

BRANCHEVEJLEDNING



TØMNING OG FYLDNING AF CONTAINERE



Branchearbejdsmiljørådet
for transport og engros

Forord

I dag er der mange tekniske hjælpemidler og organisatoriske systemer, som gør arbejdet med at tømme og fylde containere og trailere mere effektivt, og som letter den fysiske belastning for de ansatte.

Hjælpemidlerne og systemerne er resultatet af mange års fokus i branchen på at udvikle gode løsninger for at gøre arbejdet med at fylde og tømme containere og trailere mere effektivt og samtidig skabe et godt arbejdsmiljø. Det fokus er mundet ud i en række tekniske og organisatoriske løsninger, som har gjort hverdagen lettere og mere sikker.

Ny viden har vist, at man skal være opmærksom på, at nogle containere kan være gassede, eller varer kan afgasse. Arbejdstilsynet har offentliggjort informationsmateriale om emnet, som indgår i vejledningen.

Denne branchevejledning samler de mange gode erfaringer og giver arbejdsmiljøorganisationen, ansatte og ledere på danske lagre og terminaler et overblik over, hvordan man mest optimalt kan planlægge og udføre arbejdet. Samtidig kan den inspirere til at vælge de rigtige tekniske hjælpemidler.

Arbejdet med containere og trailere kan foregå på vidt forskellige steder, og det kræver vidt forskellig planlægning afhængig af, om de ansatte skal tømme en container eller trailer, eller om de skal fylde den til kargo, til et andet lager eller direkte til en butik eller virksomhed. Denne branchevejledning er skrevet, så den så vidt muligt imødekommer de forskellige vilkår.

Arbejdstilsynet

Arbejdstilsynet har haft branchevejledningen til gennemsyn og finder, at indholdet i den er i overensstemmelse med arbejdsmiljølovgivningen. Arbejdstilsynet har alene vurderet branchevejledningen, som den foreligger og har ikke taget stilling til, om den dækker samtlige relevante emner inden for det pågældende område.

Hjælp os med at gøre materialerne bedre!

BAR transport og engros anvender brugerens bedømmelse af materialerne til at blive bedre. Materialerne evalueres i en vis periode efter deres offentliggørelse. Alle kan bidrage til evalueringen på hjemmesiden www.bartransport.dk

Indholdsfortegnelse

Overordnet planlægning af arbejdet	2
Indretning af arbejdsstedet og organisering af arbejdet ..	3
Parkering af containere og trailere	4
Tømning af gassede containere	5
Åbning af containere og trailere	7
Stabilisering af gods i containere og trailere	8
Træk, kulde, varme og regn	8
Indeklima	10
Støj	10
Belysning	11
Ulykker	11
Brug kroppen fornuftigt	12
Valg af teknisk løsning	13

Husk, det er
professionelt
at arbejde
sikkert



Overordnet planlægning af arbejdet

Så vidt muligt bør hver arbejdsdag begynde med, at arbejdslederen danner sig et overblik over dagens opgaver med at tømme og fylde containere og trailere. Fragtpapirerne fortæller noget om godstype, vægt og håndterbarhed af godset. Derfor kan fragtpapirerne være et godt redskab til at planlægge dagens arbejde, brug af egnede tekniske hjælpemidler, og til at fordele arbejdsopgaverne, så de ansatte kommer til at rotere mellem lette og mere besværlige opgaver. Rotationen kan også være mere frivillig og lagt ud til de ansatte at styre, men erfaringer viser, at rotation virker bedst i praksis, når den er styret af arbejdsgiveren.

Når arbejdslederen sammensætter bemanningen, bør der som hovedregel i hvert sjak mindst være en **erfaren ansat**, der kender arbejdsrutinerne, kan tilrettelægge arbejdet og ved noget om hensigtsmæssige arbejdsteknikker. Arbejdslederen har desuden ansvar for, at alle ansatte har fået en god instruktion i arbejdsteknik og i at bruge eventuelle tekniske hjælpemidler, inden de begynder på en arbejdsopgave.

Uanset, hvor godt arbejdslederen har planlagt dagen og arbejdsopgaverne, vil der kunne opstå

små overraskelser og **uventede situationer** i løbet af dagen. Eksempelvis kan gods, der på fragtbrevet var angivet til at bestå af 600 små, lette kolli vise sig i stedet at være pakket i 60 store. Derfor vil du i løbet af arbejdsdagen kunne opleve, at du er nødt til at løse opgaven på en anden måde, med en anden bemanning eller et andet teknisk hjælpemiddel, end du havde planlagt.

Hvis I ofte modtager eller afsender containere eller trailere til samme kunde, bør I undersøge, om I kan lave en **aftale mellem leverandør og modtager** om at mærke varerne med vægt og om at pakke varerne optimalt, så jeres arbejde både bliver mere effektivt og mere sikkert. En aftale kan eksempelvis være, at varerne bliver leveret i en bestemt højde på paller eller slipsheets. Aftaler kan udvides ved at lave pakkekoncepter, der med billeder beskriver den optimale måde at pakke containere og trailere på og også beskriver, hvilke typer af lastbærere og teknisk udstyr, der er brugt. Læs mere i afsnittet om tekniske hjælpemidler.

I kan også lave aftaler med faste kunder om, hvilken stand en container eller trailer skal være i, for at I vil modtage den.



Tømning af løst lastet trailer.

Indretning af arbejdsstedet og organisering af arbejdet

Når du åbner containeren eller traileren, bør du danne dig et **overblik over godset** og over, hvordan du vil **tilrettelægge arbejdet** for at sikre et godt og sikkert arbejdsmiljø.

