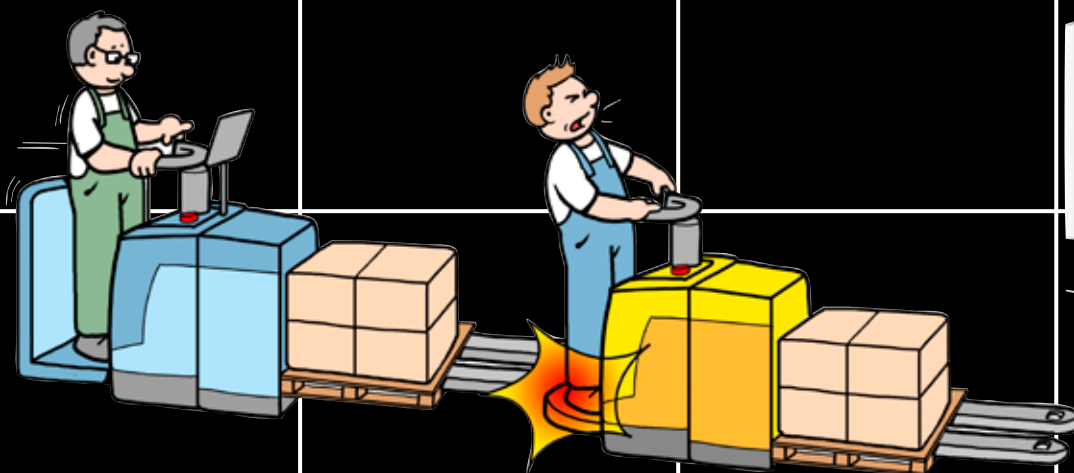




SIKKERHED

LIGE UD AF LANDEVEJEN

INSPIRATION TIL ARBEJDSMILJØARBEJDET



Branchearbejdsmiljøudvalget
for transport og engros



Branchearbejdsmiljøudvalget for transport og engros

BAR transport og engros har skiftet navn til BAU (branchearbejdsmiljøudvalget) transport og engros. Udvalget er nu en del af BFA transport, service, turisme og jord til bord, men forsætter med egen hjemmeside bautransport.dk.

BAU transport's formål er at bistå branchens virksomheder med information og vejledning om arbejdsmiljø. Derfor udgiver BAU transport denne pjece med inspiration til virksomhedernes indsats for et bedre arbejdsmiljø – herunder med eksempler på grundmaterialer om arbejdsmiljø, de forskellige transportområder samt udvalgte temaer.

Flere sider kan tages ud og bruges direkte i virksomhedens arbejdsmiljøarbejde.

God læselyst

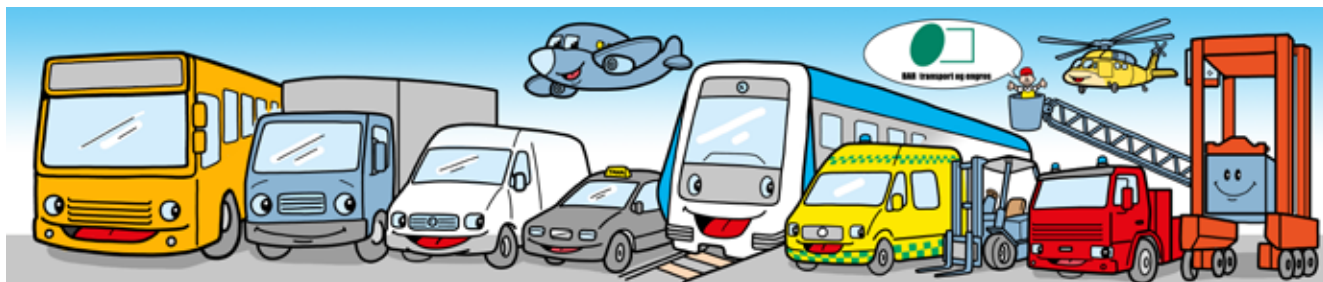
Kim René Busch
Forhandlingssekretær 3F
Formand

Anders Just Pedersen
Arbejdsmiljøchef DI
Næstformand

De 11 branchearbejdsmiljøråd er ændret til 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

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

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, arbejdspladsbrugsanvisninger 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 pjece 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.





