

# Konference Kølehusarbejdere Langsøhus den 21. januar 2023



Hvordan påvirker kulde kroppen?

Manuel Håndtering og Løft

Overvågning – Kontrolforanstaltninger

KRAM



# Hvad siger reglerne?



## 2. Arbejde i stærk kulde fortsat

Hvis kroppens temperatur kommer under ca. 37 °C, begrænses blodcirkulationen til hudoverfladen samt (især) til hænder og fødder. Samtidig stiger blodtrykket.

Når kroppen afkøles, får man langsommere reaktioner, nedsat koordination og mindre muskelstyrke.

Arbejde med afkølede muskler forøger muskelbelastningen og øger risikoen for, at man overbelaster den arbejdende muskulatur.

Arbejde med kolde hænder og håndværktøj eller kolde emner øger risikoen for arbejdsulykker på grund af nedsat koordinationsevne.

Hvis kroppens temperatur falder meget, kan det føre til bevidstløshed og eventuel død.

# Hvordan påvirker kulde kroppen?



Transport

## **Hvor opstår generel afkøling, hypotermi?**

Hvis legemstemperaturen kommer under 35 grader Celsius definerer man tilstanden som **hypotermi**. Påvirkningen af kroppen afhænger naturligvis af hvor lav temperaturen er blevet og af personens øvrige helbredstilstand. I modsætning til ved frostskafer, kræves der ikke frostgrader for, at man kan blive hypoterm.

## **Hvad er symptomerne på hypotermi?**

De første symptomer på hypotermi vil normalt være, at man fryser, og de fleste vil ret hurtigt få **kulderystelser**. Men der er store variationer af personens måde at opleve afkøling på, og generelt er vi ikke gode til at føle vores indre temperatur. F.eks. kan vi føle, at vi fryser, mens vi er ved at få feber, og det modsatte kan af og til være tilfældet, hvis vi er ved at miste temperatur. Hvis personen er medicin- eller alkoholpåvirket, kan denne følesans være yderligere forstyrret. Et typisk faresignal kan være at en person bliver uklar og måske apatisk og ligeglad med farlige ting i omgivelserne. Hvis legemstemperaturen for alvor falder, sker der tiltagende påvirkning af bevidsthedsgraden. Alle livsprocesser går langsommere ved lav temperatur. Hjerterytme, vejrtrækning og stofskiftet nedsættes, og iltbehovet kan være betydeligt nedsat. Risikoen for hjertestop øges ved lav temperatur, men det samtidigt lave iltbehov gør dog, at der kan være en chance for genoplivning uden væsentlige skader.

# Hvordan påvirker kulde kroppen?



Transport

## **Inddeling af hypotermi**

Man kan inddele alene efter hvor kold personen er, men det er mere relevant at inddele i forhold til de udviste symptomer, da det meget bedre hænger sammen med måden, man bedst behandler personen på.

**Let hypotermi:** Legemstemperaturen er under 35 grader, men personen er så vågen, at han kan sige noget. Han kan være uklar især ved lave temperaturer, og ved temperatur under 32 grader er der risiko for bevidstløshed og måske hjertestop

**Moderat hypotermi:** Personen er bevidstløs, men trækker dog vejret, og kropstemperaturen er under 32 grader. Der er risiko for at personen samtidigt fejler andre ting, som måske endda kan være medskyldig i, at der opstod hypotermi.

**Svær hypotermi:** Også her er kropstemperaturen under 32 grader, men der er opstået hjertestop, og personen reagerer ikke på tiltale eller berøring. Umiddelbart ligner det en død, og teoretisk kan personen være død, men dette kan være meget svært at afgøre. Adskillige er gennem de senere år blevet reddet efter svær hypotermi.

# Hvad siger reglerne?

## 2. Arbejde i stærk kulde

Belastningen ved arbejde i kulde afhænger især af

- Rumtemperaturen
- Eventuel lufthastighed
- Den fysiske aktivitet under arbejdet
- Beklædningen
- Den tid, hvori der arbejdes i kulde.

