

# Ud over rampen - MSB

Lufthavnskonference 2017



BAU transport og engros



# CRECEA A/S

Autoriseret arbejdsmiljørådgiver

Tlf. 70 10 86 00

Jan Rasmussen,

Arbejdsmiljøkonsulent

[jar@crecea.dk](mailto:jar@crecea.dk)

+4524289157



Følg CRECEA på



## CRECEA A/S - hvem er vi?

- CRECEA er en autoriseret arbejdsmiljørådgiver virksomhed
- CRECEA er en uafhængig samarbejdspartner fri af partsinteresser.
- Vores konsulenter har en bred viden om arbejdsmiljø kombineret med et fagligt specialområde.
- Geografien er ingen hindring - vi arbejder også udenlands på enkeltstående opgaver.

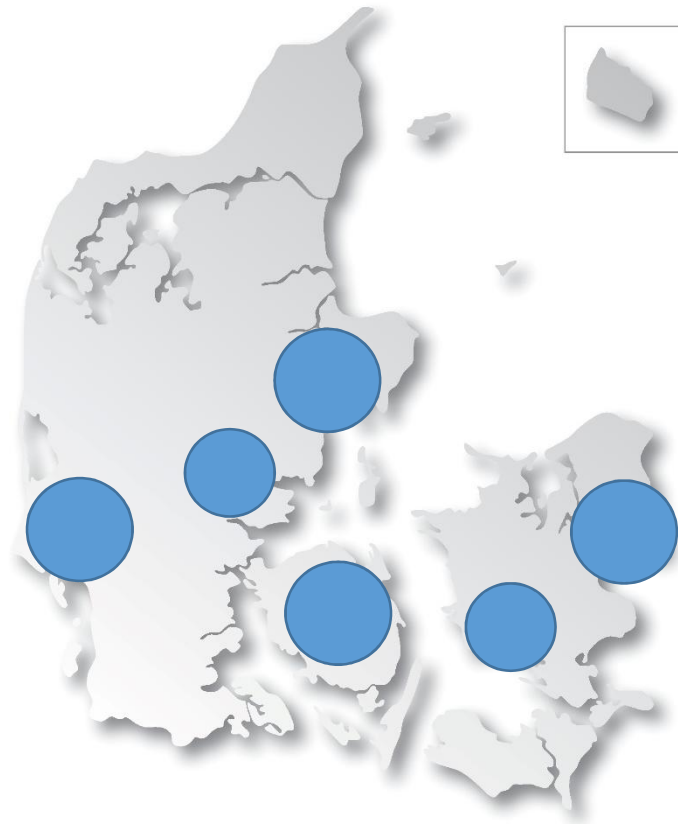
# Rådgivning

- Sundhed og helbred
- Psykisk arbejdsmiljø
- Krisehjælp
- Klassisk arbejdsmiljø
- Kursusaktivitet



