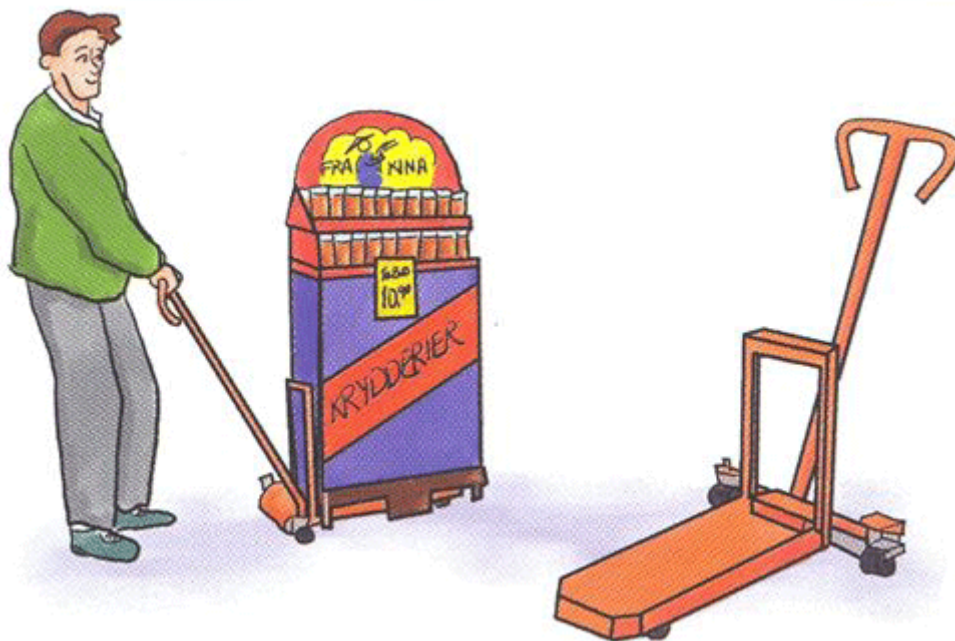


Ergonomi ved proviantering, streshåndtering m.v. om bord i handelsskibe

Manuel håndtering er arbejdsprocesser, hvor varer løftes, bæres, slæbes, skubbes eller trækkes. Arbejdet kan belaste led, muskler og sener i ryggen. Fx kan løft medføre skader, hvis belastningen er for stor, uventet eller uvant.

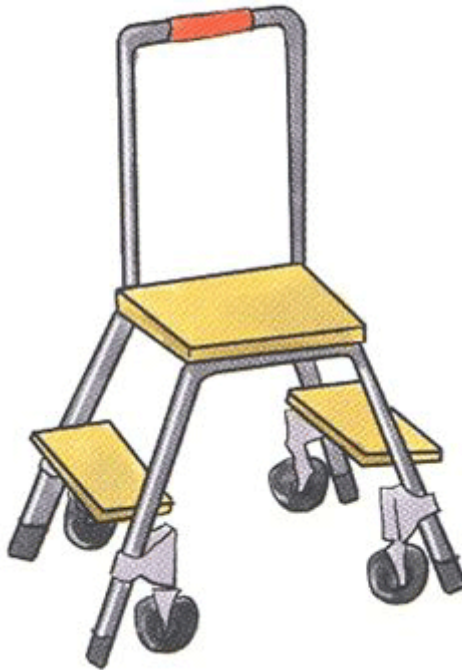
I denne pjece kan du læse om, hvordan manuel håndtering skal foregå, samt om de krav transportveje og tekniske hjælpemidler skal opfylde, for at risikoen for arbejdsskader bliver så lille som muligt. Pjecen retter sig hovedsagligt mod passagerskibe, men de principper der er omtalt, kan anvendes på alle faste arbejdspladser uanset skibstype.

For at manuel håndtering kan foregå forsvarligt, stilles der krav til indretning af arbejdspladser i storesrum, butikker, maskinrum etc. Derudover stilles krav om anvendelse af egnede tekniske hjælpemidler ved arbejdets udførelse.