Legemstemperaturen falder, hvis omgivelserne er så kolde, at varmeafgivelsen bliver større end menneskets varmeproduktion.



# Hvad siger reglerne?



## 2.1. Foranstaltninger

Der skal træffes almindelige foranstaltninger mod kulde og træk ved arbejde, hvor der ikke er produktionstekniske årsager til, at temperaturen ligger uden for komfortområdet. Det kan ske ved opvarmning mv.

Der skal træffes foranstaltninger i form af særligt arbejdstøj og eventuelt begrænset arbejdstid i kolde rum, hvis det af produktionstekniske årsager ikke er muligt at have temperaturer i komfortområdet.

Mængden og graden af foranstaltninger afhænger af temperaturen i arbejdsrummene. Jo lavere temperatur, desto større foranstaltninger.

# Hvad siger reglerne?



## 2.1. Foranstaltninger fortsat

Arbejdstøjet skal beskytte mod kulde, men skal samtidig tillade kroppen at slippe af med sin varme- og svedproduktion under arbejdet. Arbejdstøjet skal også tillade bevægelsesfrihed.

Arbejdstøj, der skal beskytte mod kulde, fordi det ikke produktionsteknisk er muligt at have temperaturer i komfortområdet, er personlige værnemidler. Arbejdstøjet er derfor omfattet af reglerne om personlige værnemidler.

# Hvad siger reglerne?



## 2.1. Foranstaltninger fortsat

Ved temperaturer under ca.  $-15\text{ }^{\circ}\text{C}$  bør man normalt ikke arbejde mere end tre-fire timer om dagen og højst to timer ad gangen. Pauser eller andet arbejde i komforttemperaturområdet bør mindst vare 30 min., så kroppen kan genvinde sin normale temperatur.

Ved temperaturer under ca.  $-28\text{ }^{\circ}\text{C}$  bør man ikke arbejde mere end ca. 15-30 min. ad gangen, og pauser/andet arbejde bør mindst være på 30 min.

Truckkabiner skal være opvarmede, når der skal køres i fryserum (rum, hvor temperaturen er under  $0\text{ }^{\circ}\text{C}$ ). Kabinen bør kunne opvarmes til mindst  $18\text{ }^{\circ}\text{C}$ .



# Hvordan påvirker kulde Lungerne?



Transport

## **Hvorfor kan kold luft i lungerne være ubehageligt?**

Når vejret er koldt, og der kommer koldt luft ned i lungerne, så kan du have en fornemmelse af, at din hals snører sig sammen, du bliver forpustet, og det er ubehageligt for dig at være udenfor.

Grunden til, at den kolde luft kan føles ubehagelig er bl.a., at kølig luft i lungerne frigiver stoffet histamin i lungerne. Det får dine forgreninger (bronkierne) i dit luftrør til at trække sig sammen, og det kan give hvæsende vejrtrækning og åndenød.

Kulden kan også gøre, at du som lungesyg med fx KOL eller astma oplever, at du bliver mere påvirket af din sygdom og oplever det, man kalder en forværring i sygdommen.

## **Kulden kan påvirke din lungesygdom**

Hvis du er lungepatient, kan du opleve en forværring af din sygdom om vinteren i forhold til resten af året. Det skyldes både, at dine luftveje trækker sig sammen (på grund af af kulden) og bronkitis, som opstår på grund af virus og brændselspartikler fra fx brændeovne.

Hvis du er astmapatient kan du opleve, at du om vinteren har større behov for bronkieudvidende medicin.

# Hvordan påvirker kulde Lungerne?



Lungeforeningen giver dig her 8 gode råd til at passe på lungerne i koldt vejr.

1. Dæk munden. Beskyt dine lunger og luftveje ved at bære et blødt tørklæde eller hætte, som dækker munden. Ha' også altid papirlommetørklæder på dig, så du kan tage dem frem ved hoste og nys og smid dem væk med det samme efter brug. Ellers nys eller host ind i ærmet.
2. Tal med din læge. Hvis den kolde luft generer dig, kan du måske tage ekstra af din bronkieudvidende behovsmedicin.
3. Kend dine tegn på en infektion/forværring: Det kan f.eks. være feber, eller at opspyt ændrer farve til gul/grøn mv. Aftal med din læge, hvordan du skal kontakte hende, eller evt. øge dosis af din medicin.
4. Træk vejret gennem næsen. Prøv så vidt muligt at trække vejret ind gennem næsen i stedet for munden, da du derved vil varme luften op, som du indånder.