## Her finder du CRECEA A/S

- Aarhus
- Horsens
- Varde
- Odense
- Næstved
- København



# Ud over rampen - MSB



# Forebyggelse af muskel- og skelet- besvær er komplekst

## **Klassiske løsninger**

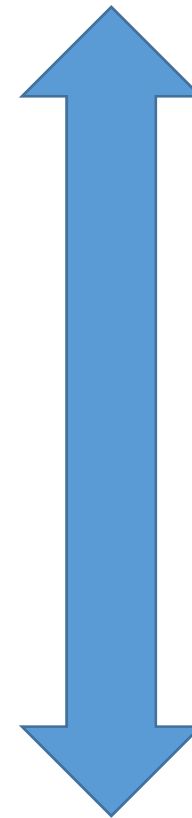
- Arbejdsteknik
- Tekniske hjælpemidler

## **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

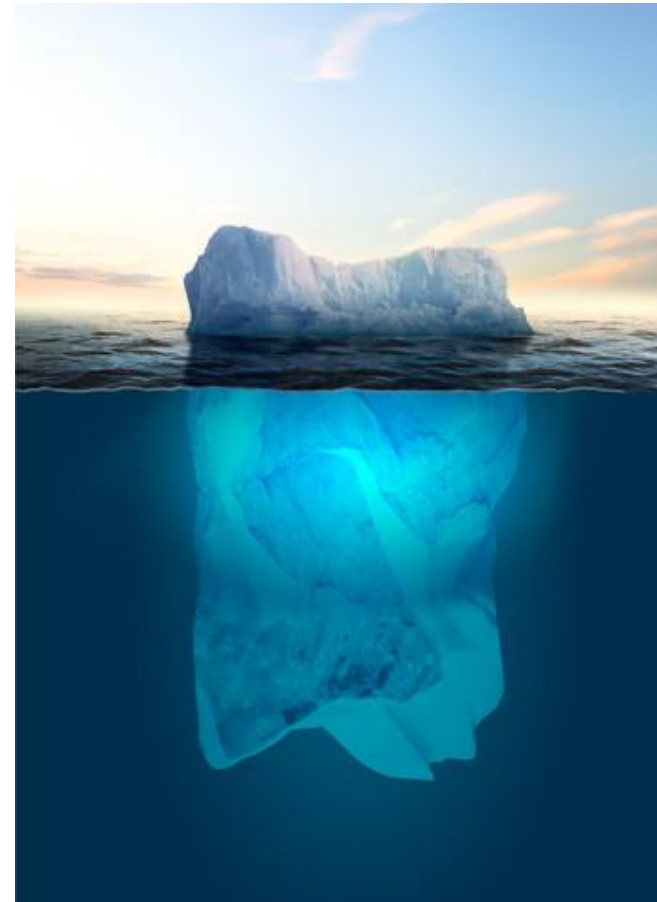
**Tid/ ressource**

**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

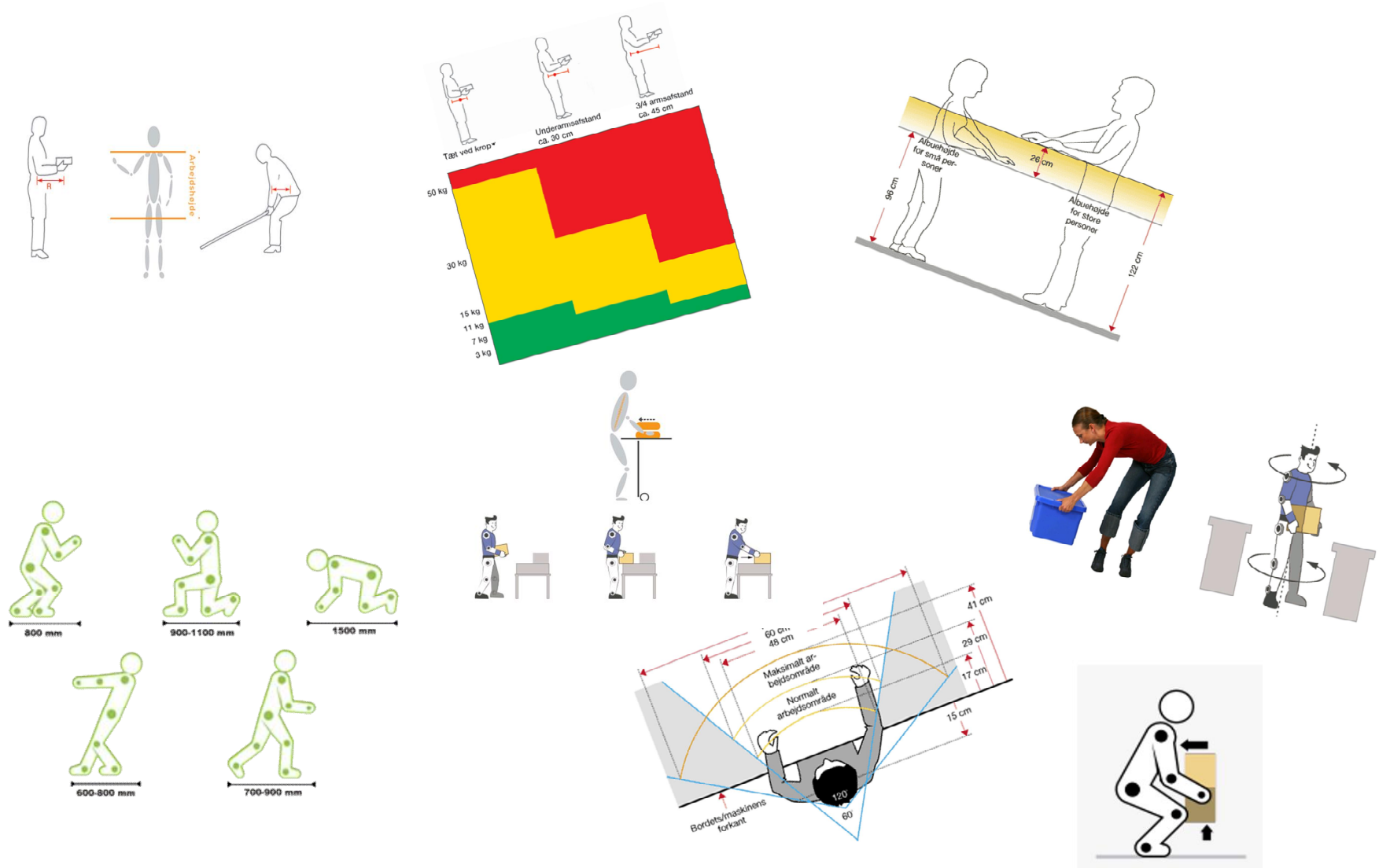
**§ 18.** Arbejdsgiveren skal sikre, at arbejdsoplysningerne er tilstrækkelig og hensigtsmæssig til at udføre arbejdet på fareniveauet.

