



ARBETSMILJÖ
VERKET

Varumottag, lager och distribution



Arbetsmiljöverket inspekterar och ställer krav

Arbetsmiljöverket kan utan förvarning göra en inspektion av hur den fysiska och psykiska arbetsmiljön är på en arbetsplats. Vid inspektionen går man igenom arbetsmiljön och upprättar ett protokoll som ofta följs upp med ett skriftligt inspektionsmeddelande. I inspektionsmeddelandet beskrivs riskerna för ohälsa och de brister som ska avhjälpas. Det framgår också vilka krav som ställs och vilken lagtext de grundar sig på.

”De tyngsta varorna som levereras till Er är säckar som väger 25–30 kg. Transporterna kan inte ske med rullande hantering på grund av nivåskillnader såväl utomhus som inomhus. Chauffören bär varorna från markplanet, via 16 trappsteg, ned till källaren. Det finns stor risk för både fallolyckor och överbelastning av kroppen”

Krav

Ni ska se till att trappan inte används som ordinarie transportled och att leveranserna till Er kan ske med rullande hantering.

Lagstöd

Arbetsmiljöverkets regler AFS 1998:1 Belastningsergonomi, 3 § och AFS 2009:2 Arbetsplatsens utformning.

Hur tungt får man lyfta?

Många lagerarbetare lyfter åtskilliga ton om dagen. Svåra besvär i rygg, axlar och nacke är vanliga. När varor och förpackningar som väger mer än 15–20 kg hanteras kan hjälpmedel minska riskerna för skador betydligt. Även för lättare bördor kan hjälpmedel vara motiverade.

Det finns ofta bra tekniska lösningar, men var också noga med att ge tid till att träna in en bra arbetsteknik med utrustningen. Försök också påverka utformningen av de varor och förpackningar Ni hanterat.

I våra regler om belastningsergonomi, AFS 1998:1, slås det fast att arbetsgivaren är ansvarig för att arbetstagen vet hur teknisk utrustning och hjälpmedel ska användas. Arbetsgivaren bör även överväga något system för markering av vikten på de varor och förpackningar som hanteras. Arbetstagen ska vara uppmärksam på arbetsgivarens instruktioner om hur arbetet kan utföras på ett säkert sätt för kroppen.



Högt tempo kräver återhämtning

En av de stora riskerna i dagens arbetsliv är det högt uppdrivna arbetstempot som sällan medger tillräcklig tid för återhämtning under arbetspasset. Arbete med varudistribution utgör inget undantag. I det långa loppet kan detta leda till minskad i stället för ökad effektivitet.

Det är viktigt att den som gör jobbet har tillräcklig tid och möjligheter att själv styra uppläggnings av arbetet för att undvika stress och onödiga påfrestningar. Variation och återhämtning är två viktiga förutsättningar för hälsa, trivsel och effektivitet på jobbet.



Varumottag – vem har ansvaret där?

Inspektioner av förhållanden vid varumottag visar att de ofta har många brister. En av orsakerna kan vara att de inblandade inte vet vem eller vilka som har ansvar för arbetsmiljön där.

- Både *arbetsgivaren som driver verksamheten* och råder över arbetsstället och
- *arbetsgivaren till de chaufförer som levererar varorna* har ansvar för arbetsmiljön vid varumottagningen.

Det är dessutom så att om flera arbetsgivare arbetar på samma arbetsställe och använder samma varumottag ska

- *en av dem samordna* åtgärderna som kan skydda mot olycksfall och ohälsa.

Arbetsmiljöverket kan även förbjuda

- *en hyresvärd* att fortsätta uthyrning av lokalerna tills nödvändiga förbättringar av arbetsmiljön gjorts.

Samverkan behövs både mellan arbetsgivare och anställda, liksom mellan olika arbetsgivare och mellan arbetsgivare och lokaluthyrare.

Så här kan ett inspektionsmeddelande också vara formulerat

Exemplet är hämtat från en last- och lossningsterminal där 20 personer arbetar med varuhanteringen. Arbetet sker ibland med ombordkörande truck.

Under inspektionen iaktogs att fordon och last ej var uppställda och säkrade så att oavsiktlig förflyttning och stjälpning hindras. Rutiner saknades för hur fordon skall angöra lastkajen, bromsas, förankras m.m.

Krav

Ni skall utarbeta och införa rutiner för Er personals arbete med lastning/lossning på fordonsflak. De skall innehålla regler för samarbetet med andra företag vars personal hämtar och lämnar gods vid Er terminal.

