

# Skru op for arbejdsmiljøet i køkkenet

Inspirations- og instruktionspjece  
med gode råd om arbejdsstillinger  
og tunge løft ved køkkenarbejde.





## **Forord**

### **Pas godt på dine medarbejdere!**

Som **arbejdsleder** har du ansvaret for – på arbejdsgiverens vegne – at dine medarbejdere er oplært og instrueret i arbejdsstillinger og metoder til at undgå eventuelle skader i forbindelse med arbejdets udførelse. Sikkerhedsrepræsentanten er en vigtig samarbejdspart i dette arbejde.

Inspirations- og instruktionspjece indeholder en række **GODE RÅD** om arbejdsstillinger og tunge løft ved køkkenarbejde.

Forud for inspirations- og instruktionspjece er udarbejdet 12 humoristiske postkort. Brug inspirations- og instruktionspjece sammen med de 12 postkort og APV, når du instruerer dine medarbejdere.

Flere eksemplarer kan hentes på hjemmesiden [www.bau-service.dk](http://www.bau-service.dk)

## **Indholdsfortegnelse**

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Baggrund . . . . .                                        | 3  |
| Skab et godt arbejdsmiljø for dine medarbejdere . . . . . | 4  |
| Tunge løft og vrid i kroppen . . . . .                    | 6  |
| Skub og træk . . . . .                                    | 7  |
| Fald- og glideskader . . . . .                            | 8  |
| Gravides arbejdsmiljø i køkkenet . . . . .                | 10 |
| Arbejdshøjde . . . . .                                    | 12 |
| Variér arbejdet . . . . .                                 | 13 |
| Vil du vide mere ? . . . . .                              | 14 |
| Bilag 1: Instruksion i løfteteknik . . . . .              | 15 |



## Baggrund

Ansatte i køkkener udfører i forbindelse med arbejdet tunge løft, skub og træk, når maden skal forberedes og tilberedes.

### Det kan f. eks være ved:

- Håndtering af råvarer, der flyttes eller transporteres
- Håndtering af store gryder m.v
- Transport af opvask og service (på rullebord)
- Indbæring af øl og vand.



Inden for eksempelvis Hotel- Restaurations- og Cateringområdet sker der i gennemsnit ca. 713 ulykker om året. 1/3 af skaderne er forstuvninger på bevægeapparatet. Mange af dem er snubleskader. 12% af disse arbejdsskader er rygskader.<sup>1</sup>

### For at FOREBYGGE skader på knogler, muskler og led skal:

- arbejdspladsen være hensigtsmæssigt indrettet til det arbejde, der foregår
- egnede tekniske hjælpemidler forefindes og anvendes og
- de ansatte instrueres og oplæres i at arbejde med hensigtsmæssige arbejdsstillinger og bevægelser.

1: Baggrundsanalyse af anmeldte arbejdsulykker inden for Branchearbejds miljøområdet for service- og tjenesteydelser 1993 – 1999. Materialet findes på [www.bar-service.dk](http://www.bar-service.dk)



## Skab et godt arbejdsmiljø for dine medarbejdere

Mennesket er skabt til at bevæge sig og til at skifte mellem arbejde og hvile. En passende mængde fysisk aktivitet afbrudt af pauser holder kroppen ved lige. **Kroppen kræver bevægelse, muskelarbejde, hvile og motion eller idræt.** Derimod giver ensartet eller for tungt arbejde belastninger, som kan skade kroppen.



Ubehag, træthed og smerter er signaler, der advarer om, at kroppen belastes for meget eller forkert. Signalerne skal tages alvorligt og er tegn på, at kroppen kræver en ændring, og så er det på tide at holde pause, skifte arbejdsstilling eller bevæge sig på anden måde.