# Hvordan påvirker kulde Lungerne?



Transport

Lungeforeningen giver dig her 8 gode råd til at passe på lungerne i koldt vejr.

5. Hold dig aktiv. Så meget du kan for at skabe kropsvarme og samtidig holde dine muskler ved lige. Undgå at sidde stille mere end en time i træk.

6. Lag på lag påklædning. Det er nøglen til at holde sig varm og tør frem for ét tykt lag. Brug med fordel termoundertøj sammen med uldne lange underbukser og sokker. Hav også gerne et sjal eller tæppe i nærheden.

7. Varme drikke og mad. Drik masser af varme drikke i løbet af dagen, og sørg for at få mindst et varmt måltid om dagen. Spis hyppigt i løbet af dagen, så du holder dit energiniveau oppe. Det er vigtigt, at du spiser, så din krop får nok energi til at klare dagligdagen i løbet af vinteren.

8. Hold afstand fra syge. Forkølelsesvirus og influenzavirus spredes meget hurtigt. Det er nemt for børn og børnebørn at sprede virus videre.

Hvis dine børnebørn er syge eller forkølede, er det bedst at holde sig på afstand. Det kan være hårdt, især hvis du bliver spurgt om du kan passe syge børn, men det er vigtigt at passe på dit eget helbred. Husk også at ~~fortælle dine venner og familie, at besøg er en dårlig idé, hvis de er forkølede eller syge. Uanset hvor velment det er.~~ <https://www.lunge.dk/lungesygdom/hjaelp-8-gode-raad-til-passe-paa-lungerne-i-koldt-vejr>