Du skal se på, i hvilke arbejds højder du skal arbejde, om emballagerne er stabile, hvordan varerne er lastede, godsets størrelse og længde, hvilke tekniske hjælpemidler der vil være gode at bruge, og om der er nogen risiko forbundet med at løse opgaven. Undersøg, om varerne er mærket med vægt og vælg arbejds metode ud fra det.

Er der mange varer eller vejer varerne meget, bør du altid anvende et **teknisk hjælpemiddel** til at reducere den fysiske belastning. Undersøg, hvilke tekniske hjælpemidler, der er egnede til opgaven, dels i forhold til varen og dels i forhold til pladsforholdene i containeren eller traileren. Hvis du er i tvivl, om du kan løse opgaven farefrit eller effektivt, bør du altid kontakte arbejdslederen.

I en container eller en trailer er der typisk begrænsede **pladsforhold**, og derfor skal du så vidt muligt skabe plads til at kunne arbejde i hensigtsmæssige arbejdsstillinger. Hvis du skal opbygge eller tømme pallerne inde i containeren eller traileren, skal du eksempelvis sørge for, at du kan komme til pallen fra to og helst tre sider. Du bør have ca. 1 gang 1 meter fri gulvplads ved siden af pallen, hvis du skal vende dig eller tage lave løft. Så får du plads til at anvende god løfteteknik og undgår at støde på gods eller vægge.

Når det gælder **arbejdshøjde**, bør du som tommelfingerregel helst løfte i en højde mellem midt på låret og til under skulderen. For at få færre lave løft kan du bruge et teknisk hjælpemiddel som en eltruck, der kan løfte pallen op til en god arbejds højde. Husk, at når en eltruck har en løftehøjde

under 1 meter, behøver du ikke truckcertifikat.

For at undgå høje løft, når du skal arbejde med de øverste lag, bør du have mulighed for at stille dig på et fast og stabilt underlag med en god trædeflade. En god løsning er en repostrappe kombineret med, at en kollega løfter en palle op i højden. Husk, at du altid skal have en tilpas frihøjde, så du ikke står med bøjet eller vredet hoved.

Er I flere om at tømme eller fylde, kan det være en god idé, at I **roterer mellem opgaverne** med at håndtere varerne og køre dem væk.

Husk at bruge arbejdstøj med reflekser eller reflekterende sikkerhedsvest, hvis du planlægger at arbejde i områder med parkerede eller kørende køretøjer.



Parkering af containere og trailere

Chaufføren har altid **ansvaret** for, at containeren eller traileren er forsvarligt parkeret. Parkering af trailere og køretøjer er beskrevet i Færdselsloven, og ansvaret gælder både i varegården, på parkeringspladsen og ved parkering ved lagerets porte. En forsvarlig parkering i den sammenhæng betyder, at containeren eller traileren er forsvarligt bremsset og ikke pludselig kan sætte sig i bevægelse. Hvis containeren eller traileren bliver parkeret på et skrånende underlag, bør chaufføren altid sætte stopklodser eller kiler ved hjulene.

Som lagerarbejder skal du altid kontrollere, om en container eller trailer er forsvarligt parkeret, inden du begynder at tømme eller fylde den. Du skal altså kontrollere, om containeren eller traileren er forsvarligt bremsset og ikke pludselig kan sætte sig i bevægelse, og om der derfor skal sættes **stopklodser eller kiler** ved hjulene. Overvej, om containeren eller traileren kan sættes i bevægelse, når du eksempelvis kører med truck eller el-hund på ladet.

Du skal desuden vurdere, om traileren skal understøttes med en bom for at undgå, at den tipper fremover. Vær særligt opmærksom, når du skal læsse eller tømme tungt gods på ladet med et tungt køretøj, som eksempelvis en truck.

Sørg for, at containeren eller traileren altid er sikkert forbundet med portslusen eller lasterampen. Brug en skridsikker **køreplade** i containerens eller trailerens bredde. Køreplader kan være højdejusterbare og fastmonterede i portslusen eller være løse plader. Løse køreplader bør være udført i et let og stabilt materiale og for at undgå udskridning, bør yderkanterne være forsynet med sidekanter eller opmærkede med gul eller gul-sort advarselsmarkering. Uanset type, bør køreplader have et vandret plan i den ende, der vender ind i containeren eller traileren. Det vandrette plan giver en mere stabil indkøring og gør det nemmere

for truckføreren at se kørevejen og containeren. Generelt bør stigningen på køreplader/ramper ikke være mere end 10 pct. Der bør om nødvendigt anvendes hjælpemidler til at håndtere køreplader.

Inden han kører væk, har chaufføren ansvar for at sikre sig, at tømningen eller fyldningen er afsluttet, og at der ikke er medarbejdere på ladet eller i containeren eller traileren. Først og fremmest bør han gøre det ved at kigge ind i containeren eller traileren, men der findes desuden en række tekniske løsninger, der kan hjælpe ham. Man kan eksempelvis opsætte lamper, hvor lagermedarbejderen kan tænde en rød udendørslampe, når porten er åben, og han arbejder i containeren eller på ladet i traileren. Og hvor medarbejderen tænder et grønt lys, når porten er lukket, og arbejdet med containeren eller traileren er færdigt. Man kan også vælge en mere simpel løsning, hvor chaufføren og lagermedarbejderen skal have direkte kontakt, før der køres fra rampen.

I forbindelse med at tømme og fylde containere og trailere bør **lager og transportør** altid have et godt samarbejde om at skabe et godt arbejdsmiljø. Her har lageret altid ansvaret for, at chaufføren er gjort bekendt med regler og retningslinjer for parkering på lagerets område.



Tømning af gassede containere og containere, hvor der kan ske afgangning fra varerne

Du skal være opmærksom på, at nogle containere for at bekæmpe skadedyr kan være gassede inden afsendelsen, og du skal være særligt opmærksom på containere fra tredje verdens lande.

