

10 arbejdsmiljø- skarpe råd

Din krop er også med på arbejde,
så pas på den og følg de 10 råd.

1 Brug sikkerhedsudstyret på maskinerne

■ Brug beskyttelsesskinnen på kødbandsaven, beskyttelsesdækslet på lynhakkeren og andet sikkerhedsudstyr - også selv om arbejdet går hurtigere uden udstyret.



2 Brug knive og andre skarpe arbejdsredskaber sikkert

■ Brug knive og andre arbejdsredskaber, der er udstyret med et sikkert greb. ■ Brug brynehandske og eventuelt brynje ved længerevarende eller kompliceret udbenings- og udskæringsarbejde. ■ Placér arbejdsredskaber, du ikke bruger, i f.eks. knivholderen eller knivskeden.



3 Tænk før løft

■ Hold byrden tæt ind til kroppen og undgå at vride og bøje kraftigt i ryggen, når du løfter. ■ Bøj i benene, når du begynder at løfte eller skal sætte noget fra dig i gulvhøjde.



4 Arbejd i gode arbejdsstillinger

■ Variér dine arbejdsstillinger - skift mellem arbejde, hvor du står, går og løfter, men variér også arbejdsstillingen, når du f.eks. står og udskærer. ■ Stå med rank ryg, slap af i skuldrene og hav det, du arbejder med, i en højde, så dine hænder arbejder lidt under albuehøjde.



Hav lys på arbejdet

5

- Hav en lysstyrke, der passer til det arbejde, du udfører - det, du arbejder med skal fremstå tydeligt.
- Skyg ikke for lyset og stå ikke, så du bliver blændet af lyset eller af reflekser i blanke overflader.



Undgå unødigt støj

- Tag hensyn til dine kolleger, når du skal bruge støjende maskiner.
- Vedligehold maskiner, rulle vogne, glideskinner m.m., så de ikke larmer unødigt.

6



Undgå at falde

- Ryd op og gør rent - affald, fedtstof og vand gør gulvet glat og øger risikoen for fald.
- Fodtøj med hælklappe og skridsikre såler mindsker også risikoen for fald.

7



Arbejd i god temperatur og luft

- Vær opmærksom på kulde og træk fra åbne vinduer og døre.
- Tjek om udsugning er tændt og virker, når du f.eks. steger.

8



Hold huden sund

- Beskyt din hud ved at bruge arbejdsredskaber, beskyttelsehandsker og uparfumeret sæbe og creme.

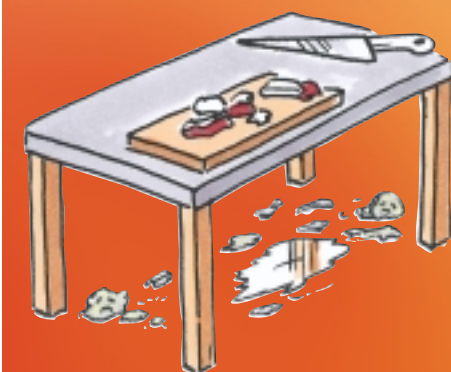
9



Ryd op og gør rent

- Ryd op - det giver mere plads til at arbejde i gode arbejdsstillinger.
- Hold lokale, maskiner, inventar m.m. rene - det giver bedre hygiejne og indeklima.

10



Læs mere i BAR Handels
branchevejledning om "Butiksslagteres arbejdsmiljø"