## Sådan sikrer DU, at dine medarbejdere undgår risiko for skader på bevægeapparatet og undgår at lave fejl og ulykker:

- Giv grundig instruktion og oplæring i arbejdet
- Fordel arbejdsopgaverne hensigtsmæssigt mellem medarbejderne. Sørg for variation i arbejdet
- **Organisér arbejdet** – så det er muligt for medarbejderne at holde småpauser til aflastning af muskler og led
- Afhold i samarbejde med sikkerhedsrepræsentanten **fællesmøder i køkkenet**. Sæt fokus på arbejdsmiljø samt betydningen af at **undgå arbejdsulykker og tunge løft**. Mødet kan f. eks. indeholde drøftelse af indkøb af nye tekniske hjælpemidler og lignende.



- Inddrag sikkerhedsrepræsentanten i indkøb af nye tekniske hjælpemidler
- Lyt til medarbejderne, når de taler om træthed og smerter i kroppen
- Orientér medarbejderne om betydningen af **at styrke og optræne kroppen**, således at muskler og knogler bliver arbejdet igennem og stærke og opnår større udholdenhed, så skader derved undgås
- Orientér medarbejderne om, at træning er positivt i forhold til at bruge kroppen hensigtsmæssigt.

## Tunge løft og vrid i kroppen

### Tunge løft kan forekomme i forbindelse med:

- Løft af større gryder
- Løft af større sække med mel, sukker, kartofler og lignende varer
- Håndtering af kasser med varer, eller øl- og sodavandskasser
- Servering med tunge fade
- Løft og flytning af større tallerkenstabler.

### Arbejde med tunge løft kan føre til skader, hvis:

- Der er dårlige pladsforhold, der medfører løft i en akavet stilling
- Der vrides i ryggen, eller ryggen er fremadbøjet
- Kroppen og muskulaturen er i dårlig form
- Man er træt, og kroppen svækket
- Man har for travlt til at udføre løftet med fuld kontrol
- Løftet udføres skævt i forhold til kroppen, så kroppen belastes asymmetrisk.

### Tunge løft forebygges ved, at:

- Indtænke arbejdsmiljø ved ny- og ombygning af lokaler
- Indrette arbejdspladsen, så der forekommer så få tunge løft som muligt.  
F. eks. er det en god idé at have lagerrum i et lokale, der er placeret, så varerne ikke behøver at blive flyttet særlig langt eller mange gange
- Placere køkkenredskaber hensigtsmæssigt.  
F. eks. er det en god idé, at større gryder placeres i hoftehøjde
- Bruge hjælpemidler, hvor det er praktisk muligt.  
F.eks. er det en god idé at bruge rulleborde ved transport af store tallerkenstabler eller ved transport af service til opvask
- Inddrag evt. professionel arbejdsmiljøbistand
  - Instruktion i løfteteknik (se bilag 1).





## Skub og træk

Skub og træk i køkkener forekommer, f. eks. ved transport af varer, tallerkener og andet service på rulleborde.

**Det er bedre at skubbe fremfor at trække.**

Når der skubbes, kan kroppens vægt udføre en del af arbejdet. Når der trækkes, skal musklerne yde større kraft.

Går man baglæns og trækker en tung byrde, belastes lænderyggen mest.

### **Når der skubbes, bruges vægtoverføring i benene:**

- Stå med lille afstand mellem benene
- Den ene fod anbragt foran den anden
- Ryggen holdes ret
- Hofte- og knæled er let bøjede
- Når der skal skubbes, lægges kropsvægten frem på forreste ben
- Vægten holdes her, mens der gåes fremad.

Rulleborde må ikke være tunge. De skal kunne rulle let og bremse let. Rulleborde med store luftgummihjul er nemmere at håndtere.





## Fald- og glideskader

### De hyppigste årsager til FALDSKADER i køkkener er, at:

- Der ikke er ryddet op (ting ligger og flyder på gulvet)
- Der er for lidt plads til fri færdsel (trange køkkener)
- Gulvbelægningen er hullet og ujævn på grund af slid
- Man bruger forkert fodtøj, der ikke passer til arbejdsarten
- Der er dårlig belysning
- Der bruges **ingen** eller **forkerte hjælpemidler** ved bæring eller flytning af emner, der f.eks. er placeret på hylder højt oppe over bord og gulv
- Rengøringen ikke er hensigtsmæssig!  
(Det kan forekomme, at gulvaskemaskiner polerer køkkengulvet, så det bliver ekstra glat i stedet for at fjerne fedt og snavs).