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

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.

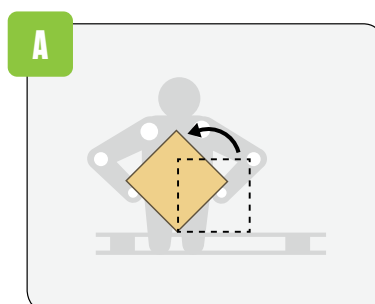
www.teknisk-udstyr.dk



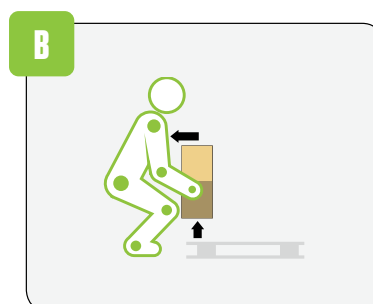
Gode øvelser til dig der kører langt, findes som hæfter og powerpoint på bevarryggen.dk, i tre versioner truck, lastbil og persontransport.

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



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

Tekniske hjælpemidler



Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler.
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

Husk, det er professionelt at arbejde sikkert

Branchen transport af gods har ifølge Arbejdstilsynets ulykkesstatistik for 2017 en incidens på 289 (antal af ulykker i forhold til antal ansatte). Dette ligger væsentlig over gennemsnittet for alle brancher, som er på 151.

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.



Den såkaldte 2020 plans mål er, at antallet af alvorlige ulykker reduceres med 25 % i forhold til 2011.

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 læsebagsmækken (liften)

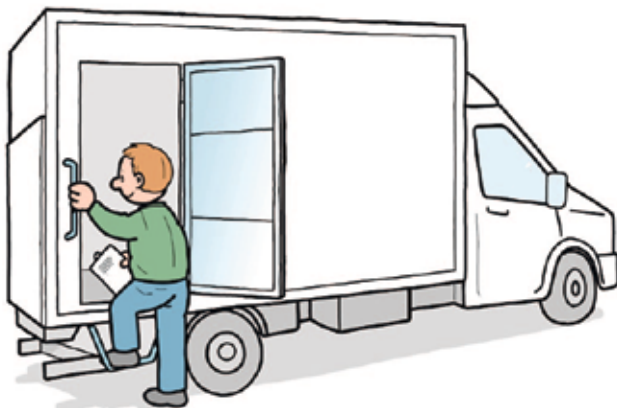


Hvilken finger får du i trafikken?

Guide til trafiksikkerhedspolitik - det er god økonomi og godt image i at arbejde med trafiksikkerheden.



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 samarbejde 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 selvstændigt 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 rådgiver om, 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.

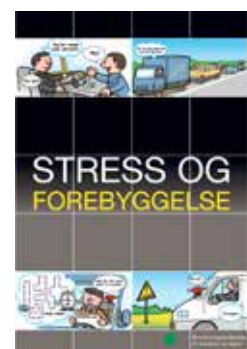
Baggrund for udvikling af materialet er, at svære situationer med kunder lettere håndteres, hvis man ved, hvor langt man kan gå. Altså ved hvilke kompromisser der er acceptable, samt hvilken støtte, der er fra firma og kolleger. Så kan medarbejderen lettere forholde sig til selve situationen.

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.

