

För våra medarbetare i butiken

Information och grundutbildning i
säker arbetsmiljö och ergonomi



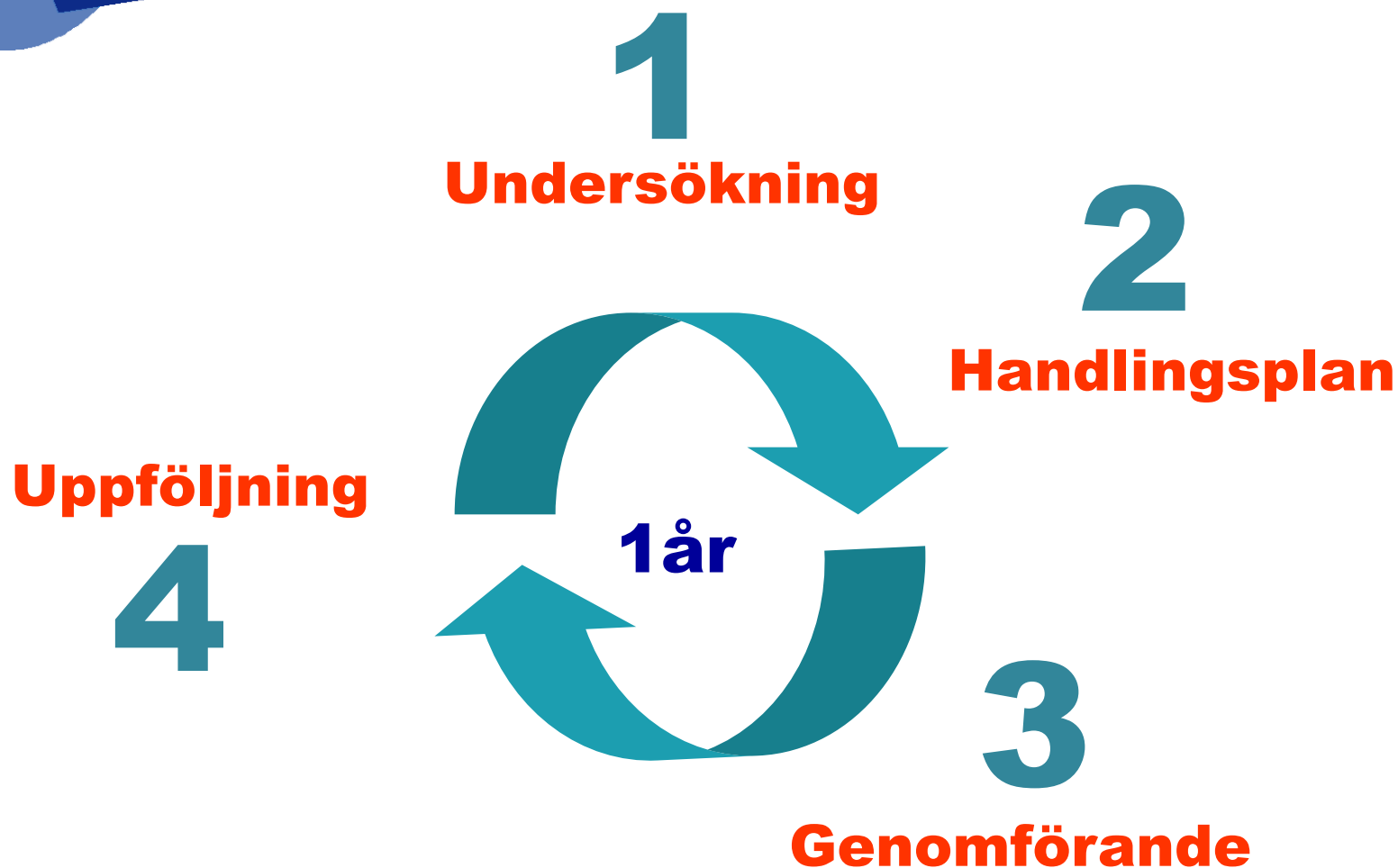


Grundutbildning och information för samtliga!