### FALDSKADER forebygges ved, at:

- Ting, der ligger på gulvet, samles op – lægges på plads eller bortskaffes
- Gangarealer er tilstrækkelig brede til, at gående kan færdes uhindret
- Hullet og ujævnt gulv reparereres og vedligeholdes
- Bruge køkkenstige ved flytning og løft af emner fra og til højt placerede hylder
- Gangarealer er velbelyste, så det er let at orientere sig om eventuelle forhindringer (eller niveauforskydninger).





### **De hyppigste årsager til GLIDESKADER i køkkenet er, at:**

- Der er spildt væske eller fedt
- Fritureolien sprøjter, "fortætter", falder ned og fedter køkkengulvet til.

### **GLIDESKADER forebygges ved, at:**

- Undgå spild af væsker og fedt på gulvet og omgående tørre op, hvis der er spildt
- Sørge for god ventilation, hvor der anvendes fritureolie.



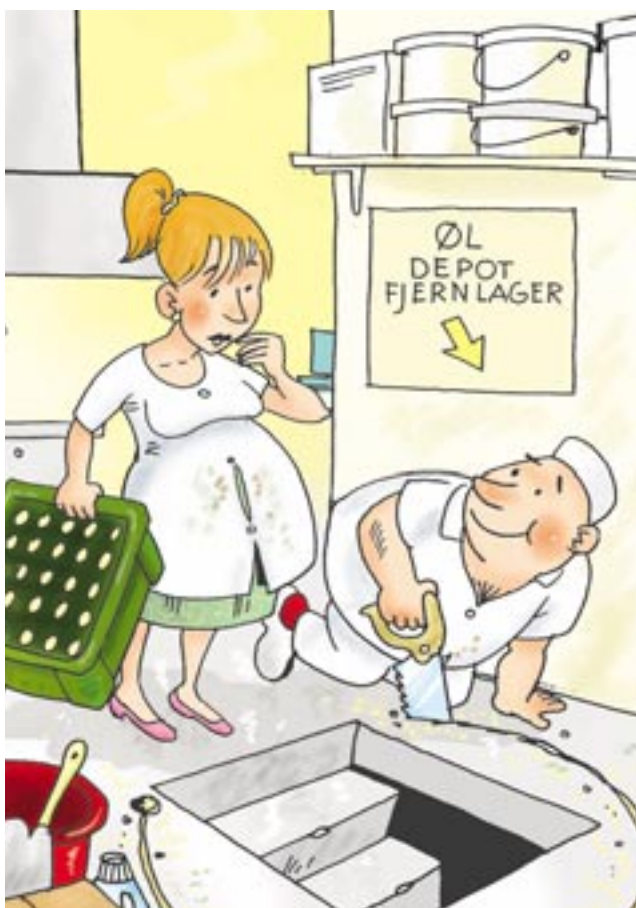
### **Generelt forebygges GLIDESKADER ved, at:**

- Gulve rengøres hensigtsmæssigt og hyppigt
- Gulve eventuelt har skridhæmmende belægning
- Der bruges rigtigt fodtøj (skridhæmmende fodtøj)
- Indskærpe rutiner over for medarbejderne, gerne med skriftlige instruktioner (som hænges op et synligt sted).

## Gravides arbejdsmiljø i køkkenet

Når arbejdsgiveren bliver bekendt med, at en medarbejder er gravid, tilrettelægger arbejdslederen i samarbejde med den gravide, arbejdstempo, pauser, arbejdsmetoder og arbejdsområder og brugen af kemikalier (brug APV).

