

# GODE RÅD OM ARBEJDS- MILJØ

på vaskerier



**BFA**

Transport  
Service – Turisme  
Jord til Bord



## INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>1</b>	Pas på din krop.....	4
<b>2</b>	Pladsforhold.....	6
<b>3</b>	Undgå ulykker.....	8
<b>4</b>	Variation i dit arbejde.....	10
<b>5</b>	Beskyt dig selv.....	12
<b>6</b>	Hold god hygiejne.....	13
<b>7</b>	Brug de rigtige hjælpemidler.....	14
<b>8</b>	Pas på kemi.....	16
<b>9</b>	Skab trivsel.....	18
<b>10</b>	Godt arbejdsmiljø.....	19

1

# PAS PÅ DIN KROP



Undgå at løfte over skulderhøjde.



Undgå at albuerne "flyver" – hold dem ind til kroppen.



Løft tæt på kroppen.

Hav sænkede skuldre.



Undgå vrid. Flyt fødderne, når overkroppen drejes. Hav næse og fødder i samme retning.



Undgå foroverbøjede arbejdsstillinger. Løft med lige ryg.



2

# PLADSFORHOLD



Ryd op og gør plads.

Hold adgangsveje frie.

Placér reoler inden for afmærkninger.



Undgå lange rækkeafstande.



Indstil højde på  
arbejdsborde  
og maskiner rigtigt.

3

# UNDGÅ ULYKKER

*Vær opmærksom  
på eventuelle  
sakse og sprøjter  
i indsortering.*

Undgå klemningsulykker  
ved håndtering af bure.



Vær forsigtig ved  
håndtering af  
overfyldte bure.







*Følg altid  
sikkerhedsreglerne  
på din afdeling.*

Kend nødstop på maskiner.



4

# VARIATION I DIT ARBEJDE





**Jobrotation**

5

# BESKYT DIG SELV

Brug altid de påbudte værnemidler



Brug stødabsorberende/  
skridhæmmende fodtøj.

Brug aflastningsmætter.

Brug de rigtige  
handsker  
til opgaven.



# HOLD GOD HYGIEJNE

Følg hygiejnereglerne i din afdeling.

Vær omhyggelig med at afspritte dine hænder, f.eks. før og efter spisepause.



Brug altid den anviste arbejdsbeklædning.



7

## BRUG DE RIGTIGE HJÆLPEMIDLER



Brug arbejdspladser, der kan indstilles i højden,  
f.eks. hæve-/sænkeborde.



Brug vogne og lignende til transport af tunge byrder.

