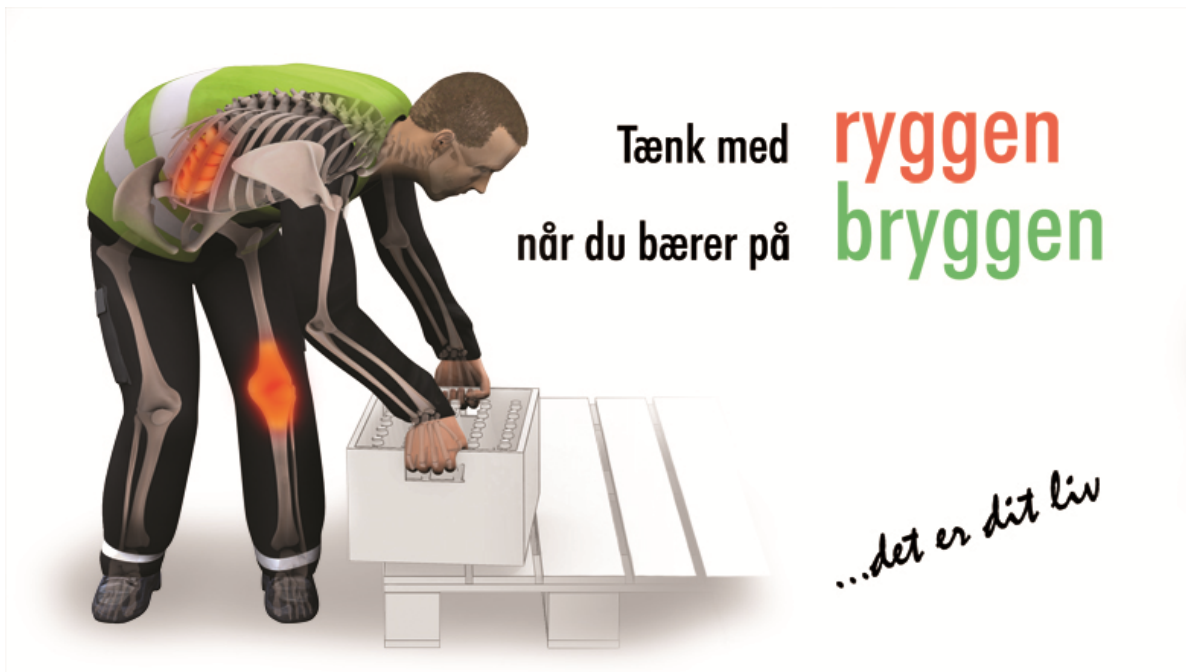


Tænk med ryggen  
når du bærer på bryggen

Forebyg nedslidning – brug teknologien!



## Baggrund

Til trods for, at der i et stort omfang anvendes teknologiske hjælpemidler til håndtering af øl og læskedrikke i bryggeribranchen oplever branchen fortsat, at mange ansatte udfører arbejde, som indeholder mange tunge løft, skub og træk. Lignende erfaringer med fysisk arbejdsmiljø er der inden for mange andre brancher eksempelvis på lager- og logistikområdet.

Et middel til at ændre dette mønster er, at uddanne ergonomiske superbrugere. I "Tænk med ryggen, når du bærer på bryggen" er der uddannet 28 ergonomiske superbrugere.

"Tænk med Ryggen, når du bærer på bryggen" er et projekt, der sætter fokus på forebyggelse af nedslidning af kroppen i forbindelse med bryggeriernes lagre og logistik.

Målet med projektet er at øge medarbejdernes viden og bevidsthed omkring forebyggelse af arbejdsskader. Virksomhederne håber på en ændret adfærd blandt medarbejderne, samt min. 10% nedbringelse af fravær relateret til ergonomiproblemer.

På baggrund af grundige analyser og undersøgelser af lagermedarbejdernes og chaufførernes rutiner og arbejdsgange, hvor de fysiske belastninger og uhensigtsmæssige arbejdsbevægelser er blevet kortlagt, er der udviklet 8 animationsfilm samt en ergonomisk superbrugeruddannelse.

Animationsfilmene uddyber viden omkring rigtige og forkerte arbejdsstillinger i forbindelse med håndtering af øl og læskedrikke. Kroppens opbygning og skadesmekanismer i bestemte arbejdssituationer gennemgås og uddybes.

Filmene anvendes i forbindelse med uddannelse på de enkelte virksomheder, samt til at styrke informationsindsatsen overfor den enkelte medarbejder og deres team-kolleger. De 8 film kan ses på [www.brygryg.dk](http://www.brygryg.dk).

Uddannelsen af ergonomiske superbrugere skal være med til at sikre, at kollegerne anvender gode arbejdsstillinger og løfteteknikker, ser filmene samt anvender de tilstedeværende teknologiske værktøjer.

