

# ÅRSHJULET

INSPIRATION TIL ARBEJDSMILJØARBEJDET



Branchearbejds miljøudvalget  
for transport og engros

Har I styr på arbejdsmiljøet? .....	4
Gode råd om kost .....	6
Har I talt om sikkerhed i dag?.....	8
Ulykker.....	10
Puds tonen af .....	12
Bevar ryggen .....	14
Brændstof til kroppen .....	16
Risikovurdering.....	18
Instruktion .....	20
Når du er på en anden virksomhed .....	22
Førerpladsen.....	24
Lager .....	26
Næste års plan.....	28
Eksempler på andre materialer .....	30

BAU transport er sammensat af arbejdsgiver- og arbejdstagerorganisationer inden for engroshandel, transport af gods, transport af passagerer, jernbaner, luftfart samt brandvæsen og redningskorps. BAU transports hjemmeside er opdelt i brancheområder så materiale om godstransportens arbejdsmiljøspørgsmål er samlet. Materialer fælles for alle brancher kan findes under *Alle brancher*.



Alle materialer fra BAU transport og engros findes på hjemmesiden: [www.bautransport.dk](http://www.bautransport.dk)



## Branchearbejdsmiljøudvalget for transport og engros

### Årshjul for arbejdsmiljøarbejdet

Tanken med denne pjece er at få arbejdspladsen til at tage en snak om arbejdsmiljøarbejdet, så arbejdsmiljøet bliver en vigtig del af arbejdspladskulturen. Formålet er at skabe en løbende dialog mellem de ansatte og ledelsen.

Årshjulet giver mulighed for at have fokus på nye områder hver måned. Men I kan også fordele emnerne over flere år. Det vigtigste er, at I beslutter jer for at sætte et initiativ i gang.

Faktaarkene kan bruges til at hænge op på tavler, køre som månedens kampagne på skærme eller i nyhedsbreve.

Faktaarkene kan også sendes ud elektronisk til de ansatte, som typisk har deres daglige arbejde væk fra virksomhedens hjemadresse.

### Stil de gode og involverende spørgsmål

Hvordan kan vi forbedre os?

Kan vi gøre noget anderledes?

Hvad er godt arbejdsmiljø for dig?

Hvad kan du selv gøre for et bedre arbejdsmiljø?

God læselyst

BAU transport og engros



Der er 5 branchefællesskaber for arbejdsmiljø, BFA'er. Her kan alle finde information om arbejdsmiljø relevant for deres job. Opgaverne er fastlagt i arbejdsmiljøloven og finansieres af en afgift på den lovpligtige arbejdsskadeforsikring.

**BFA** | Transport  
Service - Turisme  
Jord til Bord  
Branchefællesskab for Arbejdsmiljø



# Styr på dit arbejdsmiljø

Som udgangspunkt er det arbejdsgivers ansvar, at der er styr på arbejdsmiljøet.

## Generelt arbejdsmiljøarbejde

To grundlæggende elementer skal være på plads: Arbejdsmiljøorganisation og Arbejdspladsvurderingen (APV).

BAU transport har udarbejdet et enkelt materiale til at holde styr på arbejdsmiljøet – primært i mindre virksomheder, men det kan også bruges som tjekliste i større virksomheder. Materialet består kort fortalt af en pakke faneblade. På fanebladene er trykt korte tekster om f.eks. APV (handlingsplaner og kortlægning), arbejdsmiljøorganisation, ulykker, lovpligtige uddannelser, kemisk risikovurdering samt maskiner og tekniske hjælpemidler. Under nogle af fanebladene er der supplerende materiale, som f.eks. guide til årlig drøftelse, APV-materialer mv. Endvidere er der en kort introduktion med en tjekliste, som relaterer sig til de enkelte faner.

Ideen er, at hvis virksomheden gennemgår samtlige faneblade (og sætter relevante materialer under fanerne), er den godt på vej i daglige arbejdsmiljøarbejde.

Der findes også korte pjecer om arbejdsmiljøarbejdet i små (under 10 ansatte) og større virksomheder.

## Introduktion af nyansatte

Det er vigtigt, at virksomhederne har fokus på oplæring, instruktion og tilsyn med medarbejderne. Det er derfor en god idé at tjekke introprogrammet for nyansatte.

Undersøgelser har vist, at nyansatte har en øget risiko for at komme til skade. Det kan skyldes, at de i nogle tilfælde har noget mere risikofyldte eller mere fysisk krævende jobs. En anden årsag kan være at nyansatte tilpasser arbejdstempoet til deres mere rutinerede kolleger.

Hvis I ikke har et introduktionsprogram for nyansatte, er der en hjælp at hente i pjecen om nyansatte med tjeklister til virksomheden og til den nyansatte. Tjeklisterne findes også på wordfiler, som let kan tilpasses virksomheden.

Vær opmærksom på den særlige forpligtelse, når der er tale om unge under 18 år.

## Helbreds kontrol ved natarbejde

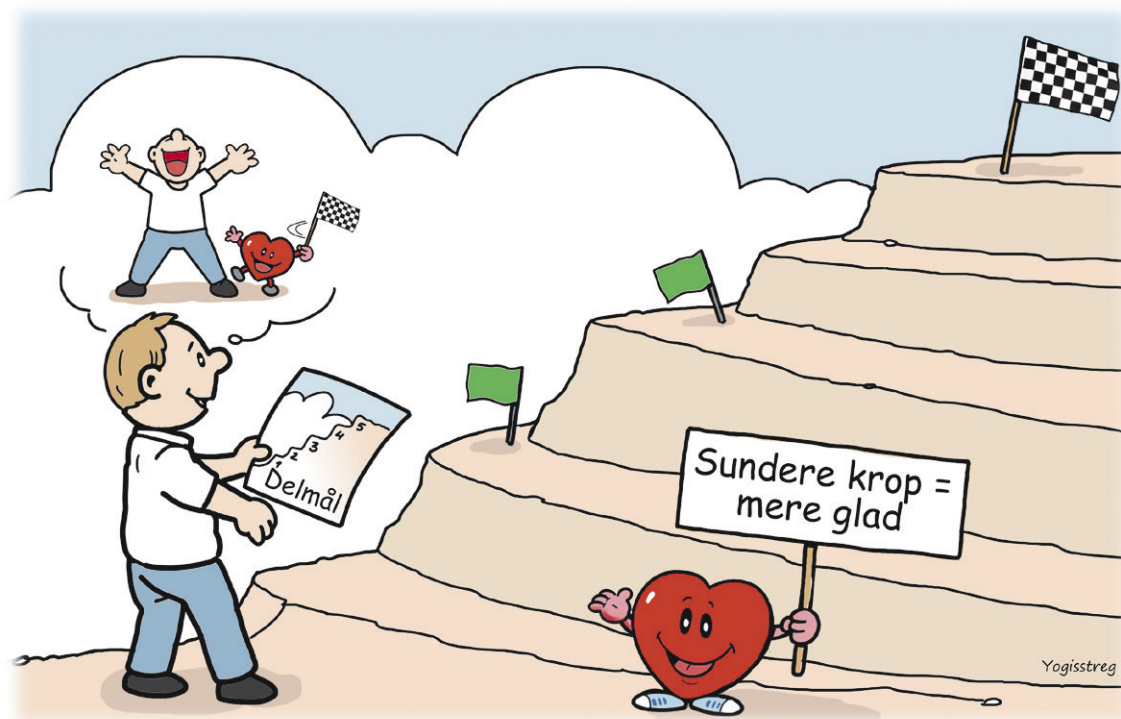
Alle natarbejdere skal tilbydes en helbreds kontrol. Der findes en kort folder *Natarbejde og Helbreds kontrol* og en pjeces til gode vaner og helbreds kontrol *Slip godt fra et liv med nat- og skifteholdsarbejde* med et spørgeskema til brug ved helbreds kontrollen. Spørgeskemaet findes også i elektronisk form.