Meddelelser fra Søfartsstyrelsen A, kapitel I om arbejdets udførelse og om manuel håndtering af byrder stiller bl.a. følgende sikkerheds- og sundhedsmæssige krav til de ergonomiske forhold:

- udformning af arbejdspladser, inventar og tekniske hjælpemidler skal så vidt muligt passe til de personer, der benytter dem,
- arbejdet skal planlægges så manuel håndtering undgås ved at anvende egnede og effektive hjælpemidler – fx løfteanordninger og transportmidler. De tekniske hjælpemidler skal være tilgængelige i nødvendigt omfang,
- unødige fysiske belastninger samt uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser skal undgås, og
- personer, der udfører arbejdet, skal have gennemgået en passende oplæring og instruktion.



Før du går i gang, skal der ske en vurdering af arbejdet, for at se om det kan være farligt for din sikkerhed eller sundhed. Formålet med vurderingen er at opdage og efterfølgende fjerne negative arbejdsmiljøpåvirkninger ved arbejdet.

Denne risikovurdering eller arbejdspladsvurdering (APV) skal foretages af rederen eller skibsføreren i samarbejde med sikkerhedsorganisationen. På skibe, hvor der ikke skal være sikkerhedsorganisation sker vurderingen i samarbejde med arbejdstagerne. (Se i øvrigt pjecen om Arbejdspladsvurdering.

Ved vurdering af løft er der mange faktorer der spiller ind. Dels byrdens form og vægt - samt dens afstand fra kroppen, mens du løfter. Men også dine arbejdsstillinger og - bevægelser, hyppigheden af løft, mulighed for uventet belastning, pladsforhold, dørkens tilstand samt bæring har stor betydning.

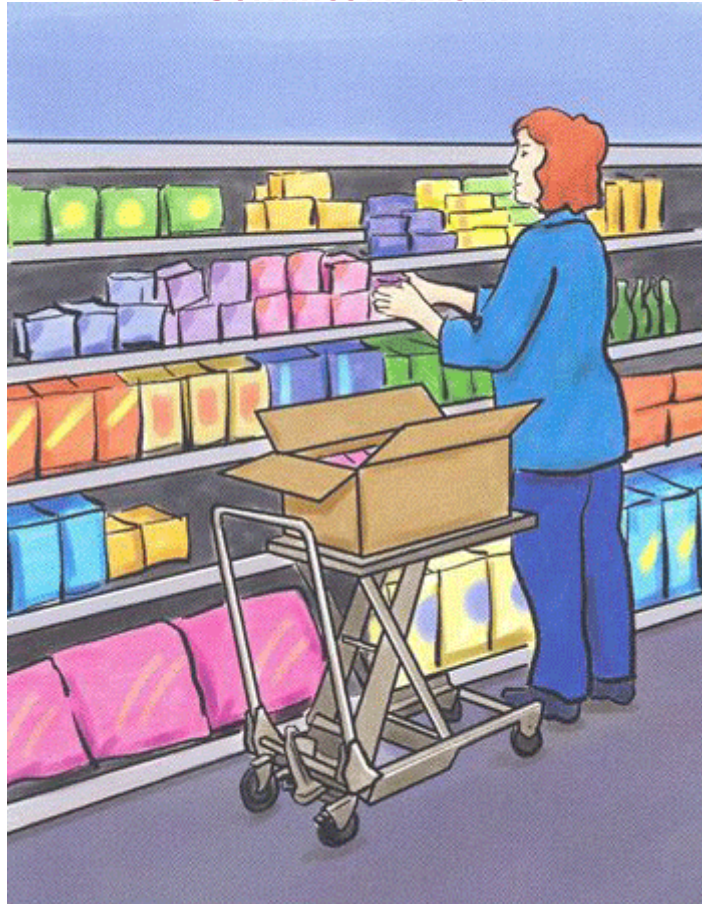
Du skal derfor søge at nedbringe det manuelle arbejde med bl.a. tunge løft mest muligt. Som regel kan sundhedsskadelige løft undgås ved en kombination af fornuftig planlægning af arbejdet, brug af egnede tekniske hjælpemidler samt indretning af en hensigtsmæssig arbejdsplads.

