



Godstransport
på vej



Persontransport
på vej



Lagre og
vareterminaler



Lufttransport



Øvelser



▶ SE INTRO VIDEO

Sådan bevarer du ryggen!

Løft, træk og skub bedre, og bevar ryggen

www.bevarryggen.dk



Bevar ryggen

Lagre og vareterminaler



Godstransport
på vej



Persontransport
på vej



Lagre og
vareterminaler



Lufttransport

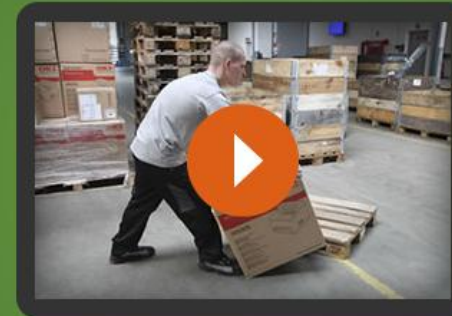


Øvelser

[Forside](#) / [Introduktion](#) / [Film](#) / [Instruktionsark](#) / [Nyttig viden](#) / [Teknisk udstyr](#) / [PowerPoint](#) / [Øvelser](#)

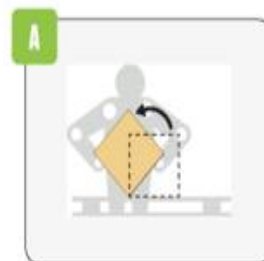
Sådan bevarer du ryggen...

Her kan du få gode råd til, hvordan du som
lagermedarbejder løfter bedst - og passer på ryggen.



Når du løfter kasser fra gulv

Kasser der ikke har greb eller håndtag, kan være svære at få et godt greb om. Her får du nogle gode råd til, hvordan du bedst løfter kasser fra gulv, når det ikke er muligt at anvende tekniske hjælpemidler.



Vip kassen for at få et højere grebspunkt



Brug lårmusklerne når du løfter. Hold kassen tæt på kroppen



1 Arbejd tæt på kassen. Bøj i knæ- og hofteled og træk kassen frem til pallens forkant



2 Få et højere greb ved at vippe kassen op på skrå, så den støtter på den ene kant



3 Kassens kanter og hjørner giver et godt grebspunkt

Husk!

- ▶ Undgå at bøje ryggen, når du løfter fra gulv
- ▶ Vip kassen op på skrå og få et højere greb
- ▶ Bøj i knæ og hofter, når du løfter
- ▶ Løft kassen tæt på og midt for kroppen
- ▶ Hold ryggen ret
- ▶ Brug lårmusklerne når du løfter
- ▶ Næse og sko-næser i samme retning – så undgår du vrid i ryggen

Tekniske hjælpemidler



Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler.
www.teknisk-udstyr.dk

Instruktionsfilm



[« Tilbage til almindelig version](#)