### Arbejdet bør tilrettelægges, således at tunge og gentagne løft undgås, dvs.:



- Det kan øge risikoen for abort eller for tidlig fødsel, hvis den gravide gentagne gange håndterer byrder over 12 kg. Det må i almindelighed frarådes gravide at foretage tunge løft og ikke mindst gentagne løft. Den daglige løftemængde bør ikke overstige 1000 kg. på en arbejdsdag, og løftene bør fordeles over hele dagen.
- Det anses ikke for skadeligt for fosteret at løfte byrder under 4 - 5 kg. Fra begyndelsen af sjette-syvende graviditetsmåned bør de nævnte byrdevægte – 12 kg. for enkeltløft og samlede løftemængde på maksimalt 1.000 kg. – reduceres til omkring det halve.



Fra begyndelsen af 4. graviditetsmåned, bør den gravide have mulighed for **afvekslende arbejde**, f. eks. mellem gående, stående eller siddende arbejde.

Fra sidste halvdel af graviditeten bør den gravide så vidt muligt **undgå unødige træk og skub af arbejdsvogne og lignende**.

Fra sidste halvdel af graviditeten bør den gravide **undgå at arbejde under ekstrem varme (over 35 grader celsius)** – f. eks. i nærheden af ovne. Den gravide bør beskæftiges med lettere arbejde, når der arbejdes i varme omgivelser.

Når arbejdet tilrettelægges for den gravide, bør man være opmærksom på, at kombineret arbejde med gentagne tunge løft, meget gående og stående arbejde samt træk og skub, **kan forøge risikoen for abort eller tidlig fødsel**. I sidste del af graviditeten kan den gravide have behov for at hvile på en **passende hvileplads**. Der skal indrettes et sted, hvor den gravide har mulighed for dette.

## Arbejdshøjde

Forkert arbejdshøjde kan medføre risiko for arbejdsskader på bevægeapparatet.

### Derfor er det vigtigt, at:

- Der er mulighed for **individuel varieret arbejdshøjde**, f.eks. ved at de faste arbejdspladser kan indrettes i forskellige højder
- Arbejdshøjden **let kan reguleres manuelt**, elektrisk eller hydraulisk.



Ved **skæreborde** er det ligeledes vigtigt at højde-regulere til personen. Man kan med fordel have en bordplade, der kan justeres fleksibelt med vip både fremover og bagud.

Findes der ikke **højdeindstillige vaske**, kan en forhøjet rist i bunden af vasken modvirke en foroverbøjet stilling.



## Variér arbejdet

For at undgå ensidig belastning af muskler, knogler og led bør arbejdet tilrettelægges, så variation indgår naturligt i løbet af arbejdsdagen.



### Derfor:

- Skift mellem forskellige stillinger og bevægelser
- Undgå at der arbejdes for længe ad gangen i samme stilling
- Skift mellem forskellige opgaver, så ensartet belastning i for lang tid undgås
- Skift mellem tungere og lettere arbejde
- Sørg for at der holdes små pauser
- Fordel det belastende arbejde mellem de ansatte.





## Vil du vide mere?

### Henvisninger

Branchearbejdsmiljørådet for service- og tjenesteydelser's materiale til forebyg- gelse af ulykker. [www.forebygulykker.dk](http://www.forebygulykker.dk) (se under Hotel og Restauration)

- Arbejdstilsynets ulykkesstatistikker. [www.at.dk](http://www.at.dk)

### Arbejdstilsynets meddelelser

- Vurdering af arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser
- Ryg, nakke- og skulderbesvær

### Arbejdstilsynets vejledninger

- Faldrisiko på gulv
- Gravide og ammendes arbejdsmiljø
- Løft, træk og skub

Arbejdstilsynets arbejdsmiljøvejviser nr. 35, Hotel og Restauration

Materialer fra Arbejdstilsynet kan hentes på hjemmesiden [www.at.dk](http://www.at.dk)