De gasser, der oftest bliver brugt, er **methylobromid og fosphin**, men der kan også være brugt andre stoffer.

Vær opmærksom på, at der også kan være afgangning fra selve varerne, f.eks. plastik, sko og læder.

Arbejdstilsynet har offentliggjort informationsmateriale om tømning og inspektion af containere, som er udarbejdet i samarbejde med eksperter og arbejdsmarkedets parter. Informationsmaterialet består af en oversigt over emnet korte info ark til henholdsvis arbejdsgiver og ansatte (se bagerst i vejledningen) samt en liste over produkter, hvor der kan være en risiko for afgangning af forskellige kemiske produkter.

Se mere

Arbejdstilsynet

Containertømning og sundhedsfarlig gas (findes under Arbejds miljøemner)

Arbejds miljøorganisationen skal forholde sig til risikoen ved gassede containere i virksomhedens APV, men det er vigtigt også selv at være opmærksom på risikoen. Varer kan afgasse over lang tid, det kan derfor være den bedste løsning at lade dem afgasse udendørs, før de stilles på lager eller sendes videre til butik. En ansat, der opholder sig i nærheden af en container, der åbnes og tømmes, kan blive påvirket af kemiske stoffer fra containeren, selvom vedkommende ikke selv deltager i tømningen. Dette er især en risiko, hvis tømning

sker indendørs. Arbejdet med tømning og inspektion af containere kan derfor med fordel tilrettelægges, så det sker udendørs.

Gasserne er **sundhedsskadelige** for mennesker, og derfor skal arbejdet med gassede containere planlægges omhyggeligt.

Først og fremmest skal du fastslå, om en container er blevet gasset eller ej. I mange tilfælde følger der et certifikat med om, at containeren er gasset, eller også kan der på selve containeren være sat et mærke, der fortæller, at den er blevet gasset.

Hvis der ikke er certifikat eller mærkning, kan containeren alligevel godt være gasset. Du kan ikke lugte dig frem til det, da de brugte gasser typisk ikke lugter.

Hold derfor øje med, om udluftningshullerne er tapet til, eller containeren er mærket som farligt gods. Begge dele kan være typiske tegn på, at containeren er blevet gasset. Du kan også orientere dig i Arbejdstilsynets materiale om, hvilke særlige varetyper der kan være gasset, eller som kan afgasse. Hvis du har mistanke om, at en container kan være gasset, skal du kontakte afskiberen og få nøjagtige oplysninger om, hvorvidt den er gasset, og hvilken gas der er tale om.

Ved tømning af containere gasset med methylobromid, skal du følge Arbejdstilsynets vejledning D.2.22.

Hvis du **ved**, hvilken gas der er brugt, skal du tømme containeren sådan her:

Udluft containeren og mål løbende for tilbageværende gas. Grænseværdierne er 5 ppm for methylobromid.

bromid og 0,1 ppm for fosphin.
Brug egnet åndedrætsværn og handsker, når du måler.

Tøm først containeren, når gaskoncentrationen er under grænseværdien. For arbejde i en container med gasser gælder Arbejdstilsynets grænseværdier for luftforurening. Den aktuelle koncentration af et stof eller et materiale bør holdes så langt under grænseværdien som muligt, så unødigt påvirkning undgås.

Vurder, om der i lasten er lommer og hulrum, hvor gassen kan ophobe sig, det kan eksempelvis være åbne krukker, store maskindele og lignende. Vurder også, om der kan ske fortsat afgang fra varerne, så gasconcentrationen kan stige igen efter udluftningen. I de tilfælde skal du løbende måle gasmængden eller bruge egnet **åndedrætsværn og handsker** hele tiden.

Hvis du ikke ved, hvilken gas der er brugt, skal du bruge egnet åndedrætsværn, eventuelt luftforsy-

net åndedrætsværn og handsker under hele tømningsen, hvor der er risiko for udsættelse af gasser.

Udluftning af containere sker mest effektivt med ventilationsudstyr, som er beregnet til at montere på containeren, f.eks. til montering i stedet for den ene af containerens døre. Den udsugede luft kan med fordel føres igennem et genindvindingsystem, der gør det muligt at opsamle gassen.

Udluftning af containere skal ske i fri luft og ikke i haller eller på læsserampen, da den udsugede luft skal føres væk fra arbejdsområder, dette gælder også for udsugningsudstyr med genindvinding.

Er du i tvivl om, hvordan du måler gaskoncentrationen, hvilken type åndedrætsværn du skal bruge, eller har du andre tvivlsspørgsmål, skal du altid kontakte din arbejdsleder, som skal vurdere, om der er risiko ved at fortsætte arbejdet. I nogle tilfælde kan der være behov for at kontakte en arbejdsmiljørådgiver, inden arbejdet går i gang.



Åbning af containere og trailere

Containere og trailere har ofte været længe undervejs, og på rejsen kan gods være væltet og stå i spænd mod dørene, eller der kan være gået hul på emballager og derfor være udslip. Du skal altid være **forsigtig**, når du åbner døren til en container eller trailer, og du skal være særligt forsigtig, hvis containeren eller traileren indeholder farligt gods.

Begynd altid med at læse fragtpapirerne for at finde ud af, hvilken type gods containeren eller traileren indeholder. Bank derefter på containerens eller trailerens dør. Lyder det stumt, kan det være et tegn på, at noget læner sig op ad døren. Hvis du er i tvivl, om det kan være farligt at åbne containeren eller traileren, skal du kontakte din arbejdsleder, som kan tage stilling til det videre arbejde.