**Instruktionspligt  
og  
kontrol**

# Ergonomi - instruktion om hvad?



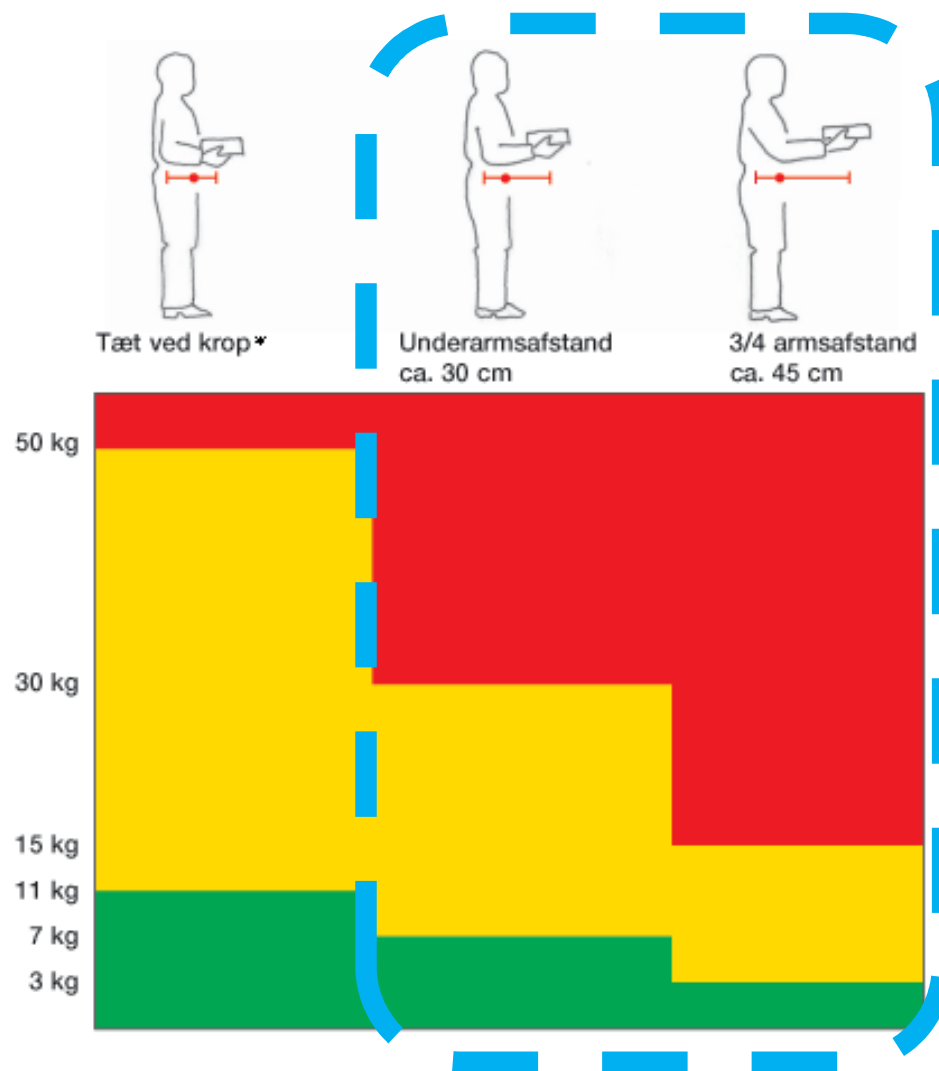
# Ergonomi - instruktion om hvad?