P  
A  
U  
S  
E



Transport

Humorsiden.dk

# Løft og håndtering (Pluk)



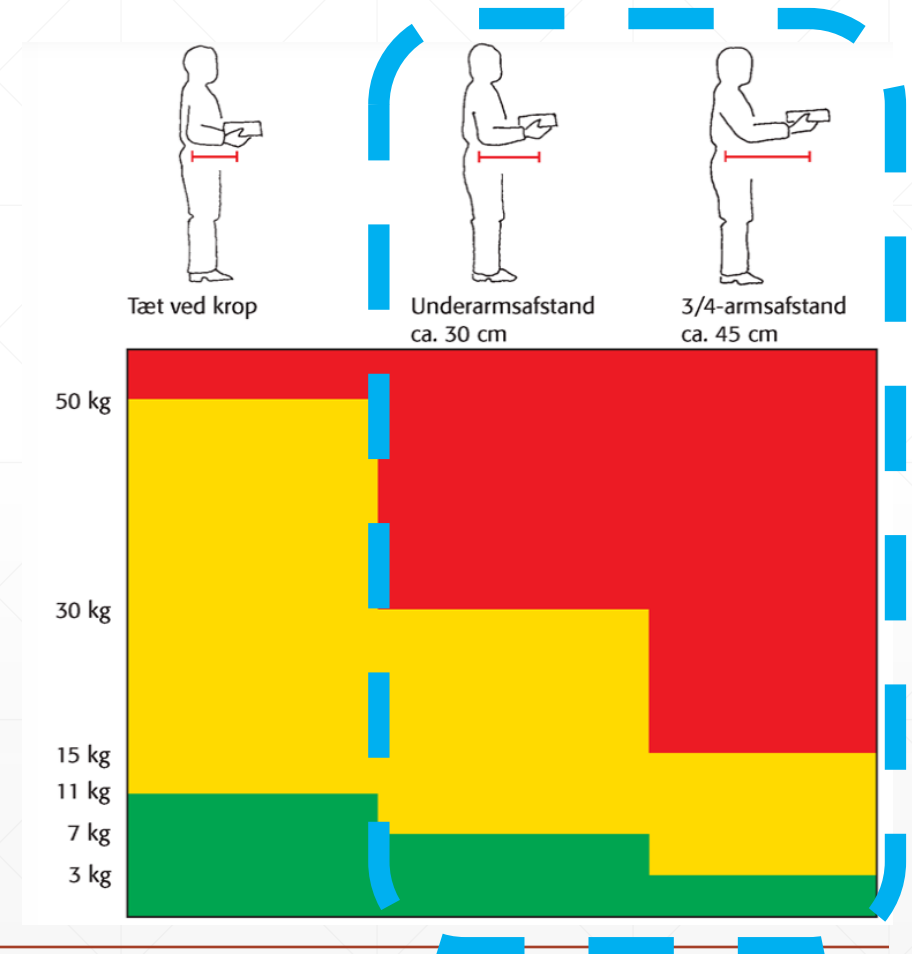
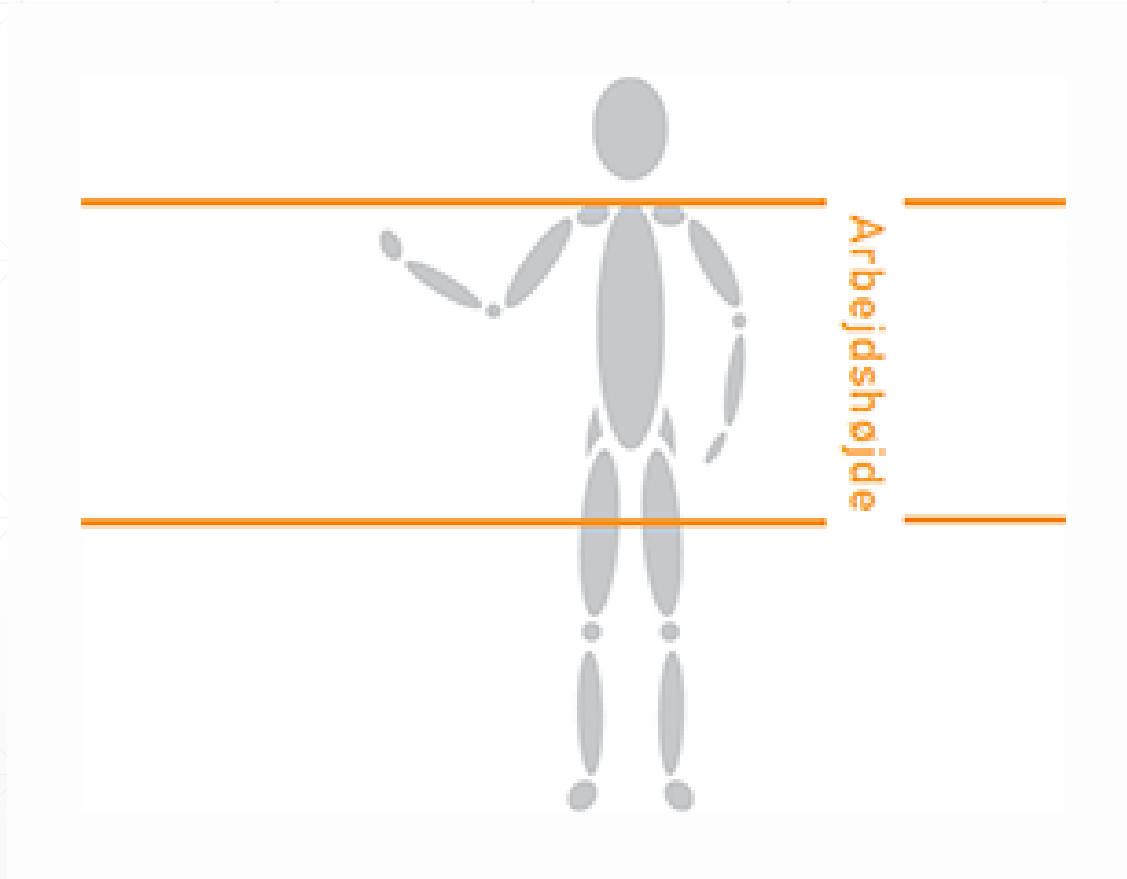
Transport



# Løft, træk og skub – Forværrerende faktorer.



Transport



# Løft, træk og skub – Forværrerende faktorer.



Transport

Det er den største rækkeafstand under løftet, der skal bruges ved vurderingen efter skemaet herunder.