# Har I styr på arbejdsmiljøet?

<p><b>APV</b></p> <p>Har virksomheden en skriftlig APV - arbejdspladsvurdering?</p>	<p>APV skal indeholde:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kortlægning og vurdering af jeres arbejdsmiljø</li> <li>• Handlingsplan og opfølgning</li> <li>• APV skal have inddraget arbejdsmiljøorganisationen (hvis I er 10 eller flere) eller medarbejderne.</li> </ul>
<p><b>Organisering</b></p> <p>Er I mellem 0 – 9 ansatte?</p>	<p>I behøver ikke en arbejdsmiljøorganisation.</p>
<p>Er I mellem 10 – 34 ansatte?</p>	<p>I skal have en arbejdsmiljøorganisation i et niveau. Medlemmerne af arbejdsmiljøorganisationen skal på kursus.</p>
<p>Er I 35 ansatte eller mere?</p>	<p>I skal have en arbejdsmiljøorganisation i to niveauer. Medlemmerne af arbejdsmiljøorganisationen skal have et kursus.</p>
<p>Gennemfører I den årlige arbejdsmiljødrøftelse?</p>	<p>I skal en gang årligt drøfte, hvordan det går med arbejdsmiljøet på virksomheden.</p>
<p>Har I tilbudt supplerende arbejdsmiljøuddannelse?</p>	<p>I skal tilbyde 1½ dags efteruddannelse årligt.</p>
<p>Inddrages arbejdsmiljøorganisationen i forbindelse med planer om ændringer?</p>	<p>F.eks. væsentlige ændringer på eksisterende arbejdspladser, i arbejdsprocesser og arbejdsmetoder samt ved indførelse af ny teknologi, anskaffelse af tekniske hjælpemidler, personlige værnemidler og stoffer og materialer m.v.</p>
<p><b>Arbejdsulykker</b></p> <p>Anmeldes ulykker med fravær over en dag i EASY?</p>	
<p>Inddrages arbejdsmiljøorganisationen eller de ansatte i undersøgelse og opfølgning på ulykker?</p>	
<p><b>Lovpligtige uddannelser</b></p> <p>Har arbejdsmiljøorganisationens medlemmer gennemgået arbejdsmiljøuddannelsen?</p>	
<p>Har I styr på truck- og krancertifikater?</p>	
<p>Har virksomheden en praksis for oplæring og instruktion i relation til arbejdsmiljøet?</p>	<p>Instruktion og oplæring skal ske ved:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansættelse</li> <li>• Forflyttelse eller ændring af arbejdsopgaver</li> <li>• Indførelse eller ændring af arbejdsudstyr f.eks. løftehjælpemidler</li> <li>• Indførelse af ny teknologi.</li> </ul>
<p><b>Kemi</b></p> <p>Er der foretaget en kemisk risikovurdering af stoffer materialer og processer, som f.eks. svejsning?</p>	<p>Den skal være tilgængelige for de ansatte.</p>
<p><b>Lovpligtige eftersyn</b></p> <p>Har virksomheden tekniske hjælpemidler, der er omfattet af et lovpligtigt eftersyn, udført dette?</p>	<p>Løfteredskaber, kraner, elevatorer m.m.</p>
<p>Er der brugervejledninger til maskiner til stede på arbejdspladsen?</p>	<p>De skal være tilgængelige for de ansatte.</p>





Når vi taler om sundhed, så ved vi, at når nye sunde vaner skal integreres, er det særdeles vigtigt med delmål og samtidig vigtigt at vide, hvordan du takler dine gamle triggere.

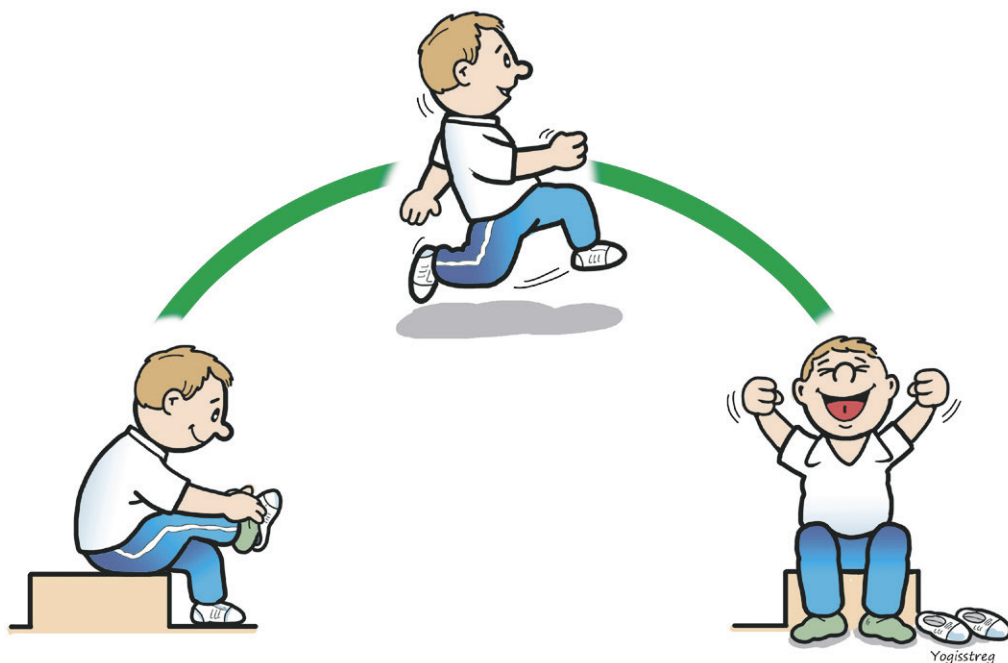
## Delmål

Hvis du gerne vil lykkes med en sundere livsstil, så har det stor betydning for resultatet, at du laver et mål men med mindre og overskuelige delmål. Så er det nemmere at holde ved. Forestil dig, at dit mål er at bestige Mount Everest, løbe en maraton eller tabe 20 kg.

Hvis vi bliver i billedet af, at du skal bestige Mount Everest, bør du lave dig nogle delmål, hvor du f.eks. giver dig selv lov til at nyde udsigten og være lidt "selvfed" over, at du allerede er kommet til Camp 1 ud af 5, inden du rammer toppen og herved målet. Hvor lang tid du bliver stående på Camp 1, er ikke så afgørende, men derimod betydeligt at du ikke går tilbage, men finder fodfæste og afsæt til næste etape.

## Triggere

Hvis du gerne vil spise mindre usundt, så kan du overveje, hvordan du undgår at blive fristet. Det kan være synet eller duften af kager, der trigger dig. Hvis du for eksempel er på tankstationen for at tanke og betale, og du ved, at kagerne ligger ved siden af kasseapparatet, så kan du bevidst vælge at betale ved standen, så du ikke trigger den gamle vane. Herved vil du langsomt afvænne dig en gammel vane og tilvænne dig en ny.



“Jeg burde også tabe mig” eller “jeg skal også motionere mere” er udsagn, vi hører de fleste danskere sige på vej gennem livet. Men der er stor forskel på andelen af de, der blot ønsker det, og andelen der gør det.

Hvis du tror, at en sundere madpakke kommer dumpende i postkassen, eller daglige gåture er noget, der sker ved bare at ønske sig det kraftigt nok..... så tager du fejl!

SMART er en model til dig, som måske har brug for hjælp til, at dit ønske skal blive til en plan, der lykkes.

SMART-modellen for målsætning	Mening	Eksempel
Specifikt	Hvad er dit mål? Skriv det ned, så dine mål bliver konkrete og ikke kun et ønske med en konkret plan.	Jeg ønsker at gå en maraton i løbet af en arbejdsuge og mit mål er nået, når min skridttæller står på 42 km.
Målbart	Målet skal være målbart.	Du kan løbende kigge på din skridttæller og se, hvad antallet af skridt er, og du bliver bekræftet i, at du er på rette vej.
Attraktivt	Du skal synes, at målet er værd at stræbe efter.	Du er motiveret for at gå en maraton og ved, at du vil føle dig glad og stolt, hvis du når dit mål.
Realistisk	Du skal være realistisk og kun sætte et mål, som du tror 100% tror på.	Du har vurderet, at det rent faktisk er muligt for dig at gå 42 km i løbet af en uge.
Tidsbestemt	Du skal vide, hvornår du er i mål.	Din tidsfrist skal være realistisk og konkret, som f.eks. at søndag aften er du i mål med dine 42 km.



## Forebyggelse af ulykker

Grundlæggende skal ulykker forhindres og bekæmpes ved kilden. Virksomheder skal tage hensyn til den tekniske udvikling og udskifte det, der er farligt med noget, der er ufarligt eller mindre farligt. Hvis det ikke kan lade sig gøre på anden måde, skal der være foranstaltninger til kollektiv beskyttelse (f.eks. rækværk) frem for foranstaltninger til individuel beskyttelse (faldsikring). Som en sidste mulighed er hensigtsmæssig instruktion af arbejdstagerne.

Evnen til at forebygge arbejdsulykker er tæt forbundet til jeres sikkerhedskultur.

Jeres udfordringer er derfor meget forskellige afhængig af hvilke(n) af følgende udtalelser, der kendetegner jer:

- Ulykker sker – det er de andres fejl
- Ulykker sker – men det kan vi ikke gøre noget ved
- Ulykker sker – men vi kan lære af dem
- Ulykker sker – men vi kan forebygge dem
- Ulykker bør ikke ske, og det kan vi gøre vores til.

Hvis ledere, arbejdsmiljørepræsentanter og medarbejdere diskuterer sikkerhed i lige så høj grad, som de diskuterer produktion og kvalitet, kan man

reducere ulykkerne på arbejdspladserne.

Det er konklusionerne på projektet *Forebyggelse af alvorlige arbejdsulykker gennem intervention i sikkerhed og sikkerhedskultur (FAIS)* udført af Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø og Arbejdsmedicinsk Klinik Herning.

Godstransport er karakteriseret af alenearbejde på skiftende arbejdssteder og foranderlige risikosituationer. Her skiller godstransportbranchen sig klart ud fra andre brancher, da der er en begrænset kontaktflade mellem chauffører og kørselsledelse. Branchen er præget af en meget ringe grad af kommunikation mellem ledere og chauffører, og chaufførerne tilrettelægger i høj grad selv deres arbejde.