Vi vill bli en ännu bättre arbetsplats och alla medarbetare har en viktig roll i detta arbete!



Grundbultar i vårt arbetsmiljöarbete:





Undersökning

Handlingsplan

Rutiner

Föreskrifter

Arbetsfördelning

Arbetsmiljöpolicy

Tillbud/ohälsa

Olycksfall

Genomförande

Uppföljning



Skyddskommittén

Ledningsgruppen

Alla medarbetare



Arbetsmiljöpolicy

Det övergripande målet för arbetsmiljöarbetet i vår verksamhet är att säkerställa en arbetsmiljö som inte utsätter medarbetare för ohälsa eller olycksfall och som är tillfredsställande med hänsyn till arbetets natur och den sociala och tekniska utvecklingen i samhället.

Ett aktivt och rätt bedrivet arbetsmiljöarbete förebygger ohälsa och olycksfall samt främjar samverkan mellan arbetsgivare och medarbetare. Arbetsförhållandena anpassas till våra medarbetares olika förutsättningar i fysiskt och psykiskt avseende. Medarbetaren ska ges möjlighet att medverka i utformningen av sin egen arbetssituation samt i förändrings- och utvecklingsarbete som rör det egna arbetet.

Arbetsgivaren, d.v.s. den eller de som av styrelsen är tillsatta att leda verksamheten, har ansvaret för att medarbetaren inte utsätts för ohälsa eller olycksfall på arbetsplatsen. Uppgiften att tillse att arbetsmiljön är sund och säker kan vid behov delegeras vidare till under beaktande av de förutsättningar som gäller för en "hållbar" delegering (information om delegerat ansvar i arbetsmiljöfrågor till medarbetarna sker löpande i aktuella fall). Problem inom arbetsmiljöområdet handlägges av arbetsgivaren på samma sätt och samtidigt som normala/vardagliga driftsproblem. Gärna i samverkan.

Vissa arbetsmiljöproblem kan dock vara av sådan art att teknisk, medicinsk eller psykosocial expertis behöver anlitas. Beslut om inkallande av expertis tas av arbetsgivaren efter samråd med berörda medarbetare, skyddsombud samt skyddskommitté.

Vårt arbetsmiljöarbete sker enligt den handlingsplan som årligen upprättas i samverkan inom företaget.



Ditt ansvar i arbetsmiljöarbetet

- Aktivt medverka i arbetsmiljöarbetet
- Följa våra rutiner, instruktioner och föreskrifter
- Aktivt delta i genomförandet av åtgärder
- Använda skyddsanordningar och skyddsutrustning
- Använda utrustning som underlättar arbetet, t.ex. lyfthjälpmedel
- Rapportera fel, brister eller tillbud till närmaste chef
- Ta ansvar – Samarbeta och var generös gentemot arbetskamraterna



Vårt mål är att vara en mycket attraktiv arbetsplats och därför vill vi vara bra i alla delar inom systematiskt arbetsmiljöarbete, t.ex. inom:

**Psykosocial
arbetsmiljö**

**Goda
Kundrelationer**

Butikslokalen

Säkerhet

**Utvecklings-
möjligheter**

Utrustning

**Belastnings –
ergonomi**

**Fysiska
arbetsmiljön**

**Goda & tydliga
rutiner**

**Bra personal –
planering**

Introduktion

**Kompetens
i arbetet**

**Utbildnings-
möjligheter**

Bra ledarskap

Rehabilitering

**Medarbetarsamtal
Coaching**

Kommunikation

Trivsel

**Bra medarbetar-
skap**

**Kvinna / Man
Äldre / Yngre**

Hälsa

**Personal –
aktiviteter**

**Personal –
utrymmen**

**Motivation i
arbetet**



Belastningsergonomi

AFS 2012

Vi arbetar löpande för att förbättra vår arbetsmiljö när det gäller belastnings – ergonomi, några exempel:

- Arbetsrotation**
- Tunga investeringar i teknik/utrustning (självscanning)**
- Lyfthjälpmedel**