Du kan minimere risikoen ved at:

- Åbne én dør ad gangen.
- Stille dig væk fra døråbningen, så du ikke bliver ramt af gods, der falder ud.
- Sørge for, at der ikke opholder sig andre personer i nærheden.
- Sætte en stopklods eller kile foran døren, så den kun kan åbnes ca. 30 cm., hvorefter du kan kigge ind og orientere dig om containerens indhold og godsets stabilitet.
- Udspænde en wire diagonalt over dørene ved risiko for nedstyrtning af gods. Wiren kan eksempelvis sættes fast med kroge i containerenskoen, hvorefter du kan åbne dørene forsigtigt og slække wiren gradvist, så du kan fjerne gods, der står i spænd.
- Læne containeren eller traileren forover, så trykket mod dørene bliver mindre. Vær altid meget forsigtig og sæt en buk under forenden af containeren, så den ikke kan tippe.



Stabilisering af gods i containere og trailere

Når du skal fylde en container, er det vigtigt, at varerne bliver pakket stabilt, så de kan modstå transportkader ved transporten til søs eller til lands. Godset skal derfor så vidt muligt stables stabilt ud til siderne af traileren eller containeren. Hvis det ikke kan lade sig gøre, kan der bruges forskellige former for stabilisering, eksempelvis tømmer eller luftpuder, til at afstive godset.

For at godset ikke udgør en risiko for de personer, der åbner containeren eller traileren, må godset ikke kunne læne sig op mod dørene. For at forhindre det, kan du spænde et net eller en krydskonstruktion af træ ud mellem godset og dørene. Vær opmærksom på, at stabiliseringen og sikringen foran dørene skal være lette at fjerne igen.



Transportskade - sætning.

Træk, kulde, varme og regn

Isnende kulde, bagende sommervarme, regn eller generende træk kan påvirke din arbejdsdag, når du fylder eller tømmer containere eller trailere. Alt efter hvor længe du går rundt i arbejdsområdet, kan regnen eller temperaturerne have betydning for dit velvære og kan medføre en sikkerheds- og sundhedsrisiko. Når du bliver kold, bliver dine muskler også afkølede og vil derfor reagere langsommere. Når kroppen bliver for varm, kan du blive sløv, og din opmærksomhed bliver ringere, og derfor kan både kulde og varme betyde en større risiko for ulykker.

Du skal så vidt muligt undgå at blive udsat for **regn og fugt**, der hvor du arbejder. Derfor bør du som hovedregel planlægge dit arbejde, så du kan fylde og tømme i forsvarlige overdækkede og afskærmede arbejdsrum, men hvis der f.eks. er containere, der skal udluftes på grund af gasning/afgasning fra varerne, kan arbejdet med fordel

foregå udendørs. Der bør benyttes trucks med førerkabine på faste arbejdssteder.

Hvis du anvender containere som stødpudela-ger, hvor der af og til hentes varer, og hvor du opholder dig kortvarigt - er der ikke krav om at adgangsvejene skal være overdækkede og afskærmede. Husk, du skal sikre dig, at din påklædning passer sammen med temperaturen og vejrforhold.

Hvis man vil undgå træk i portområder, bør man først og fremmest sikre, at portsluser og døre bliver lukket, når de ikke bliver brugt. Når containere eller trailere er parkeret ved portsluserne, bør man sikre sig, at portsluserne slutter tæt om dem. I kan også vælge at lave tekniske løsninger for at mindske træk, og det kan eksempelvis handle om at montere lameller i døråbningen, hurtigporte eller lignende ved indgangen til lageret.

Når man arbejder i uisolerede portsluser, trailere og containere, har temperaturen udenfor naturligvis en stor betydning for, hvor varmt eller koldt der er på dit arbejdssted. For at undgå for store ulemper ved **kulde og varme** bør du derfor helt grundlæggende sikre dig, at din påklædning passer sammen med temperaturen og det arbejde, du skal udføre.

Når det er varmt, kan du udover en let påklædning bruge nogle tekniske løsninger til at holde temperaturen nede. Det kan eksempelvis være ved at installere et ventilations- eller køleanlæg i portslusen eller ved at afkøle containeren eller traileren med vand. Hvis det er muligt, kan du planlægge at udføre arbejdet på et tidspunkt, hvor der ikke er direkte sol på arbejdsstedet.

Vejledende temperaturer i forhold til arbejdet (faste arbejdssteder):

- Temperaturer lavere end 15 °C bør normalt ikke forekomme i arbejdsområdet, med mindre der skal tages særlige hensyn til varerne. Såfremt arbejdet med tømning og fyldning af containere er kortvarigt, kan temperaturer ned til ca. 10 °C dog accepteres.
- Temperaturen i containeren eller traileren bør under normale vejrforhold ikke være højere end 25 °C. Hvis temperaturen bliver højere, skal du se på, hvad du kan gøre for at sænke den.
- Hvis temperaturen er over 32 °C, skal du sørge for, at du får hyppige pauser udendørs eller i lokaler med en lavere temperatur og få rigeligt at drikke.



Indeklima

Når du tømmer og fylder en container eller trailer, kan du opleve, at indeklimaet bliver påvirket af blandt andet **støv, fugt og lugt**.

Du kan opleve **støv og snavs**, når du håndterer mange pakker og varer i containere eller trailere. Støvet kan hvirvle op og irritere dine slimhinder, og derfor kan du med fordel bruge en støvmaske, når du arbejder i områder med støv og snavs.

Når du skal gøre containeren eller traileren ren efter tømning, bør du bruge en støvsuger i stedet for en kost for at undgå, at støvet bliver hvirvlet op og spredt. I portslusen og området omkring den er der meget trafik, som kan betyde, at der kom-

mer meget støv og snavs. Derfor bør du sørge for, at gulvet jævnlige eller efter behov bliver støvsuget eller vasket. Da støv også sætter sig på lamper og i ventilationsanlæg i portområdet, bør lysarmaturer og ventilation gøres rene efter behov.