Projektet konkluderer, at sikkerhedskommunikation er en realistisk tilgang til at øge fokus og prioritet af sikkerhed og til at øge sikkerheden i praksis. Tiltag til at øge kommunikation om sikkerhed i organisationer kan være et vigtigt bidrag til at højne sikkerheden. I godstransportvirksomhederne er det nødvendigt at etablere bedre muligheder for løbende kontakt mellem ledere og medarbejdere, hvis sikkerhedskommunikation mellem ledelse og medarbejdere skal kunne forbedre sikkerheden.

**Husk også at arbejdsmiljøorganisationens rolle i sikkerhedskommunikationen!**



# Har I talt om sikkerhed i dag?

**Hvad giver ros i vores virksomhed?**

**Er chaufføren blevet hurtigt færdig?**

**Er arbejdet udført sikkerheds og sundhedsmæssigt forsvarligt?**



**Brug åbne spørgsmål fremfor lukkede, det giver den bedste dialog.**

## Åbne spørgsmål

Åbne spørgsmål er sætninger, som giver den, der skal svare, mulighed for at fremføre forskellige løsninger og svarmuligheder. De starter ofte med ordene **"Hvordan...?", "Hvilke...?", "Hvad...?" og "Hvor...?"** og er gode, hvis man vil udvikle samtalen og have en dialog.

**"Hvordan skal vi klare det, hvis vi bliver forsinket?"**

**"Vi"** er vigtigt i denne sammenhæng - og ikke kun **"du"**. Chaufføren skal have ledelsens opbakning til sikkerhedsmæssige forsvarlige løsninger.

Relevante temaer er f.eks. trafikken, af-/pålæsningsforhold, løft, værnemidler, tekniske hjælpemidler, tidsplaner, osv.

## Lukkede spørgsmål

Lukkede spørgsmål er sætninger, der kan besvares med **"ja"** og **"nej"** eller med en kort besked. De kan præcisere en aftale, styre samtalen og lukke ned for samtalen.

## Husk, det er professionelt at arbejde sikkert

Branchen transport af gods har ifølge Arbejdstilsynets ulykkesstatistik for 2022 en incidens på 269 (antal af ulykker i forhold til antal ansatte). Dette ligger væsentlig over gennemsnittet for alle brancher, som er på 145. Tallene er beregnet uden covid-19 relaterede tilfælde.

Størstedelen af disse ulykker skyldes fald og snublen samt akutte overbelastningsskader – cirka en femtedel af alle ulykkerne har betydet et fravær på mere end 3 uger.

Trods statistikken har mange virksomheder aldrig arbejdsulykker, og virksomheder og ansatte har svært ved at forestille sig, at der kan ske en ulykke med alvorlig personskade, når det aldrig er sket før, og arbejdsrutinerne ikke har ændret sig.

Derfor har BAU transport udarbejdet en række faktaark med beskrivelse af typiske ulykker – se eksempel på modsatte side. Faktaarkene er udarbejdet i tæt kontakt mellem BAU transport og Arbejdstilsynet.

Siderne kan printes fra BAU transports hjemmeside (A4 og A3) til brug for dialogen internt i virksomhederne, til medarbejdermøder og ved arbejdet i arbejdsmiljøorganisationen. Brug siderne til interne kampagner med fokus på de enkelte ulykkestyper.

BAU transport har også hæfter om forebyggelse af ulykker inden for godstransport og lager.

Hæfterne er del af ulykkesværktøjet, der består af en række skemaer til beskrivelse af ulykker/nær-ved-ulykker og til arbejdsmiljøorganisationens drøftelse af hændelser. Hæfternes indlagte plakater med små humoristiske tegninger af typiske ulykker inden for distributionskørsel og lager sætter forhåbentlig fokus på typiske ulykkesårsager.



### Husk!

Det er ofte tilfældigheder, om det er en nær-ved-ulykke, en ulykke med alvorlig personskade eller i værste fald en ansat, der mister livet.

Tag ikke chancer, det er professionelt at arbejde sikkert.

## Husk at sikre dit gods – tænk over placering på læssebagsmækken (liften)



### Hvilken finger får du i trafikken?

Guide til trafikikkerhedspolitik - det er god økonomi og godt image i at arbejde med trafikikkerheden.

## UNDGÅ ULYKKER



## Fald og snublen – ind og ud af lastbilen – op og ned fra ladet



Der sker mange faldulykker ved ind- og udstigning af lastbiler både fra førerhuset og fra ladet. Der sker ofte kun mindre skader, forstuvninger og forvridninger, men der sker mange af dem, og ofte betyder det flere ugers sygemelding. Vær også opmærksom på, at der er risiko for at hænge i, det kan f.eks. være en ring eller tøj. Det kan betyde en alvorlig skade f.eks. (amputation) af en finger.

### Sådan mindsker du risikoen

- Hop aldrig ned fra køretøj eller lift/lad
- Indret køretøjet med trin med skridsikker overflade og håndtag til f.eks. ladet
- Gå baglæns ned fra køretøjet
- Sænk altid liften helt
- Arbejd altid med fastsiddende fodtøj
- Husk, at løst tøj, hætter, bukseben mv. og ringe kan være faremomenter.

### Love og regler

Bekendtgørelse om anmeldelse af arbejdsulykker mv. til Arbejdstilsynet fastsætter reglerne om anmeldelse.

### Ulykker indenfor godschaufførområdet

*Værktøj fra BAR transport og engros - tegninger og registreringsark, som kan bruges til dialog om ulykker og nær-ved-ulykker*





## Psykisk arbejdsmiljø

Godt psykisk arbejdsmiljø motiverer og engagerer medarbejderne, forbedrer samarbejdet på jobbet og øger ansattes evne til at håndtere forandringer. Det bidrager til bedre trivsel og mindre sygefravær, hvilket igen kan bidrage positivt til bundlinjen.

### Puds tonen af

På arbejdspladsen skal mennesker med forskellig baggrund, fag, holdninger, funktioner og kulturer få det til at fungere sammen. For det meste går det godt. Men nogle gange slår det gnister eller bliver bare lidt svært.

Måske udvikler det sig, så nogle oplever, de selv eller andre bliver behandlet dårligt – af ledere eller kolleger. Så skal der gribes ind. Men allerbedst er det, hvis arbejdspladsen formår at skabe en kultur, hvor dårlig stemning og mobning ikke har grobund. Derfor handler denne pjece både om, hvordan man kan forebygge, og hvad man kan gøre, hvis der er tegn på dårlig trivsel eller mobning.

### Bliv køreklar igen efter en voldsom oplevelse

Chaufførjobbet er en selvstændig udfordring. Det er en god oplevelse at være ansvarlig for eget køretøj. Er kunderne glade, køretøjet vedligeholdt og omgangstonen god, er der mange gode grunde til at være godt tilfreds med sit job. Der kan dog opstå situationer med overfald, uheld eller ulykker, hvor chaufføren oplever voldsomme hændelser, der i større eller mindre grad sætter deres spor - afhængig af hændelsen og den enkelte chauffør.

Værktøjskassen *Bliv køreklar igen* efter en voldsom oplevelse kommer med forslag til, hvordan virksomheden håndterer situationer, hvor medarbejdere har været udsat for en traumatisk oplevelse.

Rådene gælder, hvordan virksomheden laver en beredskabsplan, og hvordan voldsomme oplevelser håndteres før, under og efter hændelsen. Udkast til beredsskabsplaner med mere kan downloades som word-fil, så teksterne nemt tilpasses den enkelte virksomhed.

### Konflikthåndtering – vanskelige kunder

Chauffører møder dagligt mange forskellige kunder og andre bilister. Det er ikke muligt at undgå større og mindre konflikter, men chaufføren kan blive bedre til at takle konflikter.

Materialet består af en pjece til inspiration for arbejdet med retningslinjer for konflikthåndtering i virksomheden.

På siden <http://konflikt.bartransport.dk> finder du seks forskellige cases med spørgsmål, filmklip, tegninger og baggrundsmateriale.

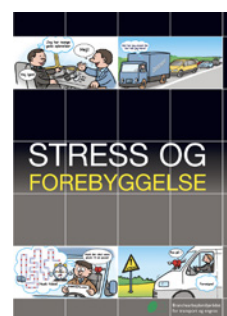
Baggrund for udvikling af materialet er, at svære situationer med kunder lettere håndteres, hvis man ved, hvor langt man kan gå. Altså ved hvilke kompromisser der er acceptable, samt hvilken støtte, der er fra firma og kolleger. Så kan medarbejderen lettere forholde sig til selve situationen.

Derfor er det en god idé at finde frem til, hvad der er firmaets og dermed chaufførernes holdning, inden der opstår en uenighed eller konflikt med en kunde.

### Travlhed og stress er ikke det samme


Pjecen om stress giver konkret viden om, hvad arbejdsbetinget stress er, og hvad symptomerne er både på kort og langt sigt.

I pjecen er der gode råd og opmærksomhedspunkter, som kan være til gavn for den enkelte medarbejder, kolleger, arbejdsmiljøorganisation og ledelse.