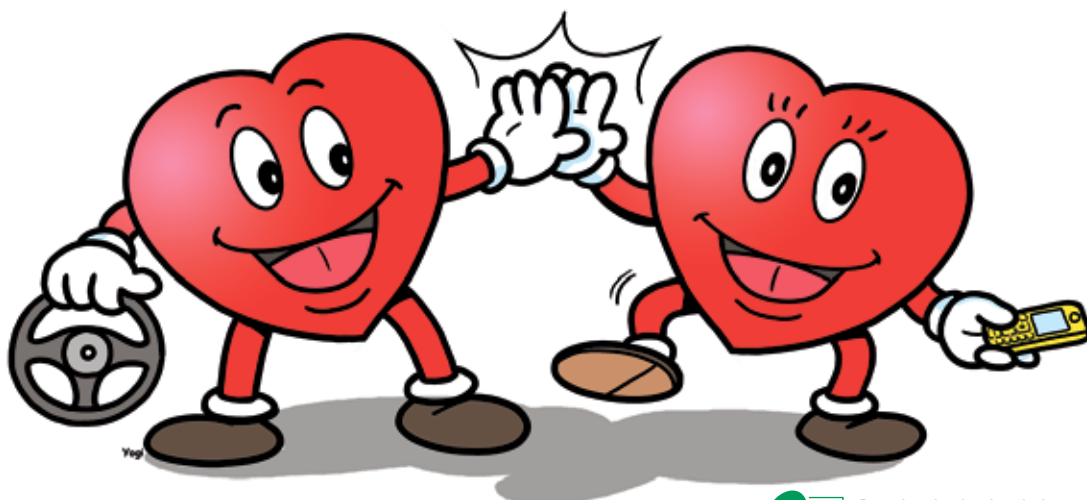



Sig fra over for krænkende adfærd – og støt hinanden i at sige fra



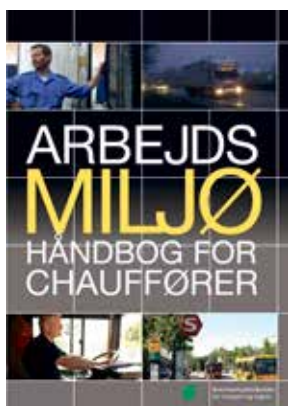
 Brancharbejdsmiljøudvalget
for transport og engros

**Hjælpssomhed og respekt
giver arbejdsglæde!**



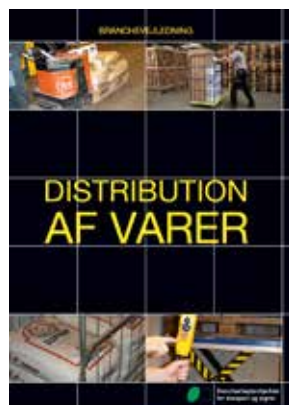
 Brancharbejdsmiljøudvalget
for transport og engros

Eksempler på andre materialer



Arbejds miljøhåndbog 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



Farligt gods guide

ADR 2017 er trådt i kraft og Chaufførens farligt gods guide er opdateret.



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



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.



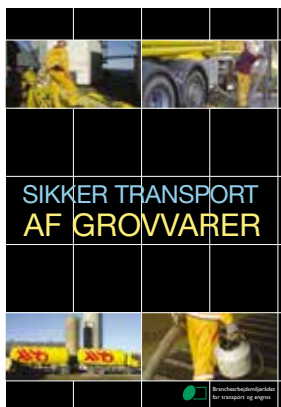
Jeg kører olie- og benzin
 Branchevejledning om kørsel med tankbil og håndtering af slanger med benzin, diesel- eller fyringsolie.