Lagstöd

Arbetsmiljölagen 3 kapitlet, 7d §
Arbetsmiljöverkets regler AFS 2006:5 användning av truckar



Tungt, böjdt och vridet, mer än kroppen tål.

Se på lagerarbetarens ständiga plockarbete och tunga lyft, truckförarens arbete i sneda, vridna ställningar och chauffören som bär, baxar och drar tunga bördor. Det är lätt att förstå att så ska det inte behöva vara.

”Fem steg ett lyft – för arbetsmiljön”

Så lyder Svenska Bryggareföreningens paroll för bättre varumottagning inom dagligvaruhandel och på restauranger. I korthet går det ut på att branschen själv ska se till att leveransvägar med fler än fem trappsteg inte finns kvar efter den sista februari 1999.

Bryggareföreningens medlemmar för diskussioner med sina kunder om lösningar för att förbättra mottagningsförhållandena. Det är ett mycket lovvärt arbete som initierats av att bryggarna vill minska belastningsbesvären hos sina utkörare.

Det lär finnas mer än 2000 olämpligt utformade varumottag i vårt land. Det vill även vi på Arbetsmiljöverket ändra på. Vårt slutmål är helt rullande hantering, det vill säga inga trappsteg alls.

Trucken – den farligaste maskinen för människokroppen?

Trucken är den maskin som är inblandad i flest arbetsolyckor, och som orsakar de flesta allvarliga olyckorna. Det kan leda till kronisk värk, dålig känsel, förlorade tår och andra skador som gör sig ständigt påmind. Det är dessutom så att de allra flesta truckförare har råkat ut för ett eller flera tillbud som kunde slutat riktigt illa.

Det finns all anledning att arbeta för att truckarbetet ska bli mindre riskfyllt.



Truckförare får ont av vridna arbetsställningar. Så ska det inte behöva vara!

Truckförare riskerar ofta skador. Ideliga vridningar och roterade arbetsställningar kan ge besvär i nacke och axlar för den som kör truck hela dagarna. Även ryggen tar stryk. Därför är det önskvärt att jobben som truckförare vidgas så att även mer rörliga arbetsuppgifter utanför trucken ingår.



Kör inte truck i blindo

Statistiken visar att *påkörning* och *olycka under färd* är de vanligaste orsakerna till arbetsolyckor för truckförare. Och det är oftast skymd sikt som leder till påkörningar.

Rutiner och regler för truckkörning kan förbättras.

Tänk på:

- Om lasten skymmer sikten framåt. Backa! Ta hjälp av en medarbetare vid behov.
- Signalera för att varna andra när Du tillfälligtvis måste köra med skymd sikt, till exempel när Du kör runt ett hörn. Bättre tuta en gång för mycket än en gång för litet.
- Som gående kan Du minska olycksriskerna. Ge Dig tillkänna genom att söka ögonkontakt med föraren.
- Separera gång- och trucktrafik på ett tydligt sätt.

Det krävs kunskaper och tillstånd för att köra truck

En förutsättning för säker trucktrafik är skickliga truckförare som är medvetna om riskerna vid körning. Det finns företag som erbjuder truckförarutbildning enligt en särskilt utformad läroplan. Grundutbildningen innehåller både teoretiska genomgångar och praktiska övningar. Kursdeltagarna får kunskaper om truckkörning, truckteknik, säkerhetsbestämmelser, materialhantering och ergonomiskt riktiga arbetssätt.

I truckbestämmelserna står det: "En truck får användas bara av den som har dokumenterade teoretiska och praktiska kunskaper för att använda den säkert." Ett enkelt sätt för företaget att förvissa sig om att truckföraren har både teoretiska och praktiska grundkunskaper är att låta denne gå ovan nämnda grundutbildning hos en utbildningsorganisation.

Med väl utbildade truckförare kan företaget förvänta sig säkrare trucktrafik men också förare som är medvetna om de ergonomiska riskerna och hur de ska hanteras. I truckbestämmelserna står det också att man ska ha ett skriftligt tillstånd för att få använda truck. Bara de förare som, av företaget fått tillstånd att köra truck, får göra det.



Förutom grundutbildningen är det även viktigt att fortbildning av truckförarna ingår i företagets arbetsmiljöarbete. Fortbildning är ett effektivt sätt att sprida nyheter samtidigt som det ger möjlighet till positiv attitydpåverkan.



