

10 GODE RÅD OM ARBEJDS- MILJØ

på vaskerier



BRANCHEARBEJDSMILJØRÅDET
SERVICE — TJENESTEYDELSER



INDHOLDSFORTEGNELSE

1

Pas på din krop..... 4

2

Pladsforhold..... 6

3

Undgå ulykker 8

4

Variation i dit arbejde..... 10

5

Beskyt dig selv 12

6

Hold god hygiejne..... 13

7

Brug de rigtige hjælpemidler 14

8

Pas på kemi..... 16

9

Skab trivsel 18

10

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.



PLADSFORHOLD



Ryd op og gør plads.

Hold adgangsveje frie.

Placér reoler inden for afmærkninger.



Undgå lange rækkeafstande.



Indstil højde på
arbejdsborde
og maskiner rigtigt.

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 aflastningsmåtter.

Brug de rigtige
handsker
til opgaven.



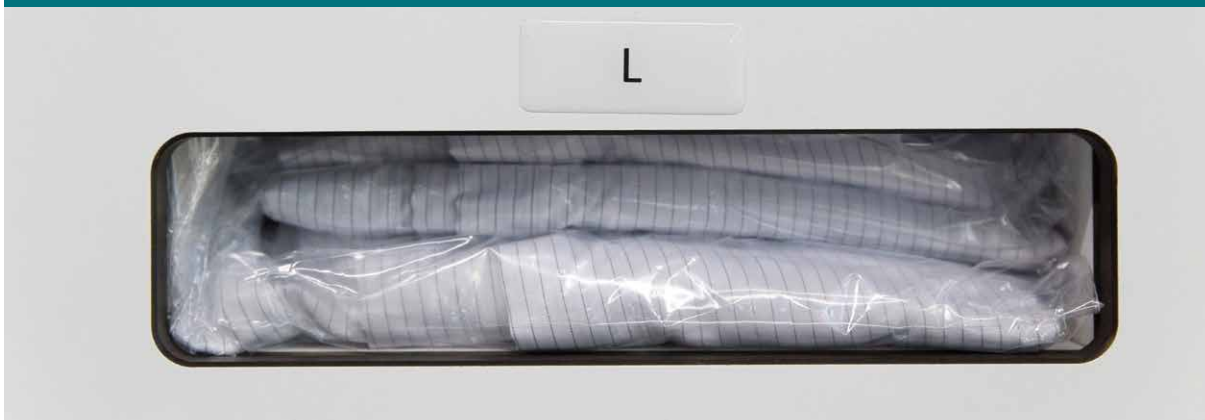
HOLD GOD HYGIEJNE

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.

PAS PÅ KEMI

Hav tjek på førstehjælpsudstyr som f.eks. øjensskyl.



*Deltag
på tilbudte
kurser.*



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 arbejds-
miljørepræsentant.

- Brug arbejdsplads-
vurderinger (APV) og
arbejdspladsbrugs-
anvisninger (APB).
- Følg rotationsplanen.



*Følg instruktion
og oplæring.*



Branchearbejdsmiljørådet Service – Tjenesteydelser

H. C. Andersens Blvd. 18
1553 København V

bar-service.dk