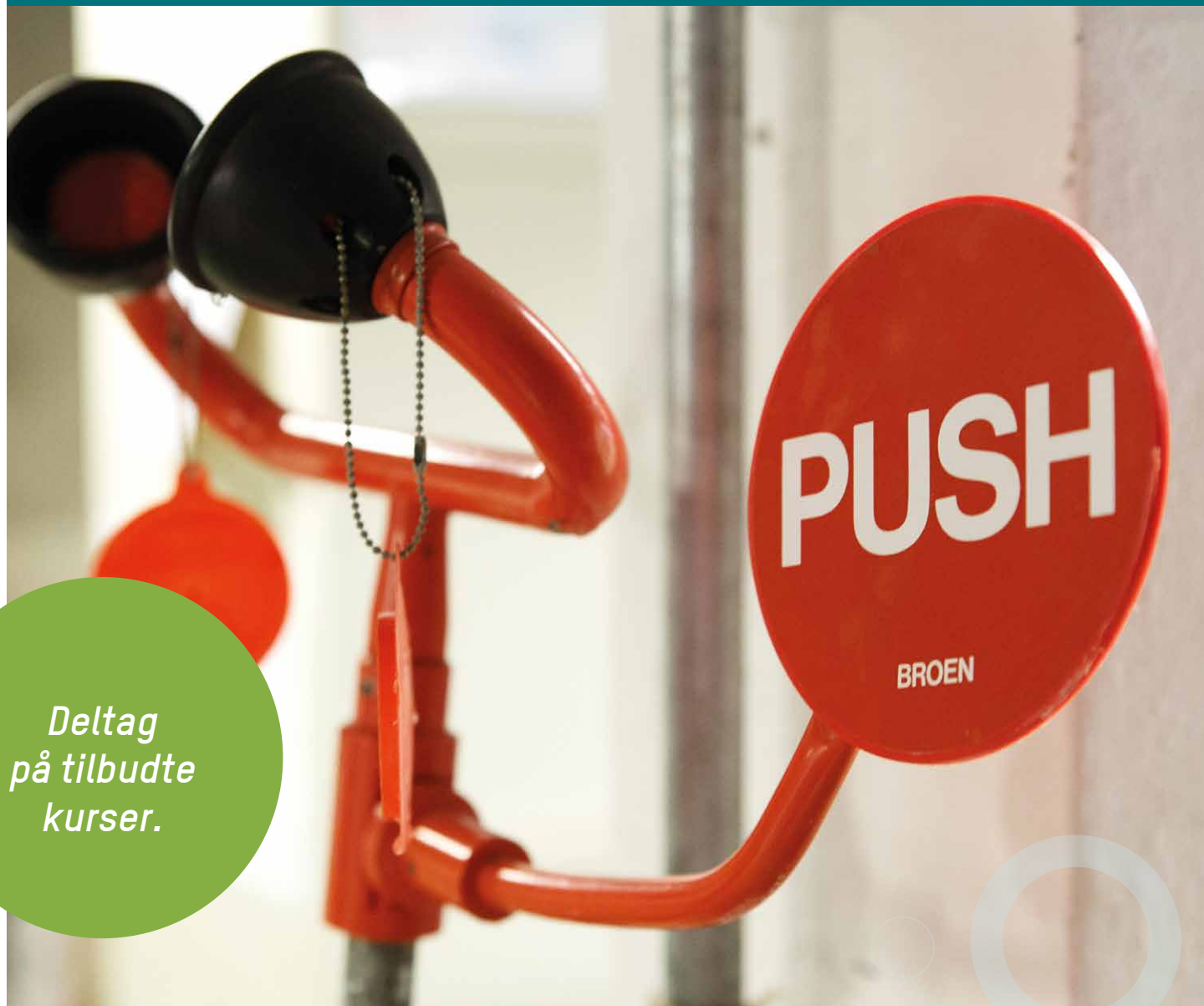


Brug kran,  
f.eks. ved  
løft af tøj.

8

# PAS PÅ KEMI

Hav tjek på førstehjælpsudstyr som f.eks. øjens skyl.



*Deltag  
på tilbudte  
kurser.*





Spørg  
når du er  
i tvivl.

Brug de anviste værnemidler.



Følg altid brugsanvisninger og sikkerhedsdatablade.

# SKAB TRIVSEL

Byd nye kolleger velkommen.