Hvis du oplever generende **lugt**, når du åbner en container eller trailer, kan du lade dørene stå åbne i nogle timer og lade containeren eller traileren "lugte af", inden du håndterer varerne. Hvis du er i tvivl om, at lugten er skadelig, skal du kontakte din arbejdsleder, som skal vurdere, om det er ufarlige at fortsætte arbejdet. Læs også afsnittet om "Tømning af gassede containere".

Støj

Det kan runge, larme og støje, når du tømmer eller fylder en container eller trailer. Støjen kan komme fra kørerampen, truck, teleskopbånd, vakuumløftere og fra varer, der bliver flyttet eller støder sammen.

Helt grundlæggende skal man **undgå al unødig støj**. Der er nogle tekniske og praktiske løsninger, der kan mindske støjen, når du arbejder.

Støj på rampen kan dæmpes ved at montere gummilister, der hvor rampen møder containeren eller traileren. Det støjer også mindre, hvis du kører trucken langsomt over rampen og ind i container og trailer. Du bør desuden undgå at smide tunge hårde emner på gulvet. Eksempelvis kan du stille pallen på den ene kant og derefter lægge den ned i stedet for at smide den.

Hvis du oplever generende maskinstøj fra transportbånd eller vakuumløfter, bør leverandøren kontaktes for at undersøge muligheden for at mindske støjen.

Støj

Støjbelastning kan måles og er et tal for den gennemsnitlige støjpåvirkning over en arbejdsdag på otte timer.

Hvis støjbelastningen er over 80 dB(A), eller spidsværdierne overskrider 135 dB(C), eller hvis støjen er skadelig eller stærkt generende, må du kun arbejde, hvis du har høreværn til rådighed.

Ingen må arbejde i støjbelastninger over 85 dB(A) eller spidsværdier på over 137 dB(C). Hvis støjbelastningen er over de værdier, skal støjen mindskes, eller der skal benyttes høreværn.

Belysning

Som tommelfingerregel skal belysningen altid være kraftig nok, give en passende farvegengivelse og være placeret rigtigt i forhold til det område, du skal arbejde i. Der er dog en række fastsatte minimumskrav til belysningen.

Arbejder du **udendørs**, fordi du eksempelvis skal sætte en bom under containeren, eller fordi hjulene skal kiles, skal der være lamper, der giver et lys på minimum 50 lux eller en kraftig lommelygte.

I **portslusen**, området omkring den, og i containeren eller traileren, bør belysningen som minimum være på 100 lux. Vær dog opmærksom på, at der skal være minimum 200 – 500 lux, hvis det er nødvendigt for dig at kunne læse, hvad der står på kasserne eller andet synskrævende arbejde. Og hvis du har brug for at kunne skelne farvekoder på

emballager eller at se eventuelle transportskader på varerne, bør belysningen være på 500 – 1000 lux og have en god farvegengivelse.

En løsning kan være at sætte et justerbart lysarmatur op i portslusen, som så kan oplyse transportvejen fra lasterampen og ind i containeren eller traileren, og derudover kan det være en god idé at have nogle **mobile lysarmaturer**, som du kan flytte, så de altid kan være tæt på dit arbejdsområde.

Det er vigtigt, at al belysning ikke giver generende skygger eller blænder dig. Vælg derfor så vidt muligt højt placerede lysarmaturer, der er nemme at indstille. Husk desuden, at uanset hvor godt et armatur er, lyser det dårligere, hvis det er beskidt. Derfor bør lysarmaturer gøres rent efter behov.

Ulykker

Selv om I på jeres arbejdsplads har en god sikkerhedskultur og stort fokus på at forebygge ulykker, kan arbejdet med containere og trailere være uforudsigeligt. Afsenderen, der har fyldt containeren eller traileren, kan have en helt anden holdning til sikkerhed og ulykkesforebyggelse end jer. I har ringe indflydelse på, hvilken stand containeren eller traileren er i, når I modtager den fra transportøren.

Derfor kan I opleve at modtage containere eller trailere, som er beskadigede, eller hvor godset er stablet ustabilt, har fået transportskader, eller hvor der er gået hul på emballager. For at undgå ulykker er det vigtigt, at den enkelte opgave er risikovurderet og tilrettelagt med henblik på sikkerheden, og at du som medarbejder har fået en tilstrækkelig og hensigtsmæssig instruktion i at udføre arbejdet på en sikker måde.

Husk den personlige sikkerhed. Derfor skal I altid

vurdere, om der er behov for særligt arbejdstøj med f.eks. reflekser, sikkerhedssko, handsker, åndedrætsværn, høreværn eller lignende personlige værnemidler.

Se mere

BAR transport

Værktøjer til ulykkesforebyggelse
Faktaark om ulykker



Brug kroppen fornuftigt

Selv om tunge løft, skub og træk så vidt muligt bør undgås, vil du opleve at skulle bruge din krop til at løfte, skubbe og trække varer, når du fylder og tømmer containere eller trailere. For at passe godt på din krop er det en god idé at kende nogle gode og enkle tommelfingerregler, som kan gøre belastningen for din krop mindre og din arbejdsdag mere sikker.

Det er altid en fordel at opdele arbejdet med tunge eller uhåndterlige varer i etaper. Du kan eksempelvis begynde med at kippe eller vippe varen fri af underlaget, dernæst trække eller skubbe den frem tæt og midt foran dig og til sidst løfte den.

Uanset, om du skal trække, skubbe, bære eller løfte, bør du altid sikre dig, at du har tilstrækkeligt frit og stabilt underlag at stå på. Skab derfor plads til dig selv og til den vare, du skal håndtere, inden du går i gang med opgaven. Tænk på, at når du skal gå ned i knæene for at løfte, fylder kroppen ca. 85 cm., når du skal skubbe noget foran dig, fylder kroppen ca. 60 – 80 cm., og når du skal trække noget efter dig, fylder kroppen ca. 70 – 90 cm. For at få plads til dig selv, når du skal tage et lavt løft eller skal vende dig og vil undgå vrid i ryggen, bør du have et frirum på ca. 1 gange 1 meter omkring dig.