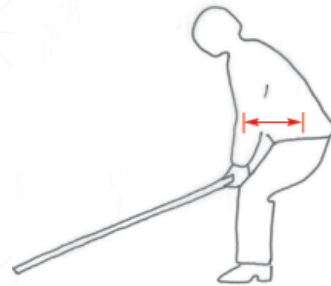
Den største rækkeafstand ses ofte i starten eller ved afslutningen af løftet (ved frasætningen).

Der skelnes mellem tre rækkeafstande:

Løft tæt ved kroppen\*)

Løft i underarmsafstand (ca. 30 cm)

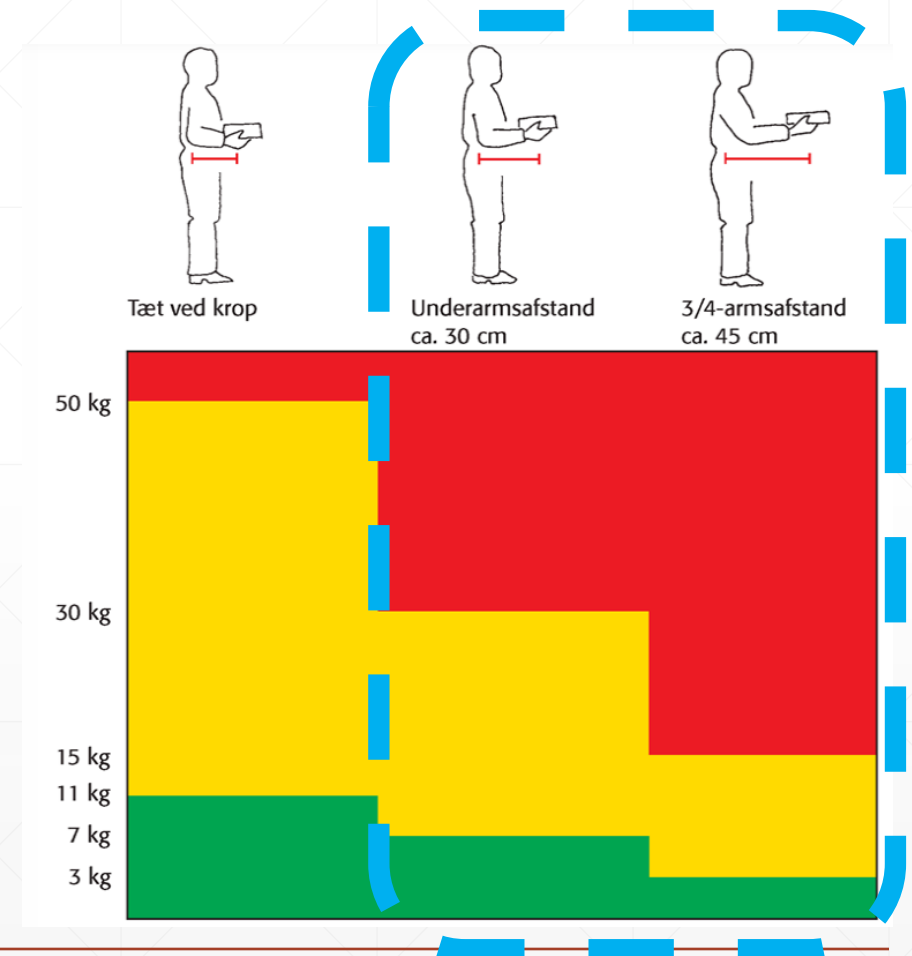
Løft i 3/4-armsafstand (ca. 45 cm).



\*) En byrde løftes sjældent tæt ved kroppen, bortset fra når der bruges bæreseler og andre hjælpemidler.