BRANCHEARBEJDSMILJØRÅDET  
FOR SERVICE- OG TJENESTEYDELSER

### Vejledninger og materialer

- 12 Postkort til køkkenområdet, 2004
- Vejledning om indretning af ventilation i restaurationskøkkener, 2004
- APV Arbejdspladsvurdering hotel- og restauranterhvervet, 2000
- Udvidet APV Arbejdspladsvurdering hotel- og restauranterhvervet, 2000
- Indbæring af øl og vand, 1997
- Ensidigt gentaget arbejde i køkkener, 1996

Materialerne kan hentes på hjemmesiden [www.bar-service.dk](http://www.bar-service.dk)

eller købes i Videncenter for Arbejdsmiljø på hjemmesiden  
[www.arbejdsmiljobutikken.dk](http://www.arbejdsmiljobutikken.dk)



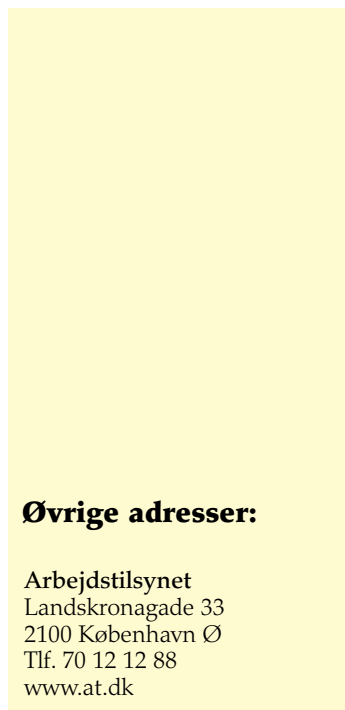
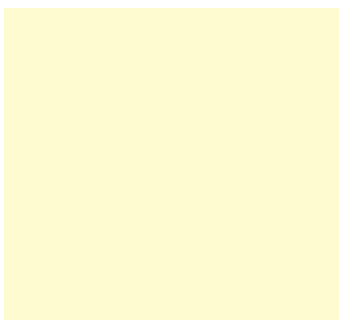


# Bilag 1

## Instruktion i løfteteknik:

- Hold ryggen ret, knæ- og hoftelæddet bøjes. Det er de store muskler i benene, der løfter.
- Hold byrden tæt til kroppen, jo lettere og mindre belastende er løftet.
- Der skal være god balance i kroppen. Sørg for godt fodfæste og stor understøttelsesflade. Stå med en hoftebredden afstand mellem fødderne. Den ene fod kan anbringes lidt foran den anden.
- Brug sko, som sidder til på foden og med skridhæmmende sål.
- Beskyt knæene ved kun at bøje dem højst 90 grader (retvinklet). Lad knæ og tæer pege samme vej.
- Vend front lige mod byrden. Belastningen fordeles ligeligt på begge ben.
- Hold ryggen lige og rank. Hold ryggen så lodret som muligt. Bøj i hofte- og knælæddet.
- Grib fat i eller om byrden med begge hænder. Sørg for et solidt greb. Hold fast med alle fingre og håndfladen. Brug handsker, hvis byrden er ubehagelig at holde på.
- Løft byrden ved at strække knæ- og hoftelæddet.
- Skån skuldre og arme. Det er benenes muskler, der løfter byrden – ikke armene. Brug blot armene til at holde byrden fast.
- Løft i jævnt tempo. Sørg for at have kontrol over kroppen hele vejen.
- Ryggen holdes ret under hele løftet. **En drejning udføres ved, at fødderne drejer, eller at man går rundt.**
- Lad armene støtte mod kroppen under løftet. Hvis muligt støt kroppen mod noget stabilt, f. eks. væggen.





**BFA** | Transport  
Service – Turisme  
Jord til Bord

#### **Sekretariat**

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

#### **Arbejdstagersekretariatet**

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

#### **Arbejdsgiversekretariatet**

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

#### **Øvrige adresser:**

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

**Videncenter  
for Arbejdsmiljø**  
Lersø Parksallé 105  
2100 København Ø  
Tlf. 39 16 52 30