Et godt løft

Hold ryggen lige og rank gennem hele løftet
Hav næse og fødder i samme retning
Bøj let i knæ og hofte, og brug lår- og balde-
muskler, når du løfter
Hav et godt fodfæste og et godt greb om byrden
Hold byrden tæt på kroppen.

Løft, der vil kræve flere personer til at gennemføre det, bør undgås og erstattes med brug af tekniske hjælpemidler. Hvis det undtagelsesvis er nødvendigt at udføre et to- eller flerpersoners løft, skal I altid på forhånd aftale, hvem der styrer løftet.

Et godt træk

Få et godt greb med begge hænder om byrden
Stå med let afstand mellem fødderne og sæt den ene fod bag den anden
Træk imod dig ved at lægge vægten bagud og stød fra med det forreste ben
Hold armene ind til siden med albuerne let bøjede
Hold ryggen lige
Husk, at træk er mindre belastende for kroppen, hvis det udføres i en jævn bevægelse
Hvis det er muligt – skub byrden i stedet for at trække den, det er mindre belastende for kroppen.

Et godt skub

Få et godt greb med begge hænder om byrden
Stå med let afstand mellem fødderne og sæt den ene fod foran den anden
Skub fremad ved at læne dig forover og lægge vægten frem på forreste ben og stød fra med bagerste ben
Hold armene ind til siden med albuerne let bøjede
Hold ryggen lige
Husk, at skub er mindre belastende for kroppen, hvis det udføres i en glidende bevægelse

Undgå at bære

Du skal så vidt muligt undgå at bære tunge varer over en afstand længere end to meter for ikke at belaste kroppen.
Når du bærer, skal transportvejen være plan, stabil, ryddelig, veloplyst, og den må ikke være glat.

Se mere

BAR transport

www.bevarryggen.dk

Valg af teknisk løsning

Når du skal tømme eller fylde en container eller trailer, bør du så vidt muligt bruge et teknisk hjælpemiddel for at passe ordentligt på kroppen. Men selv om den teknologiske udvikling har skabt en række gode redskaber til at hjælpe med løfte, trække, skubbe og bære, vil der være opgaver, som du kun kan løse med manuel håndtering. De gode råd og vejledninger her i afsnittet er derfor ikke en komplet liste over, hvordan alle opgaver kan løses med tekniske hjælpemidler. Men det er en liste over tekniske hjælpemidler, som kan bruges i mange situationer for at undgå at løfte, trække, skubbe og bære.

For at vælge det rigtige tekniske hjælpemiddel skal du først og fremmest danne dig et overblik over:

- Hvor meget vejer godset, og hvor stort er hvert emne?
- Hvordan er godset at håndtere, er det eksempelvis langt eller har en skæv vægtfordeling?
- Hvor langt skal det flyttes?
- Hvor mange emner skal flyttes?
- Hvordan er godset emballeret?
- Har godset forskubbet sig, eller har det transportskader?
- Hvad er lastehøjden i container eller trailer?

Når du har dannet dig et overblik over lasten, skal du vælge et teknisk hjælpemiddel, der passer til opgaven. Eksempelvis er det effektivt at anvende teleskopbånd, når en løs lastet container med mindre pakker skal tømmes og at anvende en sækevogn til at læsse et køleskab på en trailer.

Husk, at hvis du skal bruge det tekniske hjælpemiddel inde på lageret eller i containeren eller traileren, må det kun være drevet med el-motor. Hvis du er nødt til at bruge et gas- eller dieseldrevet teknisk hjælpemiddel, skal arbejdet som hovedregel udføres udendørs.

Herunder finder du en oversigt over de mest brugte tekniske hjælpemidler og en beskrivelse af, hvilke opgaver de er gode til.

Tekniske hjælpemidler

EuroPaller



EuroPaller

Stabil og godkendt palle. Kan anvendes til transport og i pallereoler.



Engangspaller

Funktional palle træ, plast eller pap, der kan bygges efter mål til transportsituation.



Rullecontainere og pallebure

Rullecontainere og pallebure kan håndteres med henholdsvis skub og træk eller med mekaniske hjælpemidler f.eks. truck, el-palleløfter eller håndløftevogne, når et lad skal tømmes. De fysiske belastninger for medarbejderne kan reduceres væsentligt, da der ikke forekommer løft eller bæring i forbindelse tømning eller fyldning af containere eller trailere.

Palleløfter

Håndløftevogne er velegnede ved aflæsning af f.eks. pallebure og paller. Kan også anvendes ved transport af rullecontainere. Håndløftevognen er egnet til transport af byrder over kortere afstande.

Ved brug af håndløftevogne er den fysiske belastning af medarbejderen afhængig af den totalvægt, der håndteres, antallet af start og stop, afstanden, og hvilket underlag der køres på.

Det kan være en fordel at have nylon-gaffelhjul og gummi-styrehjul monteret på håndløftevognen for at mindske støjbelastning fra hjul, øge håndteringsvenligheden og mindske den fysiske belastning af medarbejderen.

Det er en fordel at anvende håndløftevogne med korte gafler og lille venderadius i containere og trailere.



El-hund

El-hund er velegnet til transport på af tunge paller, pallebure og rullecontainere og ved transport over længere afstande. Kan også anvendes ved transport af gods, hvis underlaget er let skrånende. El-hund med højdejusterbare gafler kan give en god arbejds højde, når paller nedbrydes eller opbygges.



Stabler

Stabler er velegnet til at stable gods på paller og hvis store eller tunge emner skal placeres ovenpå paller i containeren eller traileren. Kan anvendes, når paller eller pallebure skal løftes til en god arbejds højde i forbindelse med pakke eller tømme opgaver. Egnede til transport på af tunge paller, pallebure og rullecontainere.

Sækkevogn

Sækkevognen er velegnet til de fleste formål ved aflæsning af større emner eller løst lastet gods, men kan også anvendes ved mindre forsendelser. Sækkevognen er specielt velegnet til transport af u håndterligt gods i områder med snævre fysiske forhold og ved ujævnt underlag.



Pladevogne

Pladevogne kan bruges til transport af emner og materialer f.eks. plader, knock downs, inventar og lignende, som er svære at håndtere og transportere eller hvor du har begrænset plads.



Repostrappe

Stabilt repos med lav vægt. Kan anvendes ved arbejde i lave højder.

Repostrapper over 50 cm høj med gelænder og på hjul. Kan anvendes ved arbejde med de øverste lag.



Slip-Sheets og push-pull aggregater til håndtering af gods på Slip-Sheets

En rationel løsning. Emner, der kan stables stabilt, pakkes på slip-sheet på en palle. Varerne flyttes på slip-sheets mellem palle og placering i container eller trailer. Til at flytte slip-sheets anvendes truck med påmonteret udstyr til håndteringen. Høj fyldningsgrad af container eller trailer. Kan stables i den ønskede højde på paller.



Rulle gafler

Kan anvendes under gods med plan bund eller under slip-sheets. Kan anvendes ved fylde eller tømme situationer, hvis store eller tunge emner placeres ovenpå andet gods i containeren eller traileren.



Klemmetruck

Er der behov for at håndtere stort gods eller stabler af varer i forskellig højde, kan du alt efter godstypen anvende en klemmetruck. Den kan klemme om og løfte stabile emballager, enkeltvis eller i stabler. Skal være monteret på el-truck, hvis den anvendes inde i container, trailer eller på indendørs lager.



Truck med gafler eller spyd

Truck med gafler er velegnet til transport af paller, pallebure og rullecontainere og som hjælpemiddel til at give en god arbejds højde, når paller nedbrydes eller opbygges. Truck med spyd kan anvendes til håndtering af store ruller, tæpper og lignende. Løsninger med gafler eller spyd kan anvendes, hvis store eller tunge emner skal placeres ovenpå andet gods i containeren eller traileren.



Cargo – containere

Løsningen er velegnet til transport af gods i store godscontainere f.eks. fly containere. Såvel trailer som forsendelsesområde og modtagelsesområde skal være bygget til formålet. Godscontaineren kan skubbes og trækkes på plads ved en egnet omlastningsstation uden for container og trailer.

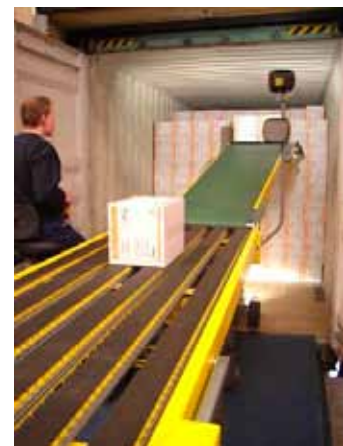
Rullebaner

Rullebaner uden mekanisk drev er en fleksibel løsning, der kan anvendes til både store og små emner. Undersøg om rullebanen kan indstilles i højden, og om rullerne er lidt højere end banen, så du kan transportere gods, som er bredere end banen. Du kan samle flere sektioner og dermed få en rullebane i den ønskede længde. Hvis du skal vende dig eller tage lave løft, når du arbejder ved rullebanen, bør du have mindst 1m gange 1m fri gulvplads.



Stabiliseringspuder

Fleksibelt system til stabilisering af last, som er lette at montere og at fjerne.



Teleskoptransportør

Er fastmonteret eller installeret på skinner til dækning af en eller flere ved porte på lager. Findes i flere variationer med rulle eller båndløsning til håndtering af løst pakket gods. Løsningen kan i enkelte udgaver suppleres med vakuumløfter, som dog ikke kan håndtere de øverste lag i containeren eller traileren. En automatisk styret udgave kan udføre plukke opgaver i alle højder, men kan kun håndtere lettere ensartede kasser.

Hvis du skal vende dig eller tage lave løft, når du arbejder ved teleskopbåndet, bør du have mindst 1m gange 1m fri gulvplads. Undersøg altid om teleskopbåndet kan indstilles i højden efter dine behov. Teleskopbånd bør have en passende længde således, at du undgår at bære varerne. Anvendes teleskopbåndet i sammenhæng med en arbejdsplads med ompalletering, hvor paller eller bure nedbrydes eller opbygges, bør arbejdspladsen kunne højdeindstilles.



Bom

Understøttende bom til trailere. Kan anskaffes i flere udgaver.