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



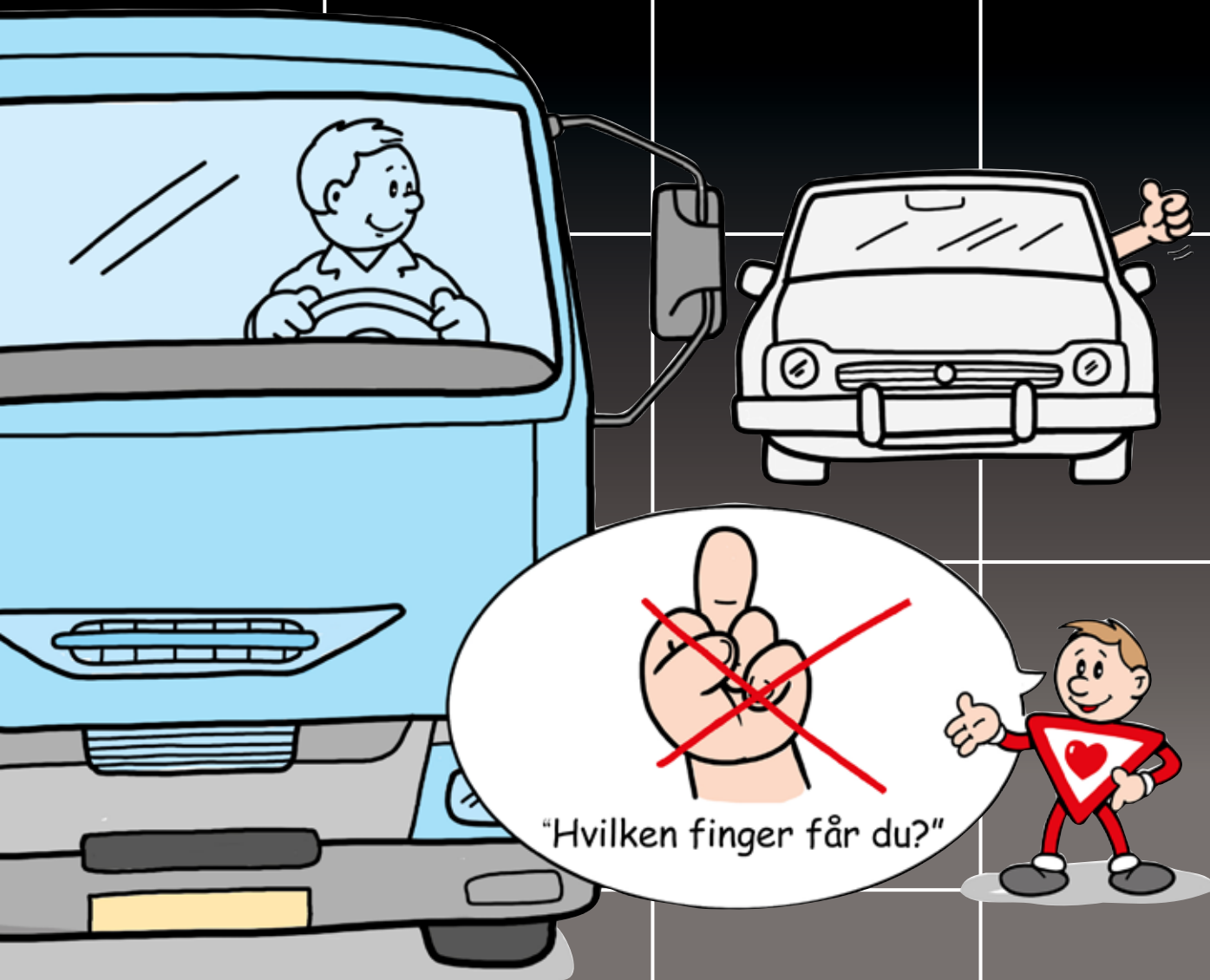
Jeg kører varer og gods i bil under 3500
 Overblik over arbejdsmiljøforhold ved kørsel med mindre biler, herunder gode råd om alt fra løfteteknik og arbejdstøj til kørsel med trailer.



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

HVILKEN FINGER FÅR DU I TRAFIKKEN?



GUIDE TIL TRAFIKSIKKERHEDSPOLITIK I VIRKSOMHEDEN



Branchearbejdsmiljøudvalget
for transport og engros