# Rækkeafstande

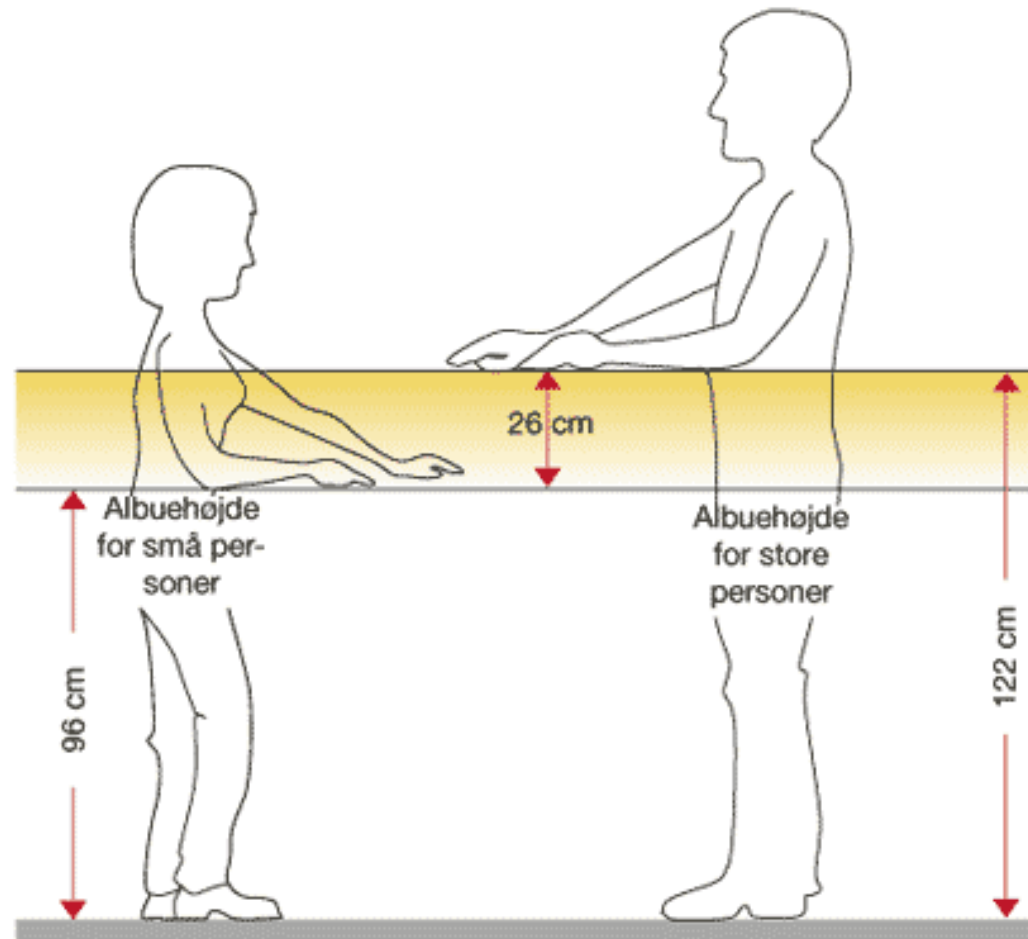


# Løft

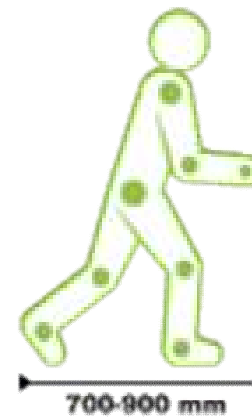
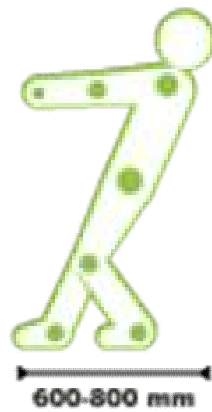
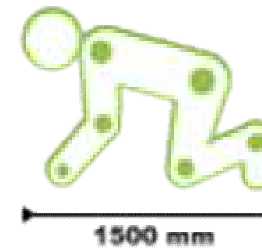
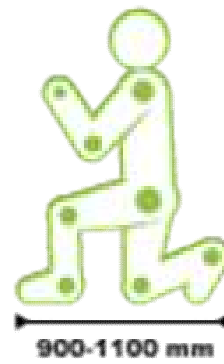
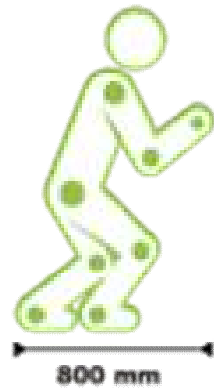




