

FAKTA OM INDRETNING, ARBEJDSSTILLINGER OG -BEVÆGELSER

Arbejds miljøforholdet og kravene

Dårlig indretning og uhensigtsmæssige arbejdsstillinger eller –bevægelser kan medføre risiko for arbejdsskader.

Lænderygbesvær kan hænge sammen med foroverbøjning, vridning, sidebøjning eller bagoverbøjning af ryggen. Særligt risikabelt er det, når stillingen holdes længe, når bevægelsen gentages hyppigt, eller når der samtidig løftes.

Nakke- og skulderbesvær hænger især sammen med arbejde med løftede arme, fastlåst hovedstilling, eller når arbejdet stiller krav om præcision.

Hånd- og armbesvær hænger ofte sammen med hyppigt gentagne bevægelser, stor kraft eller bevægelser til yderstillinger for albue og hånd.

Hofte- og knæbesvær kan forekomme hos personer med meget stående/gående arbejde. Der er også en årsagsmæssig sammenhæng mellem tunge løft og slidgigt i hofter og knæ.

Generelt vil problemerne kunne forværres, når bevægelser gentages hyppigere og arbejdsstillinger skal holdes i længere tid, - med andre ord når der bliver mangel på variation. Endvidere stiger belastningen, når der er krav om større kraftanvendelse. Arbejds miljølovgivningen stiller krav om, at risikoen ved uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser vurderes, og at arbejdet ud fra denne vurdering planlægges, tilrettelægges og udføres, så det ikke medfører fare for sikkerhed og sundhed.

Gode råd om tiltag og løsninger

En god indretning af arbejdspladsen, der f.eks. tager højde for følgende:

- Gode pladsforhold, således at der kan arbejdes i gode arbejdsstillinger,
- Mulighed for indstilling af arbejdshøjder, f.eks. gennem højdeindstillelige arbejdsborde, køkkenmaskiner og rengøringsmaskiner,
- God placering af hylder, således at arbejdshøjder ligger tæt på midtlår- og albuehøjde, når der skal håndteres tungere ting,



- God plads mellem stole og brug af lavryggede stole, når der fadsserveres.
- Ingen niveauforskelle, der forhindrer brug af rulle vogne

Med hensyn til arbejdsteknik og brugen af kroppen skal følgende tilstræbes:

At arbejdet tilrettelægges, så variation indgår naturligt i løbet af arbejdsdagen for at undgå de samme stillinger og bevægelser i for lang tid ad gangen. At der er mulighed for at skifte mellem siddende, stående og gående arbejde.

At medvirke til at indføre gode teknikker ved:

- at indstille redskaber korrekt,
- at bruge kroppens store muskler i benene i stedet for arme og skuldre, hvis det er muligt,
- at arbejde med lige ryg og undgå foroverbøjninger,
- at give konkret instruktion og vejledning i arbejdsteknik.

Når der er meget stående og gående arbejde kan belastningerne reduceres ved:

- ændringer i arbejdets tilrettelæggelse, således at der også bliver mulighed for siddende arbejde og passende pauser,
- at der anvendes gode hjælpemidler som aflastningsmætter i køkkenet og støddæmpende arbejdsfodtøj.

Særlige fokusområder for Hotel og restauration

Køkkenpersonale og catering:

Lav fornuftige indkøb/valg af redskaber og hjælpemidler.

Opnå ergonomiske fordele f.eks. ved at:

- der er mulighed for højdeindstilling af arbejdsborde, kipstegere, m.m.
- der kan benyttes automatiske røreværk til store gryder
- at store ophængte gryder automatisk kan kippe og tømmes let
- at der kan foretages højdeindstilling i forbindelse med arbejdspladserne ved opvasken.



Undgå at personale arbejder med meget ens arbejdsbevægelser i for lang tid. F.eks. bør der fokuseres på rotation i forbindelse med opvasken, således at de ansatte ikke udsættes for ensidigt gentaget arbejde (EGA).

I cateringvirksomheder bør der også være fokus på en god indretning af arbejdspladsen i forbindelse med udportionering og plukning af varer. Vær opmærksom på, at arbejdshøjder skal kunne tilpasses den enkelte og at rækkeafstande holdes kortest mulige (gerne indenfor underarmsafstand).

Læs mere i: "Skru op for arbejdsmiljøet i køkkenet", og "Ensidigt gentaget arbejde i køkkener", der kan downloades fra www.bfa-service.dk.

Cateringvirksomheder, der leverer til fly, skal være opmærksomme på de ofte dårlige pladsforhold på flyene. Tænk på instruktion i gode arbejdsstillinger, og at enhederne, der skal håndteres manuelt, vejer mindst muligt. Forsøg i dialog med flyselskaber at opnå forbedringer. Hav også fokus på indretningen af biler til distribution både med hensyn til kørekomfort, ind- og udstigning samt læsning og losning af varer.

Endelig skal der for cateringområdet være fokus på indretningen af biler, således at der er nemme ind- og udstigningsforhold, og at førersædet kan indstilles i tilstrækkelig grad i forhold til pedaler og rat. (Se mere i "God ergonomi i tjenestebiler", der kan downloades fra www.bfa-service.dk).

Serveringspersonale:

Der bør sættes særlig fokus på fadservering, hvor der ofte forekommer belastende arbejdsstillinger. Reducer belastningerne ved:

- at der er god plads mellem stolene, og at der anvendes lavryggede stole, så man kan komme tæt på bordet,
- at der bruges smalle lette fade, hvor indholdet er arrangeret optimalt, så det er hurtigt og nemt at flytte over på gæstens tallerken
- at der anvendes rulle vogne til at transportere fade fra køkken til serveringssted.

Sæt ligeledes fokus på bæring af andet service og drikkevarer, borddækning og afrydning, hvor der også kan forekomme en del belastende arbejdsstillinger og –bevægelser.

Læs mere i: "Inspirationsmateriale om serveringsarbejde", der kan downloades fra www.bfa-service.dk.

Rengøringspersonale:

Rengøringsvogne bør være lette, med velegnede hjul, der passer til underlaget, de skal være vedligeholdte og have kørehåndtag, som kan reguleres i højden.

Arbejdsredskaberne på vognen bør kunne tages i en god højde og indenfor underarmsafstand.

Hjulene skal kunne køre let og være svingbare. Forreste hjulpar bør kunne fastholdes i køreretningen. Herved forebygges akavede stillinger pga. dårlige køreegenskaber.



Moppefremførere bør være lettest mulige og være højdeindstillelige, gerne med teleskopskafter, der kan tilpasses til person og arbejdsopgave. Et knækled på skaftet giver mulighed for at komme ind under borde m.m. uden at bukke sig. Diameteren på skafterne/rørene bør være ca. 3-5 cm, eller så stor, at man ikke skal spænde for at fastholde redskabet.

Støvsugerrør skal kunne tilpasses i højden, f.eks. ved hjælp af teleskoprør.

Sørg for god instruktion i arbejdsteknik i forbindelse med rengøring, redning af senge, mv.

Læs mere i: "Læringsværktøjet – Ren besked", "Ergonomi og rengøring", "Hotelrengøring", "Håndbog for renhold og service" samt "10 gode råd om rengøring for stuepiger", film og hæfte (december 2009). Alle udgivelser kan downloades fra www.bfa-service.dk.

Reception:

Sørg for god indretning af arbejdspladsen, således at arbejdshøjderne kan tilpasses den enkelte gennem indstilling af skrankens arbejdsflader og arbejdsstolen.

Det vil være fint, om der både er mulighed for stående og siddende arbejdsstillinger, og at gulvet ikke er for hårdt at stå og gå på.

Gode links:

- BFA Service - Turisme: "Skru op for arbejdsmiljøet i køkkenet", "Ensidigt gentaget arbejde i køkkener", "Inspirationsmateriale om serveringsarbejde", "Ergonomi og rengøring", "Hotelrengøring" og "Håndbog for renhold og service".
- BFA Service - Turismes materialer om Ergonomi og MSB **her**.

