



# Sådan tilrettelægger du arbejdet

Ifølge Arbejds miljøloven skal dit arbejde planlægges og tilrettelægges, så du kan udføre det sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarligt. Din arbejdsgiver har ansvaret for at planlægge og lede arbejdet, indrette arbejdspladsen, anskaffe tekniske hjælpemidler og for at instruere og oplære medarbejderne i arbejdet.

Som medarbejder har du pligt til at udføre arbejdet forsvarligt, det vil sige at følge instruktionerne, bruge god arbejdsteknik og bruge tekniske hjælpemidler, når det er nødvendigt.

Herunder gennemgår vi de områder, du skal være særligt opmærksom på.

—

**Planlæg din opgave** så du arbejder hensigtsmæssigt i forhold til arbejdshøjde og friplads, og overvej, om du skal bruge hjælp fra en kollega eller bruge et teknisk hjælpemiddel.

Vær opmærksom på

- » At du bør bruge selvkørende teknisk hjælpemiddel til eksempelvis paller, der føles tunge eller besværlige at trække eller skubbe.
- » At den højde, du tager eller afsætter kasser og emner i, ikke bør være over skulderhøjde eller under midten på låret.
- » At du skal bruge tekniske hjælpemidler eller have hjælp fra en kollega, når du manuelt skal løfte eller flytte noget stort, tungt og uhåndterligt.
- » At du roterer mellem arbejdsopgaver, så du varierer mellem tunge og lette opgaver, eksempelvis løft, skub, træk og transport.

—

**Instruktion** skal alle medarbejdere have, inden de begynder arbejdet. Arbejdsgiveren skal sørge for, at instruktionen er god og let forståelig, at den viser hensigtsmæssige og sikre arbejdsteknikker, og at instruktionen også berører risikoen for ulykker.

Læs mere under BAR transports "Instruktion og oplæring" eller gå ind på

[www.bevarryggen.dk/instruktion](http://www.bevarryggen.dk/instruktion)



**Arbejdstøj og personlige værnemidler** skal være egnet til arbejdet. I skal altid vurdere, om der er behov for særligt arbejdstøj og personlige værnemidler, for at arbejdet kan udføres sikkert. Eksempelvis termotøj, handsker, knæpuder, reflekser, sikkerhedssko, åndedrætsværn, høreværn eller lignende.

—

**Tekniske hjælpemidler** er med til at mindske den fysiske belastning. Når du skal vælge teknisk hjælpemiddel, bør du overveje:

- » Hvad skal du løfte eller transportere?
- » Hvor meget plads har du at arbejde på?
- » Hvilket underlag skal der arbejdes på?
- » Hvilken højde skal det tekniske hjælpemiddel kunne klare håndteringer i?
- » Kræver det særlig uddannelse eller alder at bruge hjælpemidlet? Bemærk, at du skal have certifikat, hvis du bruger en selvkørende stabler, der kan løfte over 1 meter i højden.

Læs mere under de forskellige tekniske hjælpemidler i BAR transports katalog over tekniske hjælpemidler eller gå ind på [www.teknisk-udstyr.dk](http://www.teknisk-udstyr.dk)