Trucken ska inte välta på flaket!

Allvarliga olyckor kan inträffa om inte

- *lastbilsföraren och hans arbetsgivare ser till att:*
 - fordonet har parkeringsbromsen åtdragen
 - det sitter klotsar mot hjulen
 - det ligger plattor under stödbenen
 - stödbenen är låsta
- *truckföraren och hans arbetsgivare ser till att:*
 - trucken med last inte överstiger flakets bärlast
 - bryggan mellan kaj och flak inte kan förskjutas

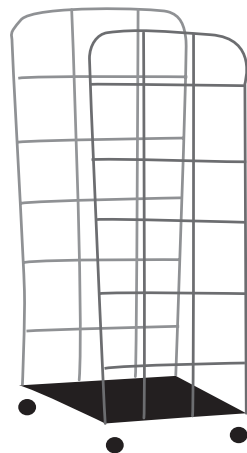
Rätt truck – och lasta rätt

Arbetsmiljöverket kan ha synpunkter på valet av truck för en viss arbetsuppgift. Däremot inte på dess utformning om den följer EU-reglerna.

Det är viktigt att lastbärare, till exempel rullburar och pallar, lastas på ett lämpligt sätt så att rasrisker och onödiga omplockningar kan undvikas. För att få lättrullade och stabila lastbärare måste underhåll göras regelbundet.

Se till att det rullar lätt!

Hjul på till exempel rullburar och pallvagnar är ett bortglömt område. Trådar, snören, grus och smuts ligger ofta invirad runt axeln och gör att hjulen rullar trögt. Hjul kan också lätt bli skeva efter påkörningar. Rengör hjulen regelbundet och byt alltid ut dem som är skeva. Se också till att transportvägarna är fria från trösklar och andra ojämnheter. Det är en lönsam investering mot slitage på kroppen.



Ta hjälp av checklistorna

1. Undersök den nuvarande arbetsituationen.
2. Bedöm riskerna. Ta hjälp av de allmänna råden i föreskrifterna. I AFS 1998:1 Belastningsergonomi finns modeller för bedömning av olika belastningar.
3. Åtgärda
4. Utvärdera att åtgärderna gett önskat resultat.

Checklista TRUCK

LOKAL- UTFORMNING	TRUCK- UTFORMNING	TRUCKKÖRNING	ARBETSROUTINER
Lastkajer - Varselmärkning - Avkörningsskydd	Rätt truck för uppgiften - Lyftkapacitet - Utrymme i arbetslokalen - Körpassens längd - Sikt - I- och urstigning	Personlig skyddsutrustning - Skyddsskor - Ögonskydd - Skyddshandskar	Lossning/lastning - Klotsning av fordon
Trafikförhållanden - Trafikseparering - Varselmärkning - Skyddsräcken		Truckars lyftförmåga - Tillsatsaggregat - Förlängningsgafflar	Siktförhållanden - Skymd sikt
Ställage - Kontrollrutiner - Borttagna bärbalkar - Bärbalkens låsanordning - Påkörningsskydd - Defekta komponenter	Gafflar - Kontrollrutiner - Förslitning	Körning med särskilda risker - På flak - På kaj - På ramper - I hiss - På hala golv	Underhåll - Underhållsschema
Laddplatser - Ventilationsbehov - Varselmärkning - Brandbekämpningsutrustning - Spolningsanordning - Personlig skyddsutrustning	Skyddsanordningar - Skyddstak - Parkeringsbroms - Vänsterfotbrytaren - Manöverarm - Förarplattform	Regelvidrig körning - Körning med passagerare - Personlyft på gafflar - Grov vårdslöshet	