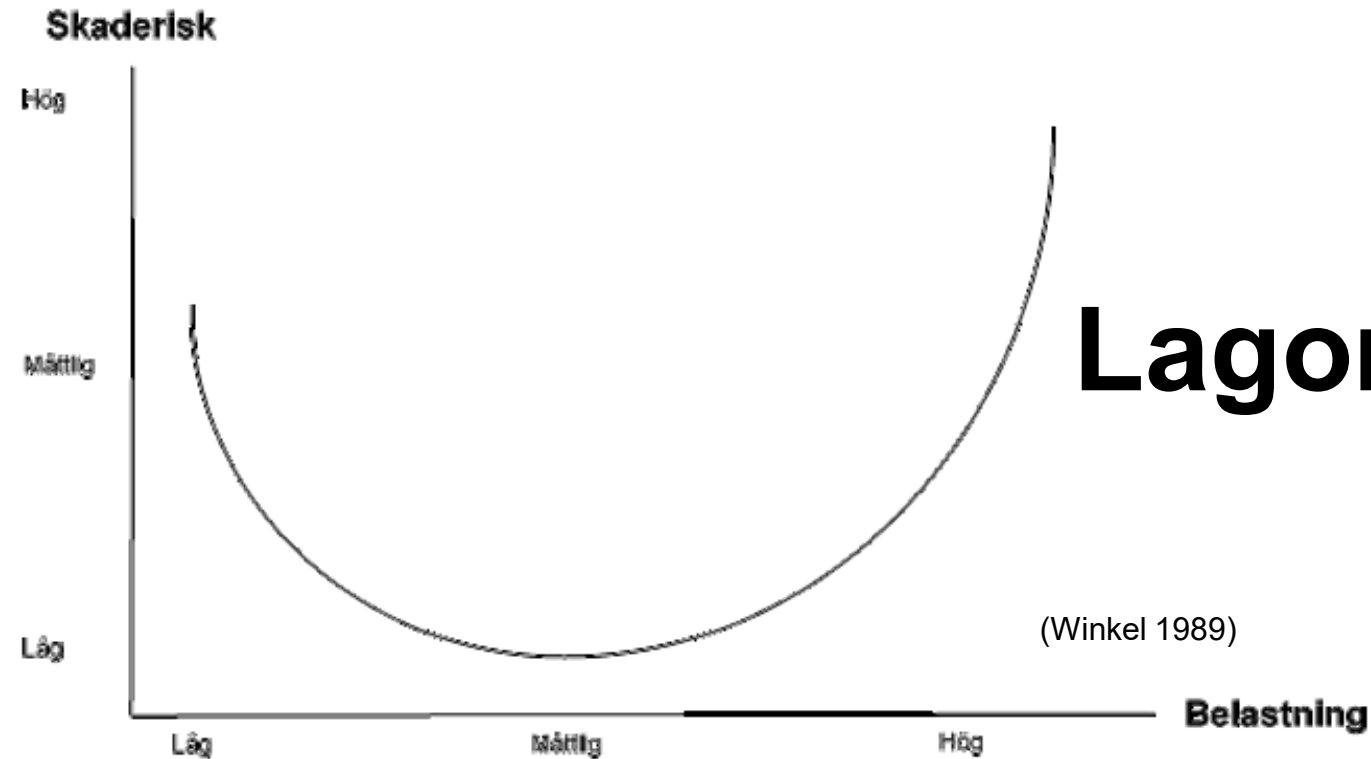
Ergonomi är ett tvärvetenskapligt forsknings- och tillämpningsområde som i ett helhetsperspektiv behandlar samspillet människa – teknik – organisation i syfte att optimera hälsa och välbefinnande samt prestanda vid utformning av produkter och system. (Svensk version, ESS 2006)



Flera faktorer påverkar

Vi försöker ha fokus på faktorerna

Samband mellan fysisk belastning och skaderisk



Lagom är bra!

(Winkel 1989)



Arbetsmiljöer är olika och utvecklas hela tiden!

