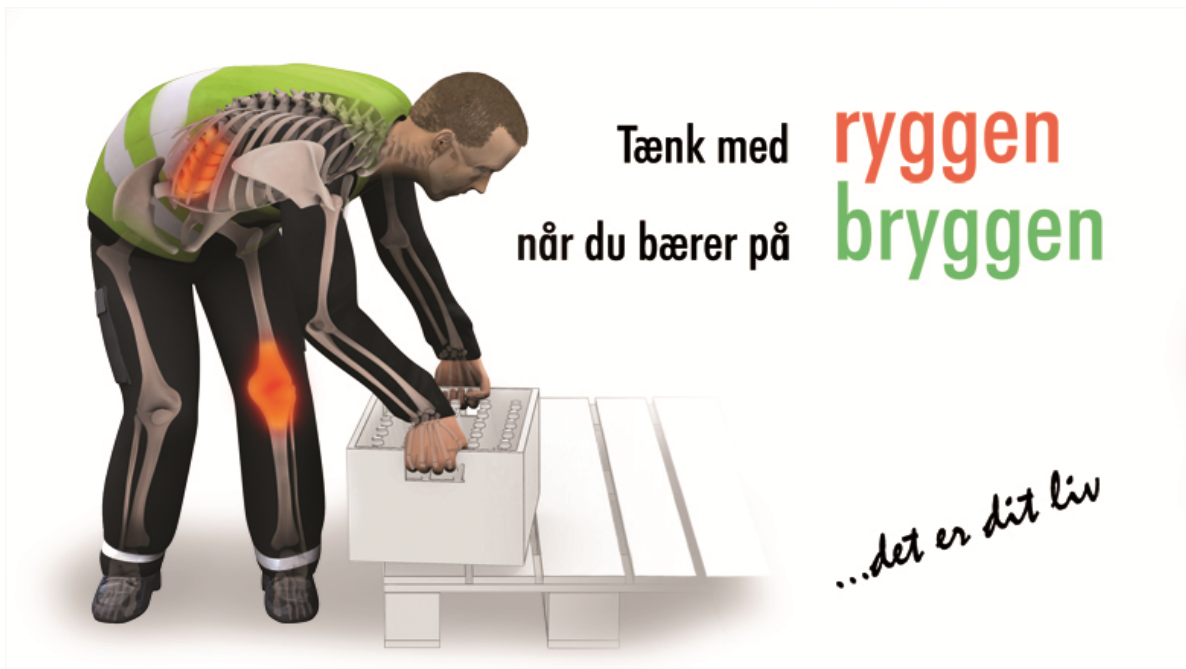


## Forebyg nedslidning – brug teknologien!

1-dagskursus for ansatte i logistik



## 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 u hensigtsmæssige 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 de kan vejlede kollegerne i at anvende gode arbejdsstillinger og løfteteknikker, samt de tilstedeværende teknologiske værktøjer.

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

## Indledning

Pjecen skal fungere som inspiration for ergonomiske superbrugere, som gennemfører et 1-dagskursus i ergonomi for ansatte i logistik. Kurset indgår i den forebyggende indsats mod fysisk nedslidning i forbindelse med tunge løft, træk og skub.

Pjecen beskriver eksempler på emner og indhold i et 1-dagskursus og omfatter bl.a. et forslag til en undervisningsplan, praktiske tips og tricks til afholdelse af selve kurset samt links til relevant undervisningsmateriale. Superbrugeren vil efterfølgende have mulighed for at videreudvikle og tilpasse detailplanerne til forskellige afdelinger på virksomheden.

## Målgruppen

Før planlægningen af 1-dagskurset er det en fordel at overveje følgende omkring deltagerne/målgruppen:

- Hvilken afdeling er deltagerne ansat i?
- Hvilke arbejdsopgaver udfører deltagerne?
- Hvilke ergonomiske udfordringer har deltagerne?
- Hvilke teknologiske værktøjer har deltagerne mulighed for at benytte?
- Hvordan påvirker de fysiske og psykiske rammer i afdelingen deltageres mulighed for at udføre arbejdsopgaverne sikkerhedsmæssigt og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt?

## ”Praktiske tips og tricks”

### Pædagogiske overvejelser:

Før planlægningen af kurset skal superbrugeren tage højde for, hvorvidt undervisningen overvejende skal foregå som sidemandsoplæring og evt. forløbe over flere dage, eller om undervisningen skal foregå som et 1-dags kursus.

Følgende emner er betydningsfulde at forholde sig til:

- Max. deltagerantal?
- Er der rygere på holdet, og hvor ofte skal de have en pause?
- På hvilket tidspunkt i løbet af dagen vil det være fordelagtigt at se film?
- Skal deltagerne have forplejning?
- Hvor vil det være hensigtsmæssigt at gennemføre kurset (lokale)?
- ...

### Undervisningslokaler og udstyr:


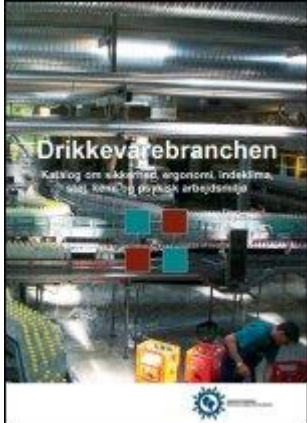
- Reservation af lokaler:
  - Der skal være mulighed for at afprøve relevante tekniske værktøjer i nærheden af lokalerne.
  - Undervisningslokalet eller andre lokaliteter i nærheden skal være af en størrelse, så der er plads til at adskille teknisk værktøj (eks. en trappekavler).
- Bestil forplejning.
- Reserver it udstyr.
- Reserver teknisk værktøj.

## Undervisningen:

Undervisningen indeholder følgende temaer fordelt over 7,5 timer:

- Lovstof
- Ergonomi
- Teknik (ex. Trappekravler)

## Lovstof (45 minutter):

Tid	Tema	Form	Materiale
15 min.	<p>Gennemgang af relevante lovtekster</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arbejdsgivers og arbejdstagers juridiske pligter og ansvar.</li> <li>- Lovgivning med relevans for de håndteringer, deltagerne oftest foretager.</li> </ul>	Undervisning	<p>Relevant lovtekst (følg link: ctrl+klik på tekst):</p> <p>Fælles minimalmodel</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>At's "Vurdering af arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser"</p>
15 min.	<p>Gennemgang af drikkevarebranchens vejledning om håndtering af øl og læskedrikke.</p>  <p><b>Drikkevarebranchen distribution og lager</b> Vejledning om håndtering af øl og læskedrikke</p> <p>Fokuspunkter:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pladsforhold</li> <li>- Underlag</li> <li>- Transport på trapper</li> <li>- Hvor højt må man stable?</li> <li>-</li> </ul>	Undervisning/opgaver	<p>Relevante branchevejledninger fra Branchearbejdsmiljørådet for Transport og Engros: <a href="http://www.bartransportogengros.dk">www.bartransportogengros.dk</a></p> <p>Industriens Branchearbejdsmiljøråd <a href="http://www.ibar.dk">www.ibar.dk</a></p>  <p><b>Drikkevarebranchen</b> Katalog om sikkerhed, ergonomi, indeklima, lyd, køl og fysisk arbejdsmiljø</p>
15 min.	Spørgsmål vedrørende vejledningen samt evaluering.	Plenum	

**Teknologi (fx vacuumløft, kraner, trappekravlere, multivogn mv) (3½ time)**

Tid	Tema	Form	Materialer
15 min.	Gennemgang af maskine.	Instruktion ved underviser	Det relevante udstyr
30 min.	- Reparation og vedligehold	Deltagerne skiller og samler maskinen.	Det relevante udstyr
30 min.	- Afprøvning uden byrde - Analyse af risici	Underviser	Det relevante udstyr
30 min.	- Afprøvning uden byrde - Obs på alle faresignaler. - Gennemgang af ergonomiske indstillingsmuligheder	Alle deltagere afprøver hjælpemidlet	Det relevante udstyr
15 min.	- Kort evaluering - Spørgsmål	Underviser og deltagere i plenumlokale	
30 min.	Praktisk ergonomi	Underviser og deltager på arbejdsstedet	Forskellige typer gods
15 min.	Afprøvning med byrde	Underviser	Det relevante udstyr Forskellige typer gods
30 min.	Afprøvning med byrde	Deltagere	Det relevante udstyr Forskellige typer gods
15 min.	Evaluering	Underviser og deltagere i plenumlokale	

**Ergonomi (1½ time)**

Tid	Tema	Form	Materialer
15 min.	Anatomi: Ryggenes opbygning	underviser/ eleveres input	Du kan finde relevant materiale her: - USB-stick - Mappe fra Superbrugercurset
15 min.	Belastning	Underviser/ eleveres input	Du kan finde relevant materiale her: - USB-stick - Mappe fra Superbrugercurset
30 min.	Film: Iversen		Rekvireres hos: <a href="#">Arbejdsmiljøbutikken</a> DVD, computer PowerPoint
15 min.	Løfteteknik	Underviser/ eleveres input	Du kan finde relevant materiale her: - USB-stick - Mappe fra Superbrugercurset
15 min.	- Brug af hjælpemidler - Indstilling af sæde og rat i lastvogn/truck. - Evaluering.	Underviser/ eleveres input	Du kan finde relevant materiale her: <a href="http://www.brygryg.dk">www.brygryg.dk</a>

Her finder du links til andre aktører på arbejdsmiljøområdet

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

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

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

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.am.dk](http://www.am.dk)

er Beskæftigelsesministeriets hjemmeside med nyheder, også om arbejdsmiljø.

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

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