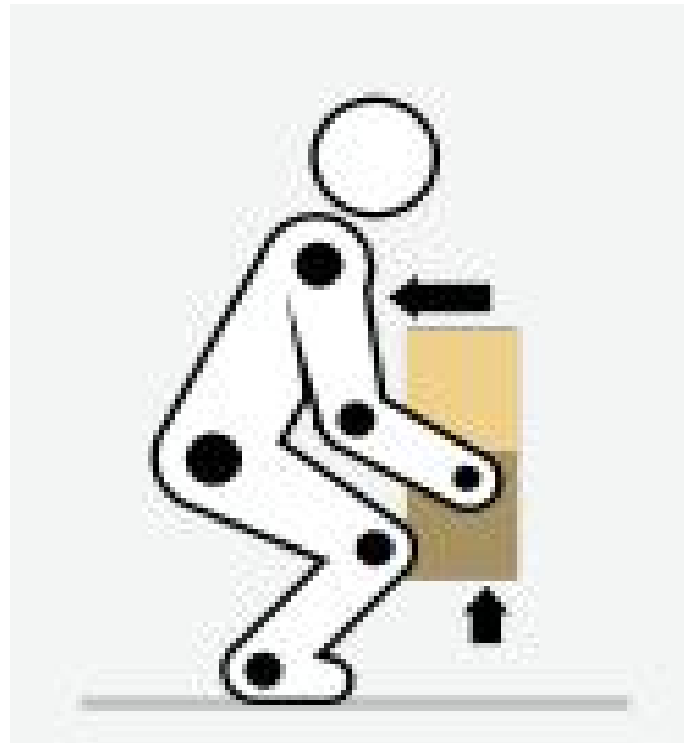
# Arbejdshøjde - og forskellighed



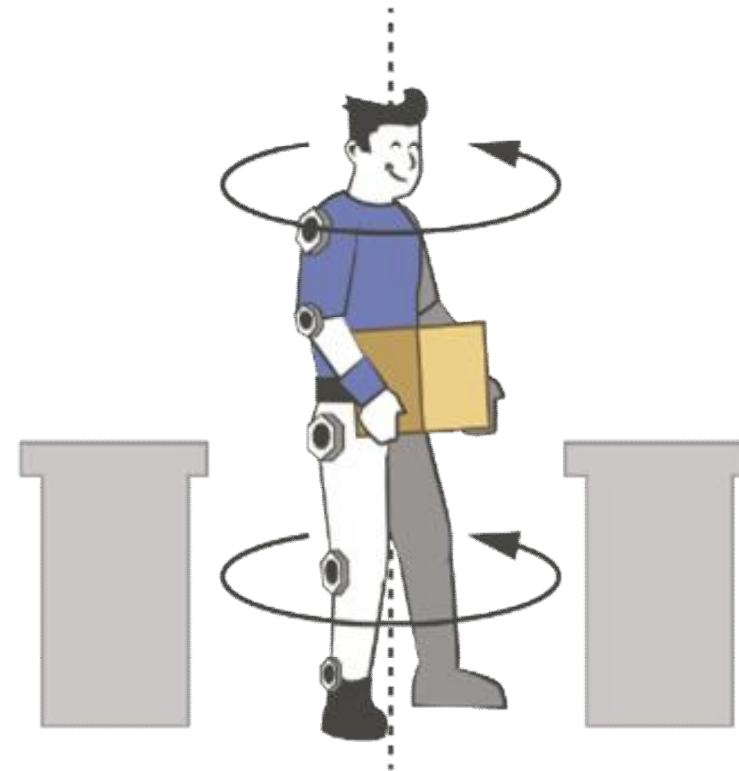
# Plads til kroppen



# Plads til kroppen



# Vrid i ryggen



Instruktion...



## Forberedelse

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



## Arbejdsteknikken:

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



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





Hvad virker ...



God  
instruktion

Opfølgning

Prøve af

Noget for øjet

Kontrol

Plads til  
fingeraftryk

Ros

Positiv tilgang

AHA  
oplevelse

Gentagelser

Noget for  
øret

# Hjælpeværktøj til instruktioner

... der er udviklet mange af de forskellige  
Brancheudvalg



# NUDGING - det venlige puf

Hensigtsmæssig adfærdsændring .....  
via små tiltag!