Løft, der foregår i længere rækkeafstand fra ryggen end 3/4-armsafstand, er ikke omfattet af skemaet.

Sådanne løft vil normalt indebære risiko for sundhedsskader og bør altid vurderes særskilt.



# Løft, træk og skub – Forværrerende faktorer.



Transport

Daglige løftemængder.

Ved arbejde, hvor der udføres mange løft pr. arbejdsdag, skal den samlede vægt tages i betragtning i vurderingen af, om arbejdet kan være sundhedsskadeligt.

Vurderingen tager udgangspunkt i, at byrdernes vægt lægges sammen.

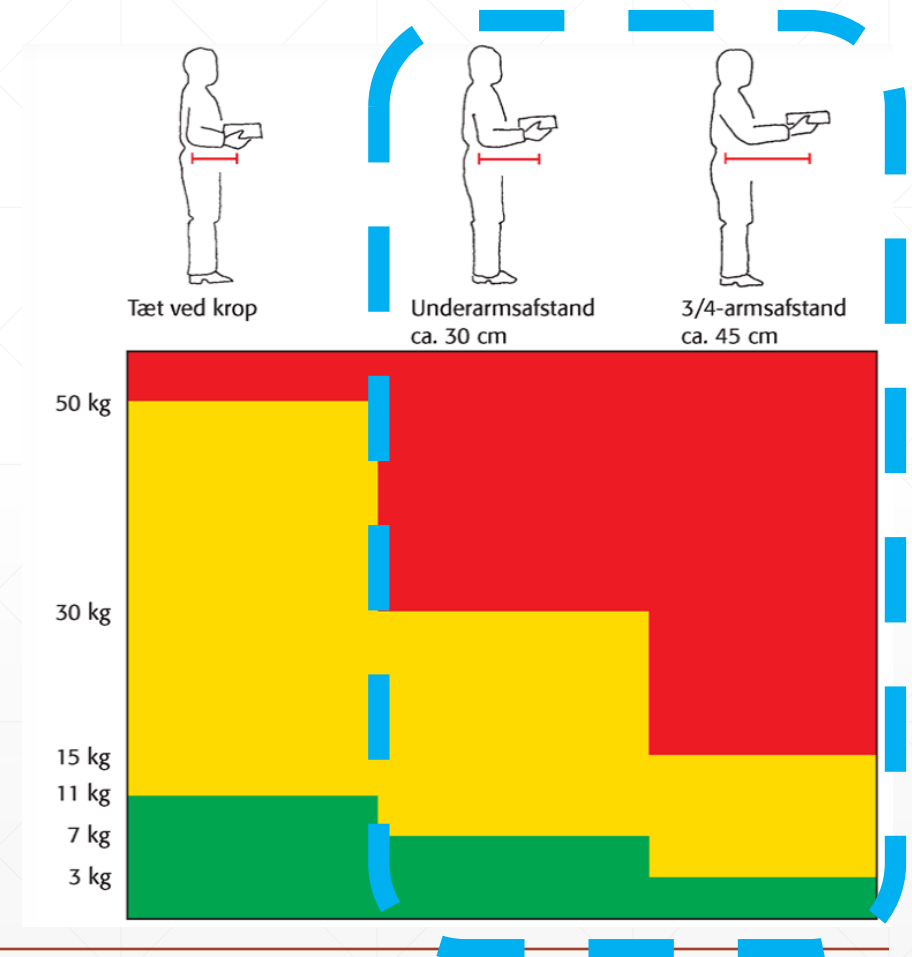
Hvis de enkelte byrder løftes flere gange, skal byrdens vægt ganges med det antal gange, den løftes.

Der skal træffes foranstaltninger for løftearbejde, hvis den samlede vægt pr. ansat pr. dag overstiger nedenstående retningslinjer:

Ca. 10 ton pr. dag for løft tæt ved kroppen

Ca. 6 ton pr. dag for løft i underarmsafstand

Ca. 3 ton pr. dag for løft i 3/4-armsafstand.





# Løft og håndtering (Pluk)



Transport



# Løft, træk og skub – Forværrerende faktorer.



