

Óheppilegt álag skapast þegar:



Þungum byrðum er lyft frá gólfi

Slæm líkamsbeiting með bogið bak og bein hné eykur álagið enn frekar.

Seilingarfjarlægðir eru miklar

Álag á bak, herðar og handleggji verður óæskilegt ef oft er unnið við slíkar aðstæður. Reyndu að staðsetja það sem oftast þarf að ná í sem næst þér í þægilegri hæð.



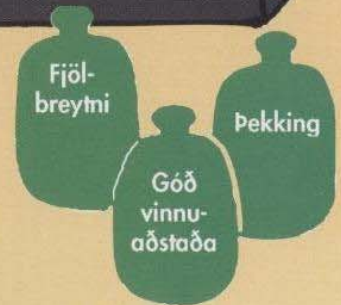
Gættu að heilsunni - hjálpaðu til að gera þína búð að heilsubúð

Kaupmannasamtök Íslands
Landssamband íslenskra
verzlunarmanna
Verzlunarmannafélag
Reykjavíkur
Vinnueftirlit ríkisins
Vinnuálagssambandið
Vinnuveitendasamband Íslands

TEXTI: ÞÓRUNN SVEINSDÓTTIR, MYNDIR: HÖRÐUR HARALDSSON
VINSLA: BIRTIR ÚTGÁFUJÓNUSTA, SÍÐUMÚLA 31

Skýrsla Vinnuverndaráttaks í matvöruverslunum fæst hjá Vinnueftirliti ríkisins. ☎567 2500

Heilsubúðin



Heilbrigt og ánægt starfsfólk sem býr við góðar vinnuaðstæður laðar að viðskiptavini og veitir góða þjónustu

Vinnuskipulag



Hæfilegt og breytilegt álag hefur jákvæð áhrif á heilsuna. Hætta á óþægindum eykst þegar álagið er einhæft, t.d. þegar unnið er lengi í sömu líkamsstöðu með einhæfum endurteknum hreyfingum. Hvernig er vinnan skipulögð á þínum vinnustað?

Fjölbreytni er lykilatriði

Mikilvægt er að starfið feli í sér fjölbreytt verkefni sem gera ólíkar kröfur líkamlega og andlega.

Hlustaðu á líkamann

Þú berð líka ábyrgð. Hugaðu að líkamsbeitingunni og skiptu reglulega um líkamsstöðu. Reyndu að vinna í jöfnum og þægilegum takti. Dragðu andann djúpt öðru hvoru og finndu hvernig þú slakar á. Notaðu matar- og kaffihlé til að hvílast og njóta samveru.



Skipulag á lager

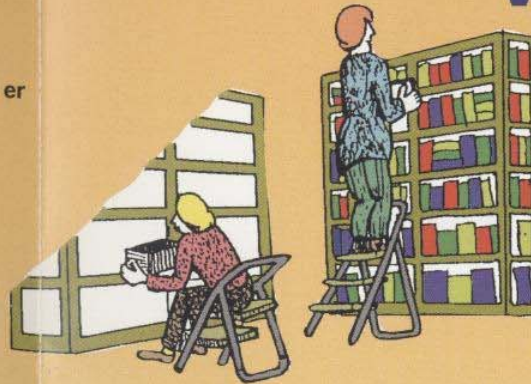
Ef lyfta þarf byrðum með handafli er nauðsynlegt að staðsetja þær í þægilegri hæð þannig að ekki þurfi að gripa um byrðina neðar en við hné eða ofar en í brjóstthæð.



Við kassann

Þú átt að geta staðið og setið til skiptis við afgreiðslukassann með beint bak og slakar axlir án þess að þurfa að teygja þig eða vinda hrygginn. Því þarf að huga að hæð og þykkt borðs, vinnustól og færibaldi. Rými undir borði þarf að vera þannig að hægt sé að sitja þétt að borðinu.

Vinnuaðstaða



Þægileg vinnuhæð við öll störf

Þú átt að geta unnið í þægilegri hæð með beint bak og með handleggi sem næst bolnum. Oft er hægt að nota ýmis hjálpartæki, t.d. tröppur, palla eða lyftara til að vinnuhæð verði við hæfi. Mikilvægt er að hjálpartækin séu örugg og auðveld í notkun.

Að flytja vörur - hvernig?

Skipuleggja á vinnuaðstöðuna þannig að sem minnst þurfi að handleika byrðar.

Léttu af þér byrðunum þegar þú þarft að flytja vörur með því að nota lyftara, kerrur eða vagna.

Samstarf

Virkt samstarf stjórnenda og starfsmanna um að skapa gott vinnuumhverfi er mikilvægt. Vinnuverndarsamstarfið þarf að vera hluti af hinu daglega starfi þar sem allir leggja hönd á plóginn. Hugmyndir þínar eru mikils virði.

Þekking

Hefur þinn vinnustaður mótað stefnu um vinnuverndarmál? Hefur þú fengið fræðslu á þessu sviði? Taka starfsmenn þátt í að móta vinnuumhverfi sitt? Eru starfandi öryggistrúnaðarmenn og -verðir?

Ef ekki, taktu þessar spurningar upp til umræðu á vinnustaðnum. Lögum samkvæmt hafa bæði stjórnendur og starfsmenn skyldum að gegna á þessu sviði.