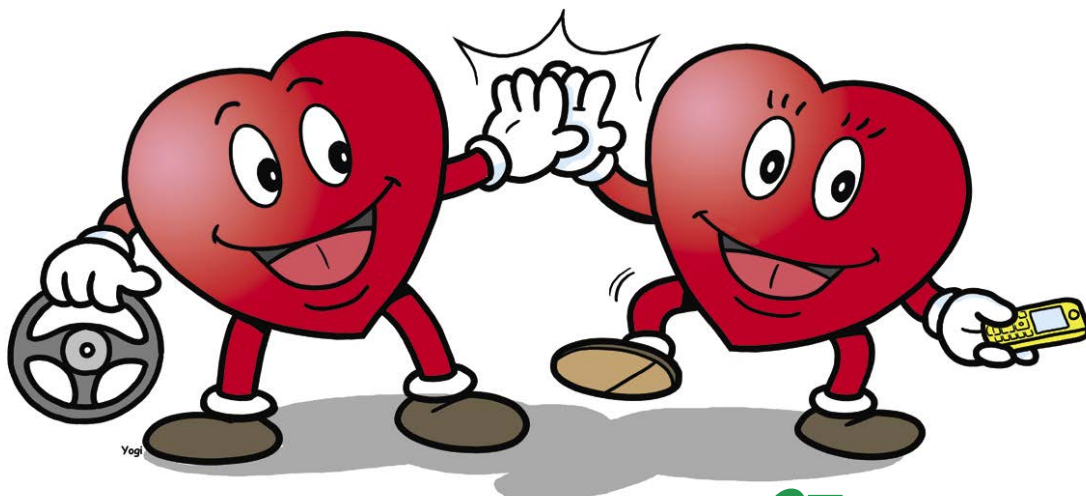



**Sig fra over for krænkende adfærd – og støt hinanden i at sige fra**



 Brancharbejdsmiljøudvalget  
for transport og engros

**Hjælpssomhed og respekt  
giver arbejdsglæde!**



 Brancharbejdsmiljøudvalget  
for transport og engros



# Bevar ryggen

Værktøj til transportbranchen



## Bevar ryggen

Værktøjet Bevar ryggen består af film, instruktionsark (se modsatte side), powerpoint og baggrundsmateriale.

Materialet er startet med lager/terminal området og bliver løbende udviklet med flere brancher. Idéen er, at filmene og instruktionsarkene supplerer hinanden, men samtidig kan bruges hver for sig. Instruktionsarkene kan lamineres og hænges op, hvor de pågældende løft foregår.

Brug eksempelvis filmene til medarbejdermøder, introduktion af nye medarbejdere, temamøder for arbejdsmiljøorganisationen eller e-learning.

Det hele kan ses og downloades på [www.bevarryggen.dk](http://www.bevarryggen.dk)

Godstransport har sit eget område med delbrancherne flytning, skrald, foder og brændsel, olie og benzin samt gardintrailere.

### Lager

Lagerdelen har to versioner af alle film – en mere traditionel og en, hvor førstnævnte suppleres med humoristiske kommentarer af "Kasse-Bent" – en ældre herre, der har tidligere har "taget godt fra", men nu har ondt i ryggen. Kasse-Bent spilles af Viggo Sommer. Sidste version er lavet for at skabe mere opmærksomhed om løfteteknik.

Film-situationer om:

1. Løft af kasser, der står højt
2. Løft af kasser fra gulv
3. Brug af sækkevogn
4. Flytning af høje emner
5. Løft af tunge kasser fra gulv
6. Løft af tunge og besværlige emner
7. Brug af palleløfter
8. Flytning af lange og tunge emner
9. Når du løfter lange flade kasser
10. Når du flytter rullebure
11. Når du pakker ekstra lag på høje paller
12. Når du laster store tunge kasser højt

altså typiske løftesituationer i transportbranchen.

### Katalog om tekniske hjælpemidler

Tekniske hjælpemidler er en vigtig del af en chaufførs hverdag. BAU transport har udviklet et elektronisk katalog over forskellige typer af tekniske hjælpemidler – specielt til transportbranchen.

[www.bautransport.dk/alle-brancher/tekniske-hjaelpemidler/katalog](http://www.bautransport.dk/alle-brancher/tekniske-hjaelpemidler/katalog)



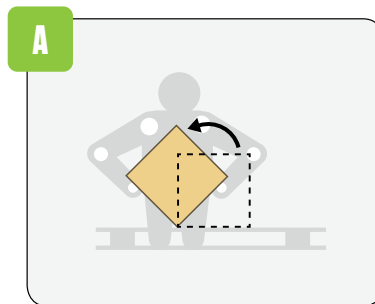
Gode øvelser til dig der kører langt, findes som hæfter og powerpoint på [bevarryggen.dk](http://bevarryggen.dk), i tre versioner truck, lastbil og persontransport.





## 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.



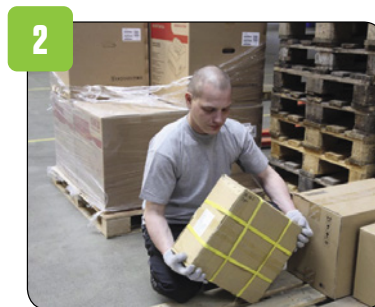
Vip kassen for at få et højere grebspunkt



Brug lårmusklene når du løfter. Hold kassen tæt på kroppen



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



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



Kassens kanter og hjørner giver et godt grebspunkt

### Tekniske hjælpemidler



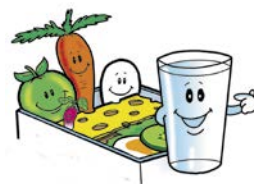
Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler.  
[www.teknisk-udstyr.dk](http://www.teknisk-udstyr.dk)

### 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 lårmusklene når du løfter
- ▶ Næse og sko-næser i samme retning – så undgår du vrid i ryggen

Se video på [www.bevarryggen.dk](http://www.bevarryggen.dk)





Drik et stort glas vand inden du drikker din morgenkaffe.

At drikke vand på tom mave hjælper kroppen med at fjerne affaldsstoffer og kickstarte din dag med forøget velvære, et eventuelt vægttab og generelt bedre helbred.

75% af dine muskler, 90% af hjernen, 22% af knogler og 83% af dit blod består af vand.

Vand er sprængfyldt med sundhedsmæssige fordele, som er altafgørende for din sundhed. Derfor er vand den perfekte kilde til at slukke den værste sult med. Et godt tip er, at drikke et stort glas vand inden du spiser et måltid. På den måde får du stillet den værste sult.

Hvor meget vand skal jeg drikke om dagen? Ekspertter anbefaler, at du drikke ca. din vægt X 0,03. Så vejer du 85 kg, skal du drikke ca. 2,5 liter vand pr. dag.

Det siger sig selv, at du skal drikke mere, hvis det er varmt udenfor. Når du træner, har du også brug for at drikke mere. Jo mere du sveder, desto mere væske mister du. Hvis du ikke erstatter væsketabet, så risikerer du udtørring, hvilket indebærer en dårligere cirkulation og udholdenhed.

Næsten 2/3 af dit kropsvæv består af vand. Jo mere fedt du bærer på, desto mindre andel vand har du. Jo flere muskler desto mere vand, da muskler indeholder meget mere vand end fedt.

Vand findes inde i kroppens celler. Det leder ilt til musklerne, og mælkesyre og affaldsstoffer væk fra musklerne. Det er også vandet i kroppen, der regulerer kropstemperaturen, når du sveder, og huden afkøles.

## 0 kalorier i vand

Hvis du hver dag drikker 1 liter juice og udskifter det med 1 liter vand, og ellers ikke ændrer på andet, vil du på 12 måneder tabe dig ca. 18 kg.





For at det skal lykkes for dig at spise mere sundt og vælge det sunde alternativ fremadrettet, er det vigtigt altid at have en sund madpakke løsning klar.

Det kan være en stor hjælp altid at have noget sundt liggende i fryseren, som du kan tage med de dage, hvor du måske er presset og ikke lige har nået at lave en madpakke.

Gør dig nogle erfaringer med at fryse din mad ned og ta' det med på tur. Gem det sidste stykke lasagne, frikadelle eller rest fra aftensmaden sammen med en pose skrællede gulerødder. Der er masser af muligheder, uanset om du har en mikroovn i bilen eller ej.

Opskrifterne på næste side kan laves i store portioner og fryses ned i mindre portioner, så de er lige til at tage op af fryseren og med i bilen – husk gaffel eller ske til suppen.

## Spinaten der kan det hele

Frossen helbladet spinat bør du altid have i fryseren. Det kan bruges som det grønne tilbehør til næsten alt, og du kan have det med på farten som tilbehør til din frikadelle eller et stykke laks fra aftensmaden.

Kom en pose frossen helbladet spinat i en gryde med ½ dl vand. Lad vandet koge og spinaten koge op. Kom salt, peber, lidt revet muskat og måske en lille sjat fløde i gryden.

Du har nu det mest sunde og velsmagende tilbehør til for eksempel et stykke stegt laks eller en frikadelle.

Spinaten smager også dejligt koldt og kan meget let kommes i en plastbeholder og tages med som madpakke.



# Risikovurdering

## Hvad er risikovurdering?

Fald og snublen, tunge løft, eller risikoen for at blive påkørt af en truck. Der er risici forbundet med dit arbejde, og for at undgå, at du kommer til skade, er det vigtigt at få øje på alle risici og vurdere dem, så de kan forebygges.