Du har allerede prøvet det...





## Bevar ryggen

Værktøj til transportbranchen



Godstransport  
på vej



Persontransport  
på vej



Lagre og  
vareterminaler



Lufttransport



Øvelser



# Sådan bevarer du ryggen!

www.bevarryggen.dk



## Bevar ryggen

Lagre og vareterminaler



Godstransport  
på vej



Persontransport  
på vej



Lagre og  
vareterminaler



Lufttransport

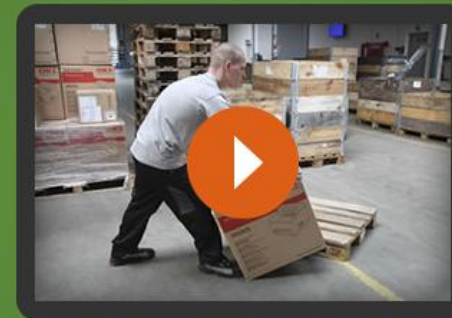


Øvelser

[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 hoftelæddet 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](http://www.teknisk-udstyr.dk)



# Instruktionsfilm



[« Tilbage til almindelig version](#)



“Dengang ...der ku’  
vi tage ved...”

## Kommenteret version

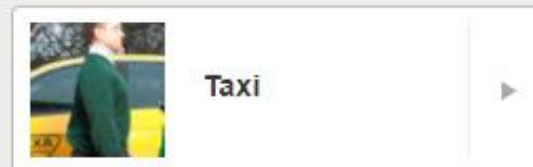
Vi har fået en gammel ræv i branchen - bedre kendt som "Kasse-Bent" - til at se filmene igennem og kommentere dem.

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

# Gode øvelser



Vælg det område, der passer til dig:



Øvelserne skal ikke nødvendigvis laves i den rækkefølge, som de er vist her.  
Du kan plukke i dem og sammensætte den træning, der passer dig bedst.

Fælles for alle øvelserne gælder, at du skal bruge din sunde fornuft:  
Hvis du mærker smerter eller ubehag, så stop.

God fornøjelse med at træne kroppen!

Vælg dit område og klik på PDF-ikonet for at downloade.

Download alle  
øvelser som  
PDF her.



[Download øvelser](#)



Øvelser for underbenene



Tag en omgang



Skulderfirkanter



Liggende stræk af lænden  
Armstrækninger



Lang nakke  
Stræk hals og skulder



Liggende stræk  
af baldemuslerne



Foroverbøjet og udstrakt



Træn fod og tæer



Brug trinene



Sideløft med elastik



Stræk ryggen



Samlede skulderblade  
med elastik



Udspænding af  
læg- og brystmusklerne



Udadrotation (træner muskler  
på skulderbladet)



Stræk lægmusklen  
Stræk baldemuslerne



Ro med elastik



Gode øvelser til dig, der kører lastbil



## Når du holder 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.

Gentag øvelsen 3-4 gange, også til modsatte side.

2. Lav et lændestræk ved at lægge hænderne på lænden og svaje kroppen bagover.

Hold strækket i 10 sek.





Generelt

APV

Kemi / Biologi

Ulykker

Psykisk arbejdsmiljø

Ergonomi

- Arbejdsstedets indretning
- Ensidigt gentaget arbejde (EGA)
- Løft og arbejdsstillinger
- Vibrationer
- Job & Krop i industrien
- Brancheværktøjer
- Instruktioner og hjælpemidler**
- Powerpoint
- Tekniske hjælpemidler
- Print en plakat

Unge / Nyansatte

Indeklima

Støj

Forside » Arbejdsmiljø emner » Ergonomi » Instruktioner og hjælpemidler



Gem side - Log ind her

## Instruktioner og hjælpemidler

På denne side finder du instruktioner i god og hensigtsmæssig arbejds- og løfteteknik. Du finder også forskellige hjælpemidler til at illustrere de forskellige teknikker visuelt.

Læs introduktion til materialet her (PDF)



1. Afhentning/løft - lang rækkeafstand  
[Læs PDF](#) / [Download PDF](#)

MATERIALER

- [Instruktioner](#)
- [Rundt om løft](#)
- [PowerPoint](#)
- [Tekniske hjælpemidler](#)
- [Print en plakat](#)

[www.arbejdsmiljoweb.dk](http://www.arbejdsmiljoweb.dk)



# TAPE

# Holdningskorrigerende tøj



**Tak for jeres opmærksomhed!**

**Spørgsmål?**