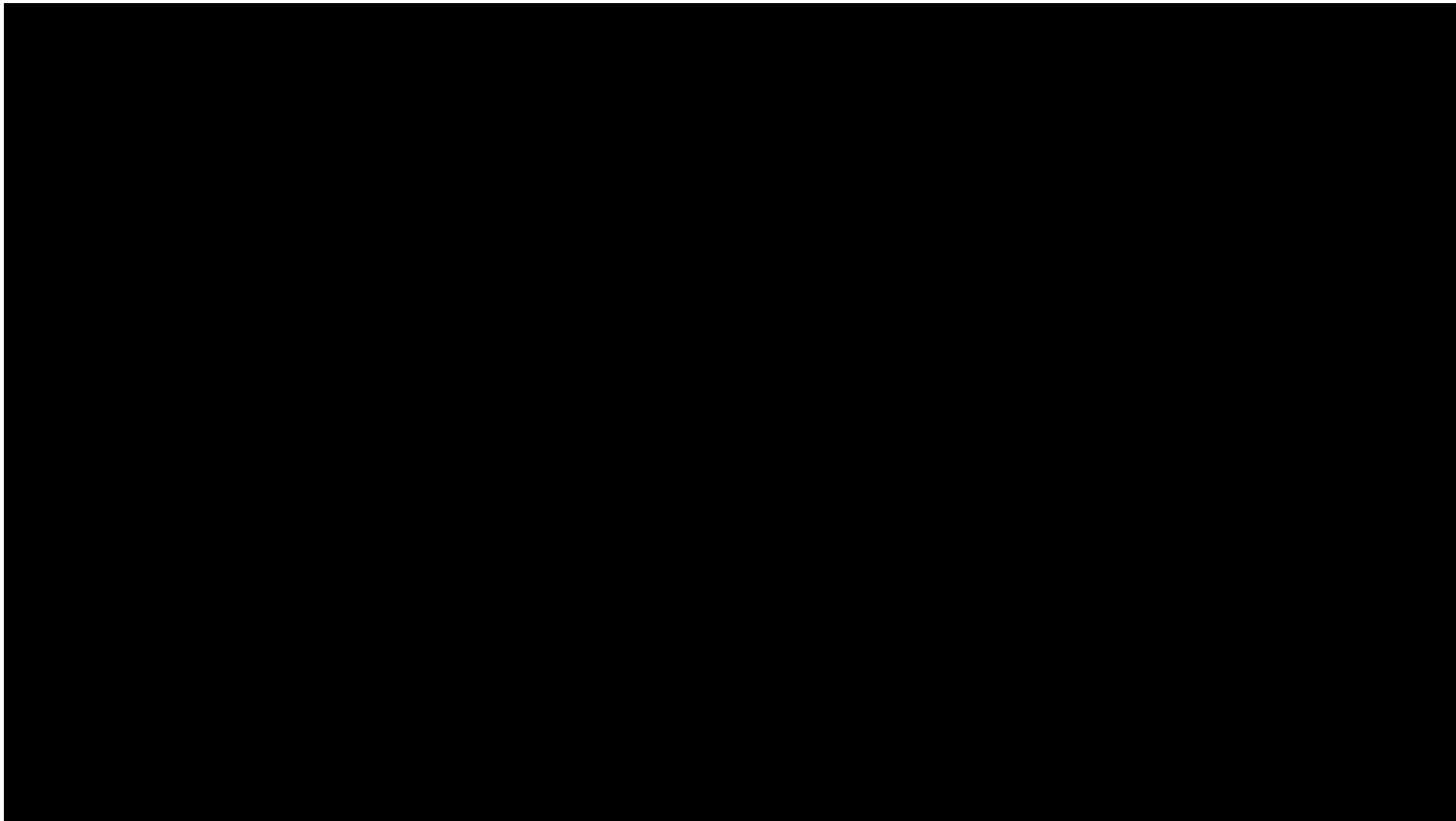


“Dengang ...der ku’
vi tage ved...”

Kommenteret version

Vi har fået en gammel ræv i branchen - bedre kendt som "Kasse-Bent" - til at se filmene igennem og kommentere dem.

Her kan du se, hvad der kom ud af det.



NUDGING - det venlige puf

Hensigtsmæssig adfærdsændring
via små tiltag!




Du har allerede prøvet det...



A collage of four photographs showing workers in various settings: a person assisting an elderly individual, a person using a handheld device, a person in a uniform with a device on their belt, and a person in a jacket using a device. The central text is overlaid on a dark red background with a white grid pattern.

**ARBEJDSMILJØ
I TOGET**

VEJLEDNING TIL PERSONALE I TOGET

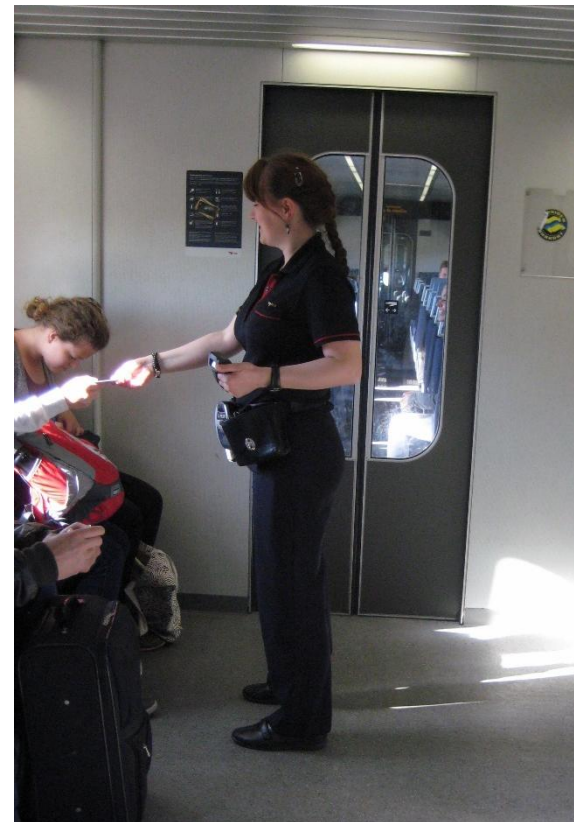
A small green square icon with a white border.

Branchearbejds miljørådet
for transport og engros

Indhold

• Forord	1
• Kroppen er på arbejde, når du arbejder i et tog, der kører ...	2
• Hold balancen, når du arbejder.....	3
• Stå godt, når du billetterer.....	5
• Hjælp til passagerer	6
• Styr på affaldet - mens toget kører	9
• Øvrige opgaver	10
• Beklædning – uniform	11
• Fodtøj og fødder	13
• Arbejdsstedets indretning og andre fysiske forhold	15
• Tilrettelæggelsen af arbejdet	17
• Vær forberedt når det går galt.....	18
• Hygiejne på farten	19
• Mad og drikke – gode vaner.....	20
• Træn kroppen – det virker	21
• Se mere.....	28

Balance – støtte - fodstilling



Løft



Arbejdsstillinger



Gode øvelser til dig, der arbejder i tog



Jeg arbejder i tog

Branchearbejdsmiljørådet
for transport og engros

Gode øvelser til dig, der arbejder i tog

Når du har en kort pause

Skulderfirkanter



1. Løft skuldrene.



2. Saml skulderbladene, mens skuldrene er løftede.



3. Sænk skuldrene med samlede skulderblade.



4. Slap af igen.

Gode øvelser til dig, der arbejder i tog

Når du har en kort pause

Stræk ryggen



1. Hold afstand mellem fødderne og læg vægten på det ene ben, mens du strækker den modsatte arm i vejret.
2. Gentag øvelsen 3-4 gange, også til modsatte side.



1. Stræk lænden, ved at lægge hænderne på lænden og svaje kroppen bagover.
2. Hold strækket i 10-20 sekunder.



Øvelser i en lille spiralbog



Tak for jeres opmærksomhed!!!