Checklista **BELASTNING**

LYFTA – BÄRA	ANNAT BELASTANDE ARBETE	OMGIVNING – TEKNISK UTRUSTNING	HUR ARBETET ORDNATS, TIDER M.M.
Objektet <ul style="list-style-type: none"> - vikt över 15 kg? - greppbarhet? - vikten markerad? - otympligt, obalanserat? - halt, varmt, kallt? 	Skjuta – dra <ul style="list-style-type: none"> - kraft för att sätta igång? - kraft för att hålla i rörelse? - plötsliga ändringar i riktning eller stabilitet? - lutande mot underlaget, friktion? - lastbärares funktion och kondition? 	Utrymme <ul style="list-style-type: none"> - trångt, smalt? - lågt i tak, annan begränsning i höjd? - varmt, kallt? 	Arbetstempo, tidspress, stress <ul style="list-style-type: none"> - trafikproblem? - relationer till kunder? - beting/ackord? - ensamarbete/lagarbete? - övertid? - hur ofta, hur länge samma arbetsuppgifter?
Arbetsuppgiften <ul style="list-style-type: none"> - över axelhöjd? - under knähöjd? - långt från kroppen? - hur ofta – hur länge? - böjd/vriden rygg/nacke? - precisionskrav? - bära – hur långa sträckor? 	Ensidigt upprepat arbete m.m. <ul style="list-style-type: none"> - samma rörelser upprepas t.ex. flera gånger i minuten? - styrt, bundet arbete? - ständiga eller långvariga vridningar/böjningar i nacken? 	Transportvägar, underlag <ul style="list-style-type: none"> - svårt att komma fram? - trappor? - andra, nivåskillnader trösklar etc? - begränsad bredd, höjd? - dörrstängare? - underlaget ojämnt, sluttande, halt, stumt? - snö, is, regn? 	Möjlighet att påverka det egna arbetet <ul style="list-style-type: none"> - paus vid behov? - anpassa tempo? - växla arbetsuppgifter? - uppläggning av eget arbete? - val av metod, utrustning?
Övrigt <ul style="list-style-type: none"> - belamrat, dålig ordning? - underlaget ojämnt, halt, stumt? - arbetsskor? 	Uppstigningar/ nedhopp <ul style="list-style-type: none"> - från lastkaj, hytt, flak, ställning? 	Hanteringsutrustning <ul style="list-style-type: none"> - lämplig för uppgiften? - möjliggör rullande hantering? 	Instruktioner m.m. <ul style="list-style-type: none"> - allmänt om ergonomi? - instruktioner/träning i arbetsteknik? - servicerutiner för teknisk utrustning, t.ex. förarstolar, lastbärare?
	Arbete från stege eller ställning <ul style="list-style-type: none"> - stadighet, stödyta? 	Truck, lastbil <ul style="list-style-type: none"> - utformning av förarplats? - tillträdesled? - sikt, synhjälpmedel? - inställbar, vridbar förarstol? - vibrationsdämpning? 	

Få igång det systematiska arbetsmiljöarbetet

Distributionsfirmor, företag med varumottag och lager ska, liksom alla andra, bedriva ett systematiskt arbetsmiljöarbete.

Det innebär att hänsyn till arbetsmiljön ska ingå som en naturlig del i alla beslut som rör arbetet och arbetsplatsen.

Det här måste göras för att få igång ett fungerande systematiskt arbetsmiljöarbete

- **Skaffa reglerna om systematiskt arbetsmiljöarbete AFS 2001:1.**
- **Undersök arbetsmiljön tillsammans med personalen.**
- **Bedöm riskerna. Åtgärda omedelbart det som går.**
- **Gör en handlingsplan för det som inte kan åtgärdas direkt.**
- **Följ upp**
- **Utred olycksfall, sjukdomar och allvarliga tillbud.**

Arbetsgivarens ansvar

Arbetsgivaren är skyldig att planera, genomföra och följa upp arbetet så att arbetsmiljön blir bra. De anställda ska få tillfälle att medverka i detta arbete. Arbetsmiljölagen och Arbetsmiljöverkets regler anger närmare vilka krav som ställs.

Några av de regler som är särskilt viktiga vid **varumottag, lager och distribution** är:

- AFS 2001:1 Systematiskt arbetsmiljöarbete
- AFS 1998:1 Belastningsergonomi
- AFS 2009:2 Arbetsplatsens utformning
- AFS 2000:1 Manuell hantering
- AFS 2006:4 Användning av arbetsutrustning
- AFS 2006:5 Användning av truckar

Beställ från Arbetsmiljöverket, 112 79 Stockholm.
Telefon 010 - 730 90 00.

Håll dig uppdaterad genom www.av.se
vår webbplats med de senaste nyheterna.



**ARBETSMILJÖ
VERKET**

**Fler exemplar av denna
trycksak beställs från**

Arbetsmiljöverket

112 79 Stockholm

Telefon: 010-730 90 00

E-post: arbetsmiljoverket@av.se

www.av.se

Best nr **ADI 514**

Vår vision: Alla vill och kan skapa en bra arbetsmiljö