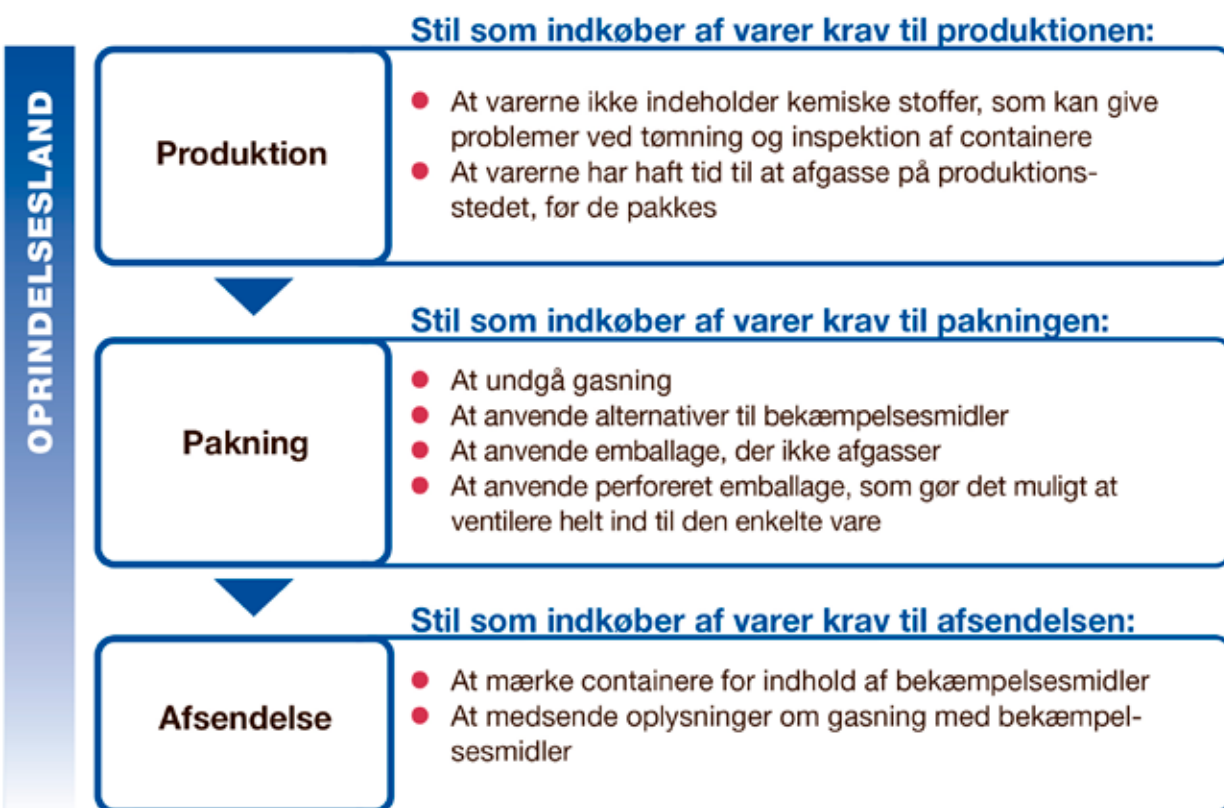
Kile/stopklods

Findes i flere materialer.

Du kan finde flere gode løsninger på www.bartransport.dk under Tekniske hjælpemidler.

Information om sikker tømning og inspektion af containere TIL ARBEJDSGIVEREN

Sådan kan I forebygge, at jeres ansatte bliver udsat for unødigt påvirkning fra sundhedsfarlige gasser



Informationsmaterialet er udarbejdet af Arbejdstilsynet i samarbejde med DE, DI, 3F og CO-industri

Information om sikker tømning og inspektion af containere

TIL ARBEJDSGIVEREN OG ARBEJDSMILJØORGANISATIONEN

Sådan forebygger I, at jeres ansatte bliver udsat for unødigt påvirkning fra sundhedsfarlige gasser

DANMARK

Sørg for ved modtagelse:

Modtagelse

- At vurdere risikoen for påvirkning under arbejde med containere
- At tilrettelægge arbejdet, så udsættelse ikke finder sted
- At ventilere containere effektivt

Sørg for ved tømning og inspektion:

Tømning

- At der anvendes personlige værnemidler som supplement, hvis de etablerede forebyggende foranstaltninger ikke er tilstrækkeligt effektive
- At personlige værnemidler er til rådighed og vedligeholdte
- At ansatte er instrueret i brugen af personlige værnemidler

- Er der tvivl, om der er gasser i en container, eller om de forebyggende foranstaltninger er tilstrækkeligt effektive, kan målinger være nødvendige

OPRINDELSESLAND

Stil som indkøber af varer krav til produktionen:

Produktion

- At varerne ikke indeholder kemiske stoffer, som kan give problemer ved tømning og inspektion af containere
- At varerne har haft tid til at afgasse på produktionsstedet, før de pakkes

Stil som indkøber af varer krav til pakningen:

Pakning

- At undgå gasning
- At anvende alternativer til bekæmpelsesmidler
- At anvende emballage, der ikke afgasser
- At anvende perforeret emballage, som gør det muligt at ventilere helt ind til den enkelte vare

Stil som indkøber af varer krav til afsendelsen:

Afsendelse

- At mærke containere for indhold af gasser
- At medsende oplysninger om gasning

- Er du i tvivl kontakt Arbejdstilsynet eller en arbejdsmiljørådgiver



Informationsmaterialet er udarbejdet af Arbejdstilsynet i samarbejde med DE, DI, 3F og CO-industri



Adresser

Branchevejledningen kan bestilles af organisationernes medlemmer gennem egen organisation eller downloades fra www.bartransportogengros.dk

Fællessekretariatet

H. C. Andersens Boulevard 18
1787 København V
Tlf.: 33 77 33 77

Arbejdstagersekretariatet

Kampmannsgade 4
1790 København V
Tlf.: 70 300 300

Arbejdsgiversekretariatet

H. C. Andersens Boulevard 18
1787 København V
Tlf.: 33 77 33 77

Arbejdstilsynet

Postboks 1228
0900 København C
Tlf.: 70 12 12 88
www.at.dk

Arbejdsledersekretariatet

Vermlandsgade 65
2300 København S
Tlf.: 32 83 32 83

Branchevejledningen kan købes gennem

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Lersø Parkallé 105
2100 København Ø
Tlf.: 39 16 52 30
www.arbejdsmiljobutikken.dk



**Branchearbejdsmiljørådet
for transport og engros**

www.bartransport.dk

Layout: Søren Sørensens Tegnestue
Tryk: PrintDivision
1. udgave, 2013
ISBN nr. 978-87-92868-26-8
Vare nr. 123028