I praksis vil det sige, at hensigtsmæssig håndtering afhænger af:

- indretning af storesrum og butik, ståhøjde, pladsforhold, hyldeplacering, antal rum og deres indbyrdes placering,
- transportveje, gangbredder, elevatorers størrelse og forholdene ved tilkørsel, niveauforskelle, dørkens tilstand, pallestørrelse etc., og
- de tekniske hjælpemidlers egnethed, herunder hjulstørrelse, manøvreedygtighed, indstilleligt lad, egenvægt, bremsemulighed, manuel betjening eller el-drev m.v.



SØFARTSSTYRELSEN



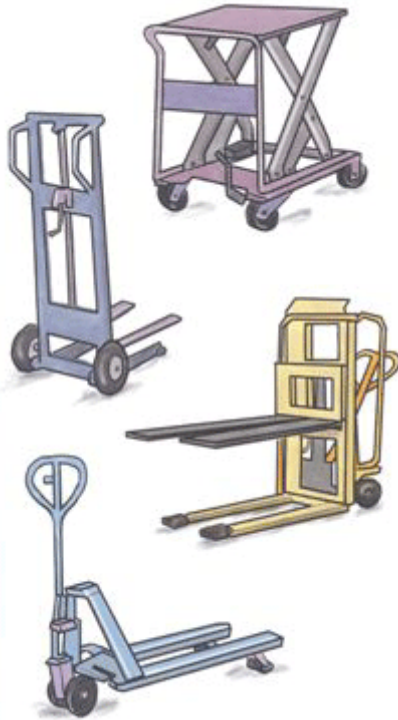
Ved arbejdspladsvurderingen skal man overveje og vurdere, hvilke arbejdsprocesser, der skal udføres, idet de tekniske hjælpemidler, størrelsen på paller, transportveje og øvrige indretning til- sammen skal sikre at proviantering og anden manuel håndtering fx i den taxfree butik, kabys, maskinrum, cafeteria m.v. kan ske uden unødigt fysisk belastning.

Det er Søfartsstyrelsens praksis

- at mest mulig transport skal foregå med kraner, elevatorer, el-drevne transportmidler o.lign.,
- at transportveje skal have en bredde og dybde, så gods kan transporteres direkte fra kajplads, vogndæk m.m. uden omladninger. Dvs. at paller, transportvogne m.m. kan køre i færdselsveje og elevatorer – og at der sker en tilpasning mellem skibets konstruktion og de anvendte/påtænkte tekniske hjælpemidler,
- at transportveje til forskellige stativer og vogne skal være tilstrækkelig brede til at disse let kan komme rundt,
- at døre og luger m.v., der skal passeres skal være lette at åbne og kunne fastholdes i åben stilling, og
- at hjælpemidler, der indgår i transportfunktioner skal så vidt muligt skal være forsynet med højderegulering til udligning af arbejdshøjder. Det gælder rullebord, palleløftere og andre løfteredskaber.



SØFARTSSTYRELSEN



Transportvejes bredde afhænger af hvilken form for transport, der skal foregå. Ud fra ergonomiske principper kan opstilles følgende retningslinier:

- Ved transport af kørende hjælpemidler skal bredden svare til bredden af det transporterede gods + 30 – 50 cm fri plads til begge sider.
- Hvor kørende hjælpemidler skal dreje fx foran elevatorer og køle/frostrum skal der være tilstrækkelig plads. Afhængig af hvilke hjælpemidler der anvendes, kan der være behov for 2 – 3 meters bredde.

Underlaget i transportveje skal være plant, jævnt og uden huller. Underlaget skal så vidt muligt være fri for niveauspring og stigninger.

Du skal bruge værnefodtøj og arbejdshandsker, når det er nødvendigt, for at du kan udføre arbejdet forsvarligt. Rederen skal udlevere nødvendige værnemidler.