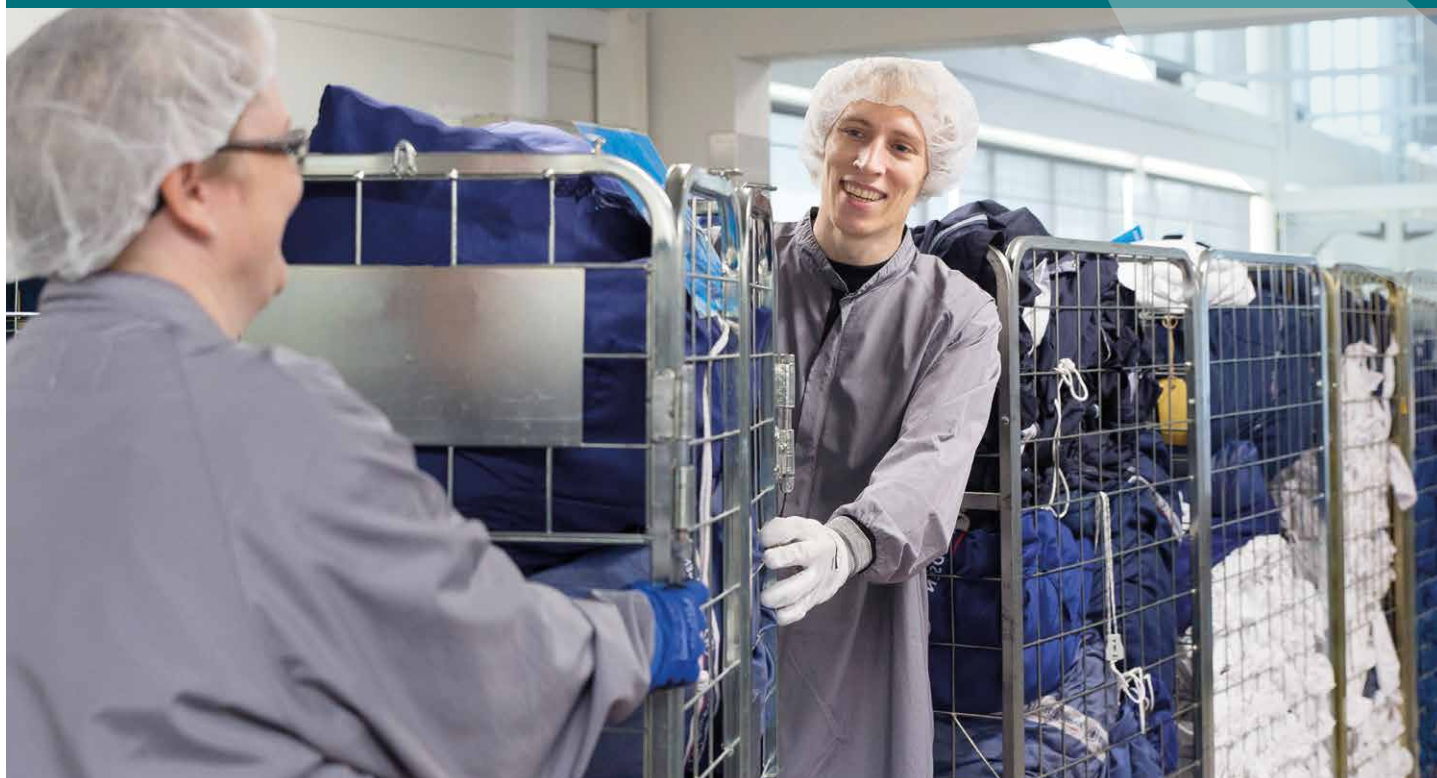
Giv kollegerne et skulderklap.

Tal med hinanden, og ikke om hinanden.

Deltag på faglige kurser.

Deltag i gymnastik, elastiktræning eller lignende på arbejdspladsen.

Deltag i sociale arrangementer.



# GODT ARBEJDSMILJØ

- Vær med til at skabe et godt samarbejde omkring arbejdsmiljøet.



Kend din arbejdsmiljørepræsentant.

- Brug arbejdspladsvurderinger (APV) og arbejdspladsbrugsanvisninger (APB).
- Følg rotationsplanen.



*Følg instruktion og oplæring.*



# BFA

Transport  
Service – Turisme  
Jord til Bord

## Branchearbejdsmiljøudvalget Service – Turisme

### Arbejdsgiversekretariatet

H.C. Andersens Boulevard 18  
1787 København V  
Tlf. 33 77 33 77  
[www.bfa-service.dk](http://www.bfa-service.dk)

## Branchearbejdsmiljøudvalget Service – Turisme

### Arbejdstagersekretariatet

Kampmannsgade 4  
1790 København V  
Tlf. 88 92 01 43  
[www.bfa-service.dk](http://www.bfa-service.dk)

### Sekretariat for

## BFA Transport, Service – Turisme og Jord til Bord

H.C. Andersens Boulevard 18  
1787 København V  
[www.bfa5.dk](http://www.bfa5.dk)

### Arbejdstilsynet

Landskronagade 33  
2100 København Ø  
Tlf. 70 12 12 88  
[www.at.dk](http://www.at.dk)

### Videncenter for Arbejdsmiljø

Lersø Parkallé 105  
2100 København Ø  
Tlf. 39 16 53 07  
[www.arbejdsmiljoviden.dk](http://www.arbejdsmiljoviden.dk)

[bar-service.dk](http://bar-service.dk)