En risikovurdering handler i bund og grund om at bruge sin fantasi til at forestille sig, hvilke risici, der er ved et bestemt stykke arbejde. Dernæst at holde risici op mod sandsynligheden for, at det kan ske, og endelig at vurdere, hvad man kan gøre for at forebygge det. For nogle falder det helt naturligt at gå rundt på arbejdspladsen og lave vurderingerne. For langt de fleste kræver det en vis form for viden, oplæring og erfaring.

## Når en opgave skal risikovurderes, er der to væsentlige elementer:

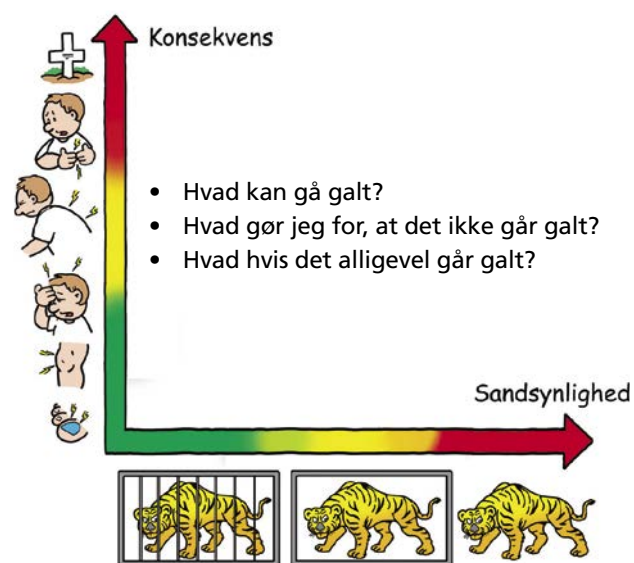
Konsekvensen af at noget går galt og sandsynligheden for, at det sker.

Figuren illustrerer de to elementer.

Hvad er konsekvensen – en blå negl eller en alvorlig skade?

Hvad er sandsynligheden? Er tigreren i bur, i en indhegning eller fri?

Når risikoniveauet er valgt ved hjælp af figuren, kan I beslutte, hvilke foranstaltninger der skal træffes til at fjerne risikoen.



Risiko kan ikke tolereres	En risiko, der ikke kan tolereres, må ikke være til stede i opgaven. Risikoen skal fjernes.
Moderat risiko	En moderat risiko skal fjernes eller nedsættes. Alternativt bør der opsættes mål for fjernelse. Risikoen skal fremgå af instruktionen således, at den kan håndteres ved udførelse af arbejdet.
Risiko kan tolereres	En risiko, der kan tolereres, bør medtages i forbindelse med fastsættelse af mål. Risikoen skal angives i instruktionen således, at den kan håndteres ved udførelsen af arbejdet.

Skemaet viser en model, som I kan anvende til at beslutte, hvad I vil gøre ved risikoen.

**VIGTIGT:** Når I laver risikovurdering, er denne metode kun et hjælpeværktøj til at understøtte jeres vurderinger. I skal altid bruge jeres sunde fornuft!

**Husk også at nær-ved-ulykker er "gratis point" – det kunne være gået rigtig galt.**

**Sørg for, at det ikke sker.**

## Fire risiko-fyre

Der er ingen facitliste for risikovurderinger. Det kommer helt an på, hvilke risici medarbejdere og ledelse ser, og hvor alvorlige man vurderer dem til at være i forhold til den måde, man arbejder på i virksomheden. Overordnet kigger man ved risikovurderinger typisk på, om man er i gang med et stykke planlagt arbejde, som man kender og ved

hvordan er, eller om der er tale om ikke-planlagte opgaver, hvor man er nødt til at vurdere den konkrete risiko her og nu.

For at forstå, hvordan du formentlig selv vil vurdere en risiko i en given situation, er her fire typiske eksempler på fire risiko-fyre, som ofte ses i arbejdslivet:



### ”Den ligeglade”

Den ligeglade følger regler, fordi han skal, ikke fordi han forstår dem! Og hvis der ikke er nogen, der kigger, gør han tingene på sin egen måde.

Hvis det går galt, ligger forklaringen altid et andet sted end hos ham. ”Den ligeglade” følger reglerne, hvis han ved, at han bliver kontrolleret, og at der er en konsekvens, der kan mærkes, hvis han træder ved siden af.



### ”Den reaktive”

”Den reaktive” følger reglerne, fordi han har set, det kan gå galt eller kender nogen, det er gået galt for.

”Den reaktive” følger reglerne ved, at han får kendskab til ulykker eller nær-ved-ulykker.



### ”Den beregnende”

”Den beregnende” følger normalt reglerne, men i en konkret situation kan han finde på at ”bøje” reglerne, hvis han vurderer, at risikoen er minimal.

”Den beregnende” følger reglerne, hvis de giver mening for ham, og han får viden om risikoen ved at ”bøje” reglerne.



### ”Den korrekte”

”Den korrekte” følger reglerne kritiskløst, og han forstår ikke, at man kan finde på at bryde reglerne.

”Den korrekte” kræver ikke yderligere motivation for at følge reglerne, men skal nogle gange bremses for ikke at medvirke til, at der laves regler, der ikke giver mening for dem, der skal leve efter dem.

Når I ved, hvilken risiko-type, du og dine kollegaer er, kan du bruge det til at vurdere, hvordan I skal forebygge en risiko.



## Instruktion

Det er arbejdsgivers pligt at instruere medarbejderne i, hvordan man arbejder sikkerhedsmæssigt fuldt forsvarligt, og medarbejderne er forpligtet til følge at følge instruktionerne.

BAU transport og engros har samlet en række gode råd fra virksomheder til 14 instruktionsark til arbejde på lad, dvs. arbejde i højden og generelle sikkerhedsråd til chauffører.

Instruktionsarkene giver gode råd til, hvordan du arbejder bedst på åbent lad.

Arkene kan printes ud og bruges til instruktionsmateriale og til at hænge op på arbejdspladsen.

### Arbejde på åbent lad

- Når du sætter fokus på sikkerhed
- Når du overdækker gods
- Når du arbejder med pallegafler
- Når du klargør gods for sikker håndtering
- Når du arbejder med stropper
- Når du arbejder på ladet
- Når du stiger op og ned fra ladet

### Generel sikkerhed for chauffører

- Når du sætter fokus på sikkerhed
- Når du arbejder på bagsmækkliften
- Når du arbejder med sættelad
- Når du arbejder med skiftelad og wirehejs
- Når du arbejder med lastbilens kran
- Når du arbejder med anhugning i højden af 10 fods container
- Når du arbejder med bånd til surring

Du kan finde arkene på [www.bautransport.dk](http://www.bautransport.dk)

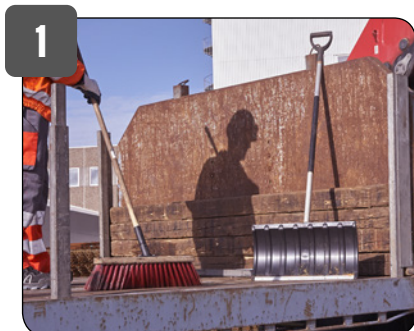
Arkene giver også inspiration til, hvordan virksomheder kan arbejde videre med instruktionsmateriale til arbejdet.



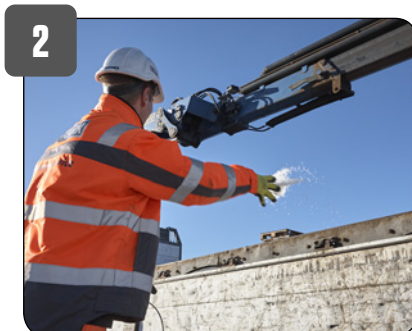


## Når du arbejder på ladet

Her får du nogle gode råd om, hvordan du bedst undgår at falde og snuble på ladet.



**1** Sørg altid for, at ladet er rengjort for snavs og sne.



**2** Salt forebygger, at ladet bliver glat at arbejde på.



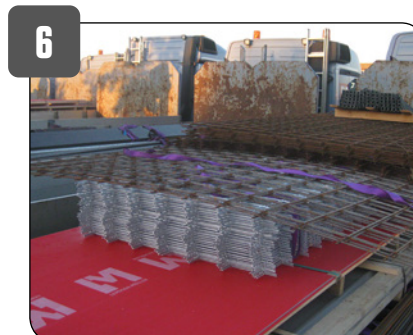
**3** Nogle varer tåler ikke salt. Forskellige alternative typer is-fjernere kan bruges i stedet.



**4** God arbejdsbelysning er vigtig. Sørg for god belysning i kranens arbejdsområde, på ladet og i området langs lastbilen.



**5** Hold orden på ladet. Det giver overblik og er med til at sikre, at du ikke snubler og falder.



**6** Gods, der udgør en særlig risiko for at du kan snuble, falde eller skære dig, bør lastes, så risikoen er mindst mulig.

### Tekniske hjælpemidler



Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler.  
[www.teknisk-udstyr.dk](http://www.teknisk-udstyr.dk)

### Husk!

- ▶ Gør ladet skridsikkert med rengøring, salt eller is-fjerner
- ▶ Sørg for orden og godt lys i arbejdsområdet
- ▶ Vær opmærksom på gods, der udgør en særlig risiko





## Når du er på fremmed virksomhed

Chauffører er meget af deres arbejdstid på andre virksomheder og på f.eks. byggepladser ved af- og pålæsning.

Det er vigtigt, at virksomhed og chauffør kender og følger de særlige krav, der kan være til f.eks.

hjelm, vest, sikkerhedsfodtøj mv. på stedet. Nogle steder er der også krav om særlig uddannelse.

Samtidig er det også vigtigt, at chaufføren melder tilbage til virksomheden, hvis godset ikke kan leveres forsvarligt.

Forebyggelse af arbejdsulykker

LAGER OG VARETERMINALER

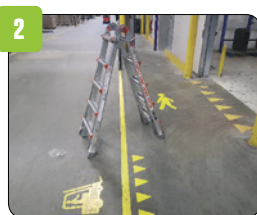


### Sikkerhed ved eksternt besøgende på lageret

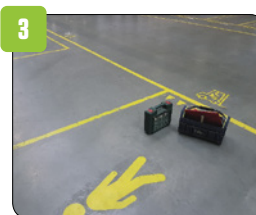
Her får I nogle gode råd om, hvad I kan gøre for at øge sikkerheden for eksterne besøgende på lageret.



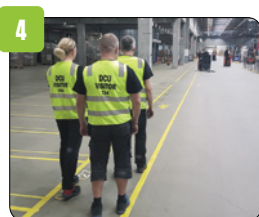
Når chauffører og andre eksterne kommer til virksomheden, så sørg for, at det er tydeligt, hvad I forventer af dem.



Eksterne kender ikke jeres måde at gøre tingene på. Overvej derfor, om I skal have en instruktion til besøgende. Husk - billeder fortæller meget.



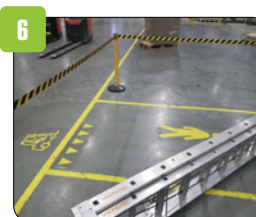
Eksterne håndværkere medbringer ofte værktøj og udstyr. Overvej hvilke procedurer I skal have for at passe på dem og jer selv.



Gør gæster og andre eksterne synlige, ved hjælp af sikkerheds-veste. Gerne i en anden farve end den I selv anvender.



Hav klare politikker for, om eksterne må anvende jeres el-hunde, trucks mv. Husk at køretøjer med nøglerne i låsen øger risikoen for misbrug. Overvej evt. brug af kode eller ID-kort.



Risikovurder hvordan eksterne påvirker den interne færdsel på jeres virksomhed. Diskuter også hvor reglerne skal håndhæves og hvilke konsekvenser, der er af overtrædelser.

#### Vil I vide mere?

BAU transports vejledninger om:

- ▶ Kørsel med truck
- ▶ Intern færdsel

#### Overvej altid!

- ▶ Hvor har vi de eksterne?
- ▶ Hvilken risiko udgør de eksterne?
- ▶ Hvordan gør vi det tydeligt, hvad vi forventer af de eksterne?
- ▶ Skal vi have noget på skrift?
- ▶ Hvordan kender vi forskel på egne og eksterne på lageret?

Se mere på [www.bautransport.dk/lagre-og-vareterminaler](http://www.bautransport.dk/lagre-og-vareterminaler)

BAU transport og engros



Branchearbejds miljøudvalget for transport og engros

## Tjekliste for leveringsforhold

Kunde: \_\_\_\_\_ Dato: \_\_\_\_\_

Skemaet er udfyldt af: \_\_\_\_\_

	✓	÷	Ikke relevant	Kommentarer og forslag til forbedringer
<b>Parkering</b>				
Parkering tæt ved leveringsstedet/afhentningsstedet				
Parkering tilladt				
Sikker adgang i forhold til øvrig trafik (krydsning af vej, cykelsti, fortov)				
<b>Vejen ind</b>				
Fast/plant underlag – egnet til kørsel med de tekniske hjælpemidler som bruges – fx stabler, palleløfter, bur, sækkevogn mv.				
Adgangsforhold uden niveauspring – trin, kantsten eller hældninger				
Adgangsforhold med køreplade/rampe, der giver mulighed for at bruge egnet teknisk hjælpemiddel				
Elevator eller trappelift til stedet, hvor varerne skal afleveres eller hentes				
Trapper, der er lette og sikre at gå på				
Gode pladsforhold på transportvejen – tilstrækkelig højde og tilstrækkelig bredde – til chauffør, vogn og gods				
Rengjort og ryddelig transportvej				
God belysning				
<b>Hvis varer flyttes manuelt - træk, skub og løft</b>				
Kan træk og skub foregå i gode arbejdsstillinger og bevægelser				
Kan Arbejdstilsynets regler for træk og skub overholdes				
Kan varerne håndteres i god højde, tæt ved kroppen og i gode arbejdsstillinger				
Bæres varerne mindre end 2 meter				
Kan Arbejdstilsynets regler for løft overholdes				
<b>Tekniske hjælpemidler</b>				
Passer bil og tekniske hjælpemidler til leveringsstedet/afhentningsstedet				





## Førerpladsens indretning

Gode råd fra branchevejledningen *Førerpladsens indretning*

### Pladsforhold og indretning/ergonomi

Ergonomi handler bl.a. om din krop, og hvordan du bruger den, når du er på arbejde.

Inden for transportområdet er der mange forskellige belastninger, f.eks. tunge løft, træk og skub af tunge emner, dårlige arbejdsstillinger og stillestående arbejde. Samtidig er mange chauffører udsat for at arbejde skiftevis i kulde, varme og træk.

Alle disse forhold belaster knogler, led, ledbånd, sener og muskler på forskellige måder.

Brug eventuelt branchevejledningen som "tjekliste" ved indkøb af nye biler, så det sikres, at arbejdsmiljøforholdene omkring førerpladsens indretning inddrages.

### Indstilling af førersæde

Det er vigtigt, at sædet har gode indstillingsmuligheder, der sikrer gode kørestillinger og variationsmuligheder for den enkelte chauffør. Netop mange varierede kørestillinger i løbet af arbejdsdagen nedsætter risikoen for belastningslidelser, og dette kan gøres ved at ændre på sædets indstilling flere gange i løbet af arbejdsdagen.



#### **FORKERT**

Når du sidder på denne måde, risikerer du at få smerter i nakke, skuldre og arme – du kan også komme til at lide af hovedpine.

### Selvom du sidder godt - er det ikke sikkert, at du sidder rigtigt

- Førerpladsen skal have en passende størrelse til chaufføren, så det er muligt at sidde ergonomisk rigtigt.
- Sædet skal let kunne indstilles og skal kunne;
  - rykkes frem og tilbage
  - varieres med hensyn til ryglænets hældning
  - varieres med hensyn til sædets hældning
  - tilpasses førerens vægt
  - give god og variabel lændestøtte.
- Indstil nakkestøtten rigtigt for at modvirke faren for piskesmæld ved påkørsel.
  - Det øverste af hovedet skal flugte med det øverste af nakkestøtten.
  - Afstanden mellem baghovedet og nakkestøtten skal cirka være en håndsbredde.
- Sædeovertrækket bør være i et materiale, der nedsætter gnidningsmodstanden, når du skal ind og ud af køretøjet, men uden at virke glat.
- Førerpladser der kan drejes, mindsker risikoen for vrid i kroppen ved ind- og udstigning.
- Sædet skal have en højde, så du kan sidde med afslappede skuldre, når du har hænderne på rattet.
- Undgå at have din pung i baglommen, så kommer du ikke til at sidde skævt på sædet.



#### **KORREKT**

Når du indstiller sædet, så du sidder med lodret ryg, er overkroppen i god balance under kørslen, og du har ikke så lang rækkeafstand til rattet. Du opnår en bedre bevægelighed i nakken, og kan bedre orientere dig til siderne og bagud. Du nedsætter i det hele taget belastningen på både muskler, led og nerver i nakke, skuldre og ryg.



## Kollegatips

### 3. Ind- og udstigning

Indstigning:

- Åben døren helt - mindst 90 grader. Så bliver indstigningen nem og sikker.
- Det letter indstigningen, hvis rattet skubbes helt frem mod forruden. Samtidig bliver der bedre plads til indstillingen af sædet.

Udstigning:

- Undgå at springe ud af førerkabinen - brug trinene. Det begrænser belastningen af ryg og knæ.

### 4. Indstilling af førersæde

- Indstil sædehøjden, således at du kan sidde med hænderne på rattet uden at løfte skuldrene op mod ørerne.
- Indstil ryglænet, så det støtter dig i lænden.
- Varier sædets hældning.
- Indstilles armlæn, så de aflaster skuldre og lænderyg.



- Hvis du har multifunktionssæde, kan du med fordel stille lidt på sædeindstillingen hver 50-75 km., et par cm. op eller ned, mere lændesvaj osv. er nok til at få lidt variation.

### 5. Vibrationer

For at undgå at din ryg bliver påvirket af vibrationer, når du kører, kan du i lastbilen gøre følgende:

- Brug et vibrationsdæmpende sæde.
- Indstil førersædet, så ryglænet støtter i lænden.
- Undgå så vidt muligt tunge løft og vrid af kroppen umiddelbart efter påvirkning fra vibrationer.
- Vælg, hvor det er muligt, køreveje, der fører uden om bump, ujævne vejbelægninger og lignende.
- Kør med en hastighed, der er afpasset underlagets beskaffenhed.
- Motioner og hold kroppen i passende form. Lav blandt andet øvelser, som styrker ryg- og mavemuskler.
- Lav strækøvelser af hensyn til blodcirkulationen i benene.

### 6. Indeklima

- Hold temperaturen på mellem 18°C og 22°C.
- Sørg for luftskifte i førerhuset. Undgå at bruge vinduerne som ventilationsanlæg – det skaber træk. Brug i stedet aircondition eller klimaanlægget hele året.
- Kabineluft skal renses effektivt for skadelige partikler ved hjælp af passende filtre.
- Rens klimaanlægget efter leverandørens forskrifter, det kan f.eks. være efter hver 50.000 km.
- Undgå brug af kunstige duftprodukter, der kan give en allergisk reaktion.
- Sørg for hyppig rengøring af førerhus/førerplads.
- Tag altid overtøj på, når du forlader køretøjet i kolde perioder – også selvom det kun er kortvarigt

## Vare- og lagerterminaler

Mange transportvirksomheder har også en terminal og/eller lager, hvor der køres med både manuelt håndterede køretøjer og f.eks. trucks, gaffelstablere, el-hestev mv.

Her skal I særligt være opmærksom på, at der både er gående og kørende trafik blandet sammen. Derfor er det en god idé at have en refleksvest eller anden synlig beklædning på.

I skal være opmærksomme på, at der ofte færdes personer, som er fremmede på virksomheden.

Der findes mange forskellige former for lagre, det kan f.eks. være:

- Udendørs lagre
- Plukkelager
- Pallelager
- Grenreolager
- Køle og Frysehuse
- Container terminaler



På mange lagre har man også automatiseret store dele af produktionen med f.eks. selvkørende trucks, automatiserede reoler, rullebaner og ramper.

Derfor er der også mange forskellige arbejdsmiljøforhold, man skal være opmærksom på, når man færdes.

Det gælder både for de ansatte på den pågældende arbejdsplads, men i særdeles de besøgende, som ikke har deres daglige gang på virksomheden.

BAU transport og engros har også udviklet en lang række materialer om de enkelte typer lagre og til forebyggelse af ulykker, kørsel med truck mv.

<http://bautransport.dk/lagre-og-vareterminaler/lagre-og-vareterminaler>





## Sikkerhed ved adgangsveje for gående og kørende trafik

Her får I nogle gode råd om, hvad I kan gøre for at øge sikkerheden for gående og kørende trafik på lageret.



**1** Opmærkning for adskillelse af gående og kørende trafik skal være tydelig. Anvend hel flade farve eller striber. Ved særlig risiko skal der anvendes fysisk adskillelse.



**2** Tilpas bredden af adgangsveje for gående til den forventede trafik - f.eks. mellem 60 og 120 cm. Tydeliggør med piktogrammer af f.eks. gående personer/ fødder eller forskellige farver.



**3** Sørg for tydelig markering af vigepligten ved krydsende færdsel. Anvend f.eks. piktogrammer med hjåttænder og trucksymboler.



**4** **Hovedgang** med modkørende trafik og normal hastighed. Sikkerhedsafstand til last og køretøj er 50 cm. Bredden på kørevej anbefales til minimum 350 cm.



**5** **Mellemgang** med modkørende trafik og reduceret hastighed ved møde. Sikkerhedsafstand til last og køretøj er 30 cm. Bredden på kørevej anbefales til minimum 290 cm.



**6** **Lagergang** med op og nedtagning af paller med stabler. Bredden på kørevej anbefales til minimum 240 cm + evt. plads til gående færdsel.

### Vil I vide mere?

BAU transports vejledninger om:

- ▶ Kørsel med truck
- ▶ Intern færdsel
- ▶ Pallelager

### Overvej altid!

- ▶ Sikker adskillelse af gående og kørende trafik med opmærkning eller fysisk værn
- ▶ Risikovurdering af bredden af adgangsvej for gående færdsel i forhold til antallet af brugere
- ▶ Risikovurdering af kørevejens bredde i forhold til de manøvrer, der skal udføres, bredde af køretøj, bredde af last og den forventede kørehastighed i området

Se mere på [www.bautransport.dk/lagre-og-vareterminaler](http://www.bautransport.dk/lagre-og-vareterminaler)



BAU transport  
og engros

## Næste års plan



### Årlig drøftelse

Hvis I ikke har holdt en årlig drøftelse, er det nu, I skal planlægge næste års arbejds miljøarbejde.

Det er et krav, at I skal gennemføre en arbejds miljødrøftelse en gang om året.

Hvis I har en arbejds miljøorganisation, gennemføres drøftelsen i samarbejde mellem arbejdsgiveren og medlemmerne af arbejds miljøorganisationen. Hvis arbejds miljøarbejdet er organiseret i 2 niveauer, gennemføres drøftelsen i arbejds miljøudvalget.

### Formålet med den årlige arbejds miljødrøftelse er at;

- tilrettelægge indholdet af samarbejdet om sikkerhed og sundhed for det kommende år
- fastlægge, hvordan samarbejdet skal foregå, herunder samarbejdsformer og mødeintervaller
- vurdere, om det foregående års mål er nået
- fastlægge mål for det kommende års samarbejde
- drøfte, om der er den nødvendige sagkundskab om arbejds miljø til stede i virksomheden.

Ved drøftelsen skal kompetenceudviklingsplanen for medlemmernes supplerende uddannelse indgå.

I virksomheder med 1-9 ansatte skal I desuden drøfte, om der er den nødvendige sagkundskab om arbejds miljø til stede i virksomheden.

### Fokuser på, hvad I kan lære af erfaringerne fra sidste år. Lav en strategi for at højne arbejds miljøet.

- Hvordan vil I nedbringe ulykkesfrekvensen?
- Hvordan vil I nedbringe sygefraværet?
- På hvilke punkter vil I sætte ind, så I bliver endnu bedre?
- Hvordan vil I sikre formidling af viden om arbejds miljø til resten af virksomheden?

Det skal kunne dokumenteres skriftligt, at drøftelsen har været afholdt. Det skal også skriftligt kunne dokumenteres, at den supplerende uddannelse er tilbudt arbejds miljøorganisationens medlemmer.



## Uddannelse

### Obligatorisk arbejdsmiljøuddannelse

Alle medlemmer af arbejdsmiljøorganisationen skal deltage i den lovpligtige uddannelse hos en godkendt udbyder om arbejdsmiljø. Uddannelsen varer tre dage. Uddannelsen skal være gennemført inden 3 måneder efter, at den pågældende er valgt/udpeget.

Derudover skal medlemmerne af arbejdsmiljøorganisationen tilbydes supplerende arbejdsmiljøuddannelse svarende til 2 dage i deres første funktionsår.

### Supplerende arbejdsmiljøuddannelse

Derudover skal alle medlemmer tilbydes 1½ dags supplerende arbejdsmiljøuddannelse hvert år.

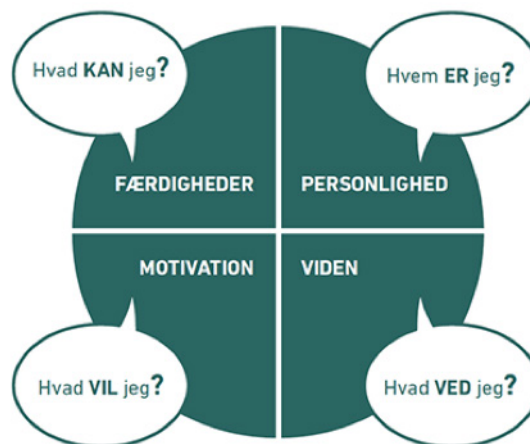
Formålet er at sikre løbende målrettet opdatering, som kan styrke kompetencer og viden hos arbejdsmiljørepræsentanter og arbejdsledere i arbejdsmiljøorganisationen.

Der er ikke krav om, at det skal være godkendte uddannelser. Virksomheder kan vælge alene eller sammen med andre at tilrettelægge egne uddannelsesdage, med f.eks. en blanding af egne og eksterne oplæg.

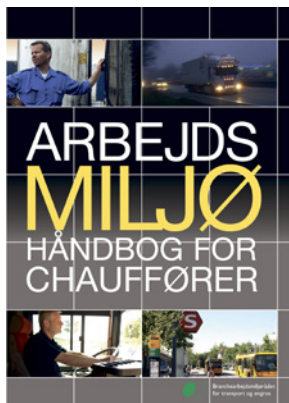
Hvis det passer i virksomhedernes kompetencebehov, kan supplerende arbejdsmiljøuddannelse også være deltagelse i BAU transport og engros årskonference eller andre arrangementer hos branchefællesskaber, Arbejdstilsynet, leverandører af værnemidler, hos autoriserede rådgivere etc. - mulighederne er mange. Det vigtigste er, at I får ny viden.

Der skal udarbejdes en plan for arbejdsmiljøorganisationens behov for kompetenceudvikling.

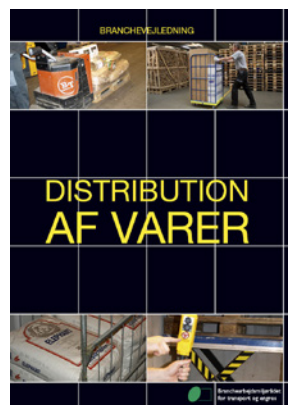
**Hvor er vi, og hvor skal vi hen?** Figuren kan bruges til at finde ud af, hvad I mangler af kompetencer.



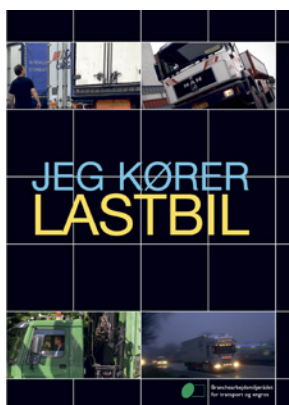
Når I har svaret på spørgsmålene, kan I bedre vurdere, hvilke kompetencer arbejdsmiljøorganisationen mangler, og hvor der er behov for efteruddannelse.



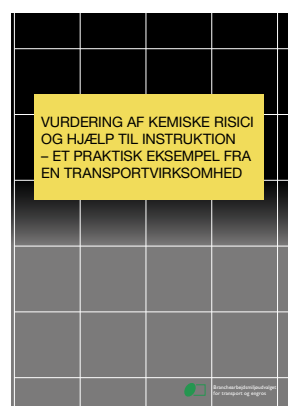
**ArbejdsMiljøhåndbog for chauffører**  
Håndbogen henvender sig primært til chaufføren, men den vil også med sin modulopbygning, kunne fungere som støttemateriale i forbindelse med APV opgaver og instruktion.



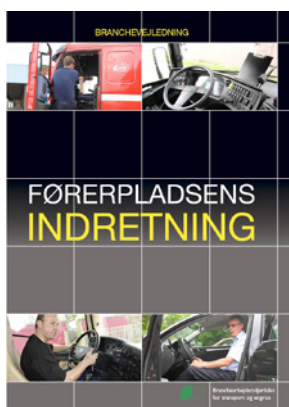
**Distribution af varer**  
Chauffører afhenter og leverer varer hos mange forskellige kunder hver dag. Gode transport- og adgangsveje er derfor meget vigtige. Vejledningen beskriver kravene til adgangsveje og indeholder en praktisk tjekliste. Tjeklisten er et redskab til vurdering af og forslag til forbedring af leveringsforholdene.



**Jeg kører lastbil**  
Pjecen viser en række gode øvelser for træning af skuldre og nakke. De fleste kan klares uden rekvisitter, og enkelte kræver en elastik. Øvelserne kan også downloades som Power-point på bevarryggen.dk



**Vurdering af kemiske risici**  
Vejledning om kemisk risikovurdering og instruktion baseret på et praktisk eksempel fra en transportvirksomhed.



**Førerpladsens indretning**  
Ideer til indstilling af førerpladsen og kollegatips - i både busser, lastbiler, varebiler og personbiler.



**Når arbejdstøj er et personligt værnemiddel**  
Vejledningen viser de mest brugte former for arbejdstøj i transportbranchen, der samtidig er et personligt værnemiddel, og beskriver reglerne for personlige værnemidler.

Se flere materialer på [www.bautransport.dk](http://www.bautransport.dk)



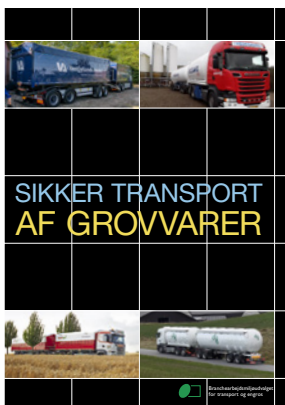
BranchearbejdsMiljøudvalget  
for transport og engros



**Jeg er skraldemand**  
 Vejledning til branchen om indsamling af dagrenovation – inkl. afsnit om udbyderansvar og adgangsveje. En del af serien til renovationsbranchen, som også omfatter kørsel med storskrald, slamsuger og asbest fra genbrugspladser.



**Jeg kører med levende dyr**  
 Vejledning om håndtering af dyr og de særlige krav til rengøring og desinfektion af materiel.



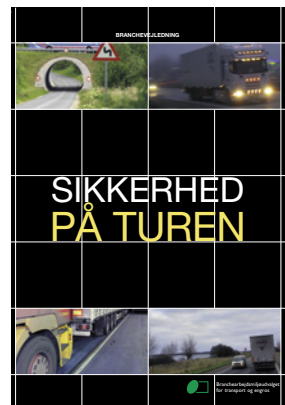
**Sikker transport af grovvarer**  
 Vejledning om levering af grovvarer fra tankbiler, med ladvogn og som pallegods.



**Lettere flytning**  
 Vejledning om planlægning af lettere flytteopgaver og brug af tekniske hjælpemidler. Den suppleres med et særligt afsnit med film og instruktionsark til flyttebranchen på bevarryggen.dk



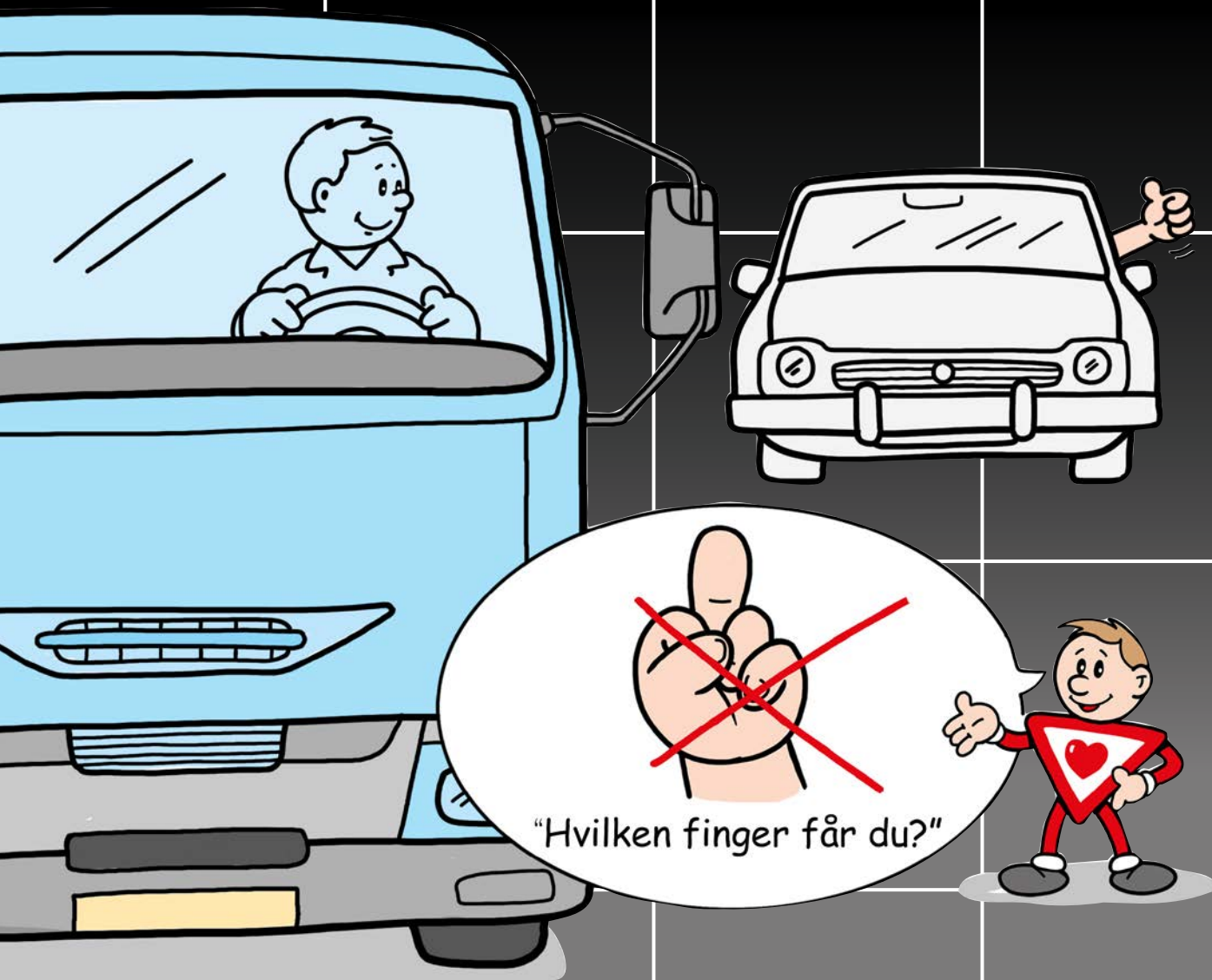
**Jeg kører varer og gods i bil under 3500**  
 Overblik over arbejdsmiljøforhold ved kørsel med mindre biler, herunder gode råd om alt fra løfteteknik og arbejdstøj til kørsel med trailer.



**Sikker transport af grovvarer**  
 Vejledning om levering af grovvarer fra tankbiler, med ladvogn og som pallegods. Andre materialer i branchen er kørsel med grovvarer og sikkerhed på gårdspladsen.

Se flere materialer på [www.bautransport.dk](http://www.bautransport.dk)

# HVILKEN FINGER FÅR DU I TRAFIKKEN?



GUIDE TIL TRAFIKSIKKERHEDSPOLITIK I VIRKSOMHEDEN