Projektet støttes af Forebyggelsesfonden og gennemføres i løbet af 2009 og 2010.

## Indledning

Denne pjece skal fungere som et opslagsværktøj for virksomheder og arbejdsmiljøansvarlige, som ønsker at gennemføre en ergonomisk superbrugeruddannelse, som et led i en forebyggende indsats mod fysisk nedslidning i forbindelse med tunge løft, træk og skub.

Pjecen beskriver eksempler på indhold og emner i undervisningen til et 37 timers ergonomisk superbrugerkursus og indeholder bl.a. undervisningsplaner, praktiske tips og tricks til afholdelse af selve kurset samt links til relevant undervisningsmateriale. Læseren vil efterfølgende have mulighed for at videreudvikle detailplaner samt tilpasse kursusmaterialer til sin egen virksomhed.

## Målgruppen

Når en virksomhed skal udpege/vælge en superbruger, er det en fordel at vælge en person, som er motiveret og har personlige egenskaber til at kunne udfylde rollen som superbruger.

I projektet er superbrugerne overvejende valgt ud fra den enkelte medarbejders interesse for forebyggelse samt nedenstående overvejelser omkring deres personlighed og karaktertræk.

### En superbruger

- skal være en ressourcestærk person
- skal kende sig selv
- skal være "ambassadør" for sagen
- skal kunne bryde dårlige vaner
- skal kunne konflikthåndtere
- skal have teknisk flair
- skal have lyst til at undervise
- skal kende til de fleste forretningsgange i virksomheden
- skal kunne formidle ledelsesmæssige beslutninger

## "Praktiske tips og tricks"

### Undervisningslokaler og udstyr:

- Reservering af lokaler:
  - Der skal være mulighed for at afprøve flere tekniske værktøjer i nærheden af lokalerne.
  - Undervisningslokalet skal være af en størrelse, så der er plads til at adskille et teknisk værktøj.
- Forplejning reserveres
- It udstyr reserveres
- Tekniske værktøjer reserveres.

### Pædagogiske overvejelser:

Før planlægningen af kurset skal kursusarrangøren tage højde for forskellige indlæringsvejen og behov hos de kommende superbrugere.

- Er der et behov for støtte til brug af it-løsninger?
- Er der et behov for støtte til læsesvage kolleger?

Undervisningsmaterialer:

Udlevering af en undervisningsmappe støtter den nye superbruger i at komme hurtigt i gang med undervisning af sine kolleger.

Indholdet i mappen kan f.eks. være:

- Deltagerliste
- Ugeplan
- Implementeringsplan
- Relevante branchevejledninger
- Relevant lovgivning og vejledninger fra Arbejdstilsynet
- Leverandørbrugsanvisninger på tekniske værktøjer
- Undervisningsplaner og gruppeopgaver
- Filmen "Den klarer Iversen"
- PowerPoint præsentationer

## Forslag til 37 timers undervisningsskema

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
8:00 - 10:00	Start kl. 9.30 Introduktion til kurset.  Præsentationsøvelse (2 timer)	Arbejdsmiljølovgivningen	Pædagogiske værktøjer	Gruppearbejde og fremlæggelse omkring relevant lovstof.	Workshop (2.del)  It/PowerPoint
10:00 - 12:00	Præsentationsøvelse (fortsat)  Historik (1. del)	Film f.eks. fra <a href="http://www.brygryg.dk">www.brygryg.dk</a>	Pædagogiske værktøjer	Anatomi og fysiologi	Fremlæggelse af gruppeopgaver
12:00 - 12:45	<b>Frokost</b>	<b>Frokost</b>	<b>Frokost</b>	<b>Frokost</b>	<b>Frokost</b>
12:45 - 14:00	Historik (2. del)  Rollen som superbruger.	Arbejdsteknik (1. del)	Arbejdsteknik (2. del)	Sundhedsfremme	Evaluering
14:00 - 16:30	Tekniske hjælpemidler	"Den klarer Iversen" (Film)  Gruppearbejde: Oplæg og praktiske øvelser på baggrund af Iversen  Afrunding	Guidet tur på en virksomhed.	Workshop (1.del) - øvelse i at undervise og præsentere ergonomisk stof	

Der indlægges pauser i undervisningen efter behov.

## Forslag til indhold i undervisningen

Emne	Materialer
<b>Introduktion</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Præsentation af undervisere og deltagere</li> <li>- Plan for ugen.</li> <li>- Forventningsafklaring</li> </ul>
<b>"Ryste sammen øvelse"</b>	F.eks. "Rejsen til den 5. provins"
<b>Historik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lovgivning og samfund.</li> <li>- Arbejdsmiljølovgivningens historik i Danmark.</li> <li>- <a href="#">Bekendtgørelse af lov om arbejdsmiljø</a></li> <li>- Udviklingen i Branchen (ergonomi)</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evt. påbud fra Arbejdstilsynet</li> <li>- Introduktion til <a href="http://www.brygryg.dk">www.brygryg.dk</a></li> </ul>
<b>Lovgivning</b>	 <p>Arbejdstilsynet</p> <p><a href="#">At-vejledning D.3.4. - "Arbejdets udførelse"</a></p> <p><a href="#">At-vejledning D.3.1 - "Løft, træk og skub"</a></p> <p><a href="#">Vurdering af arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser</a></p>
<b>Rollen som superbruger</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Belys opgaven!</li> <li>- Hvad er målet?</li> <li>- Hvad er en kompetent superbruger?</li> <li>- Superbrugerens vilkår</li> <li>- Superbrugerens samarbejdspartnere</li> <li>- Implementeringsplan</li> </ul>

Emne	Materialer
<p><b>Tekniske værktøjer</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvorfor skal vi bruge tekniske værktøjer?</li> <li>- Lovgivning</li> <li>- Branchevejledningen</li> <li>- Superbrugerens rolle som ambassadør for ergonomien</li> <li>- Hvordan fastholder vi?</li> <li>- Gennemgang af relevante tekniske hjælpemidler f.eks. håndvogn, multi-vogn, el-stabler.</li> </ul>
<p><b>Film</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Film som underbygger undervisningen f.eks. "Det klarer Iversen".                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruppearbejde omkring emnerne</li> <li>- Fremhæv relevante emner fra filmen</li> </ul> </li> <li>- Skab en debat omkring emnerne</li> </ul>
<p><b>Anatomi og fysiologi</b></p>	<p><u>Kroppens opbygning.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skellet</li> <li>- Nervesystemet</li> <li>- Muskler og sener</li> <li>- Indre organer</li> </ul> <p><u>Kroppens funktion:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leddenes bevægelser og yderstillinger</li> <li>- Musklernes funktion (statisk og dynamisk)</li> <li>- Kroppens støddæmpere</li> </ul> <p><u>Kroppen under belastning:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inaktivitet</li> <li>- Moderat aktivitet</li> <li>- Høj aktivitet</li> </ul> <p><u>Arbejdsrelaterede belastninger:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Belastning af kredsløbet, når man løfter tungt.</li> <li>- Belastning af muskler, sener, led og nerver, når man løfter tungt.</li> <li>- Belastning af kroppen ved ensidigt gentaget arbejde.</li> <li>- Gennemgang af forskellige skadestyper i forbindelse med manuel håndtering og tunge løft.</li> </ul> <div data-bbox="491 1518 740 1890" data-label="Image"> </div> <p>Filmene på <a href="http://brygryg.dk">brygryg.dk</a></p>

Emne	Materialer
<b>Sundhedsfremme</b>	<b>Kost Rygning Alkohol Motion</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Analyse af sundhedsproblemer i branchen.</li><li>- Forandringsprocessor og motivation blandt de ansatte</li></ul>
<b>Workshops</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Gruppeopgaver som dækker over flere emner i undervisningen</li><li>- Benyt viden, pædagogik, tekniske værktøjer mm. i praksis og fremlæg for hinanden. Evaluer.</li></ul> Undervisning i brug af relevant IT-udstyr.
<b>Pædagogik</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Kommunikation</li><li>- Virkemidler</li><li>- Analyse af målgruppen</li><li>- Pædagogiske teknikker</li><li>- Plan for undervisningen</li><li>- Elevatortalen</li><li>- Implementeringsplan</li></ul>

## Her finder du links til andre aktører på arbejdsmiljøområdet

<http://www.at.dk/>

er Arbejdstilsynets hjemmeside, hvor alle regler og vejledninger om arbejdsmiljø kan læses og downloades.

[ARBEJDSMILJØBUTIKKEN](#)

er Arbejdsmiljøbutikkens hjemmeside, hvor du kan bestille branchevejledninger, bøger, filmen Iversen m.m.

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

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) er forankret i Beskæftigelsesministeriet. Hjemmesiden indeholder bl.a. nyheder, kalender, udgivelser, og forskningsprojekter.

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

er Arbejdsskadestyrelsen. Hjemmesiden oplyser om anmeldelse og behandling af arbejds- og erhvervsskadesager.

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

er Arbejdsmiljørådets hjemmeside, hvor du bl.a. finder oplysninger om rådets sammensætning og møder.

Arbejdsmiljøsystemet. Klik her for at komme direkte til Arbejdsmiljørådets side om arbejdet med at styrke arbejdsmiljøet.

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

er Beskæftigelsesministeriets hjemmeside med nyheder, også om arbejdsmiljø.

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

er Videncenter for arbejdsmiljøets netsted. Her kan du finde fakta om arbejdsmiljø.