**Vi kartlägger och gör riskbedömningar löpande inom butiken
(skyddskommittén och ledningen)**

Vi försöker ständigt utveckla och förbättra vår arbetsplats

**Du som medarbetare har en viktig roll att ge förslag på
förbättringar men även aktivt delta i vårt utvecklings och
förbättringsarbete**

**Tillsammans formar och utvecklar vi en ännu
attraktivare arbetsplats**



Använd hjälpmedel och skyddsutrustning!

T.ex. i arbetet inom frysen finns hjälpmedel och skydds – utrustning, den skall användas!

Har Du frågor om hjälpmedel och skyddsutrustning så kontakta din närmaste chef omgående!

Glöm inte att du har ett personligt ansvar att:

Följa våra rutiner, instruktioner och föreskrifter
Aktivt delta i genomförandet av åtgärder

Använda skyddsanordningar/skyddsutrustning
Använda utrustning som underlättar arbetet



Använd hjälpmedel och skyddsutrustning!

T.ex. i arbetet inom butiken finns hjälpmedel och skydds – utrustning, knäskydd!

Har Du frågor om hjälpmedel och skyddsutrustning så kontakta din närmaste chef omgående!



Lyft rätt ! Använd hjälpmedel!



Fel



Rätt

Truckanvändning!

Truckkörning får endast ske av de med –
arbetare som har dels dokumenterad
kompetens att köra truck samt av
arbetsgivaren erhållit ett skriftligt körtillstånd!

Självklart skall alltid truckskor användas när
man arbetar med trucken!

**OBS! För att använda truck måste man ha
ett skriftligt kör tillstånd av arbetsgivaren!**

Kör alltid varsamt och iakta försiktighet!



Maskiner & utrustning - användning!

Inom de flesta arbetsområdena har vi maskiner och utrustning som vi använder. Varje medarbetare får information och utbildning på hur de skall användas, efter en sådan genomgång skall du skriftligen kvittera att du fått information/utbildning.

T.ex. inom färskvaror och bageri där vi har utrustning och maskiner som medarbetaren måste hantera på ett riktigt sätt



OBS! För att skydda oss i arbetet är det av största vikt att du följer givna instruktioner och rutiner!

Lyft rätt – rätt arbetsteknik & metoder

Tänk på din kropp – du har bara en



Det är viktigt att undvika tunga lyft och att använda hjälpmedel. Om manuellt lyft inte kan undvikas: se till att bördan hålls nära kroppen undvik att lyfta och vrida samtidigt. Du har betydligt större chans att må bra om du tränar och motionerar.

Egna upplevelsen är en bra varningssignal

Den egna upplevelsen av arbetet är ofta en bra indikation på om en belastning är bra eller inte för kroppen och hälsan. Kroppen är gjord för rörelse och belastning – den mår bra av det. Men människor har olika förutsättningar att klara olika typer av belastning, beroende på individuell kroppsstorlek, styrka, ålder och kondition.

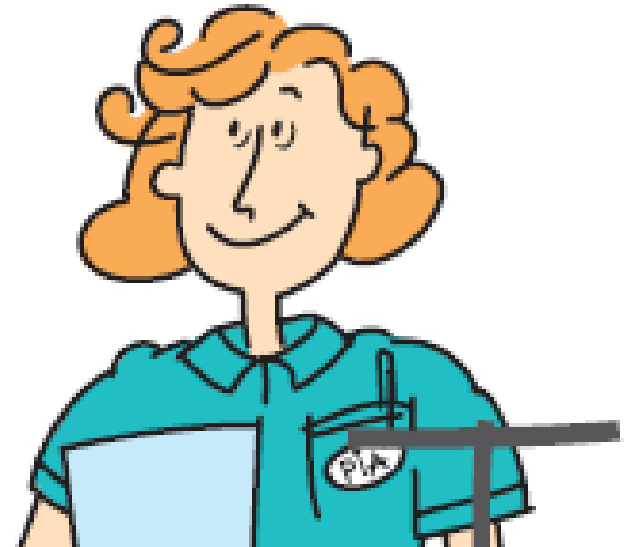
UNDBIK ATT HA HANDEN på kvittoskrivaren medan du väntar på att kvittot skrivs ut. Ta en kort paus och låt händerna vila på bandet. Undvik att sträcka ut armen mot kund med kvitto och pengar.



KOLLA REGELBUNDET ändringar i "lathunden" så att du slipper stressas av nyheter. Lathunden ska vara placerad nära dig och vara lättläst.

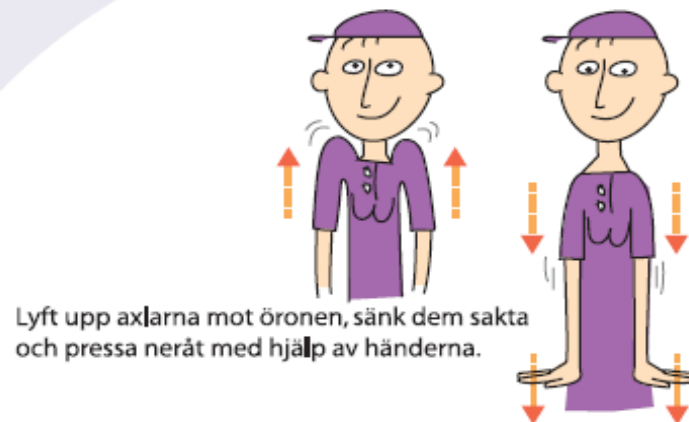
Tips i arbetet!

- ✓ Sitt högt med sänkta axlar!
- ✓ Arbeta så nära bandet som möjligt!
- ✓ Släpp varan efter avläsning!
- ✓ Låt kassans band eller rullar föra varan framåt!
- ✓ Variera arbetet!



Ta en kort paus några gånger om dagen och gör de här rörelserna.

Det tar ungefär två minuter och kan hjälpa dig att slippa värk.





← Sitter & står →

Du kan själv göra en hel del för att undvika besvär av kassaarbetet. Lyssna på de instruktioner som du får och träna in en bra arbetsteknik. Här är några saker att tänka på för dig som arbetar i kassan.



Träna in en bra arbetsteknik!

KORTA TÄTA PAUSER och längre avbrott för återhämtning är viktiga. Ofta kan det bli korta uppehåll när kunder ska betala eller när du väntar på nästa kund. Ta då en kort paus och låt musklerna slappna av en stund. Sänk axlarna och låt händerna vila på disken eller i knäet.

NÄR DU SITTER i kassan, *sitt högt* med sänkta axlar, hängande överarmar och händerna vilande mot disken. En tumregel är att varubandet ska vara lite lägre än armbåghöjd. Om du sitter för lågt skjuter du lätt upp axlarna och det leder i längden till överbelastning och muskelsmärter i nacke och skuldra.

STÅ UPP IBLAND När du varierar arbetsställning blir arbetet mindre slitsamt för armar, skuldror och nacke. Se till att stolen ställs undan och inte är i vägen. Använd bekväma skor när du står och arbetar.

LÅT RULLVÅGEN eller bandvågen förflytta varorna och göra jobbet. Lyft inte, utan skjut

Sammanfattningsvis - Tänk på!

- Arbeta rätt – introduktionen är viktig!
(fråga gärna eller be en kollega kontrollera om du gör rätt)
- Utnyttja teknik och hjälpmedel, så som:
 - Lyftvagnar
 - Pallyftare
 - Vagnar
 - Stegar
 - Truckar (krävs körkort)
- Hjälpa varandra och fråga om du är osäker på något!

Vi alla inom butikslaget skall alltid ha fokus på vår gemensamma arbetsmiljö och alltid sträva efter att göra vår arbetsplats ännu mer attraktiv!

Viktigast av allt är att vi har glädjen med oss dag för dag och hjälper varandra att genomföra alla arbetsuppgifter inom butiken på ett säkert sätt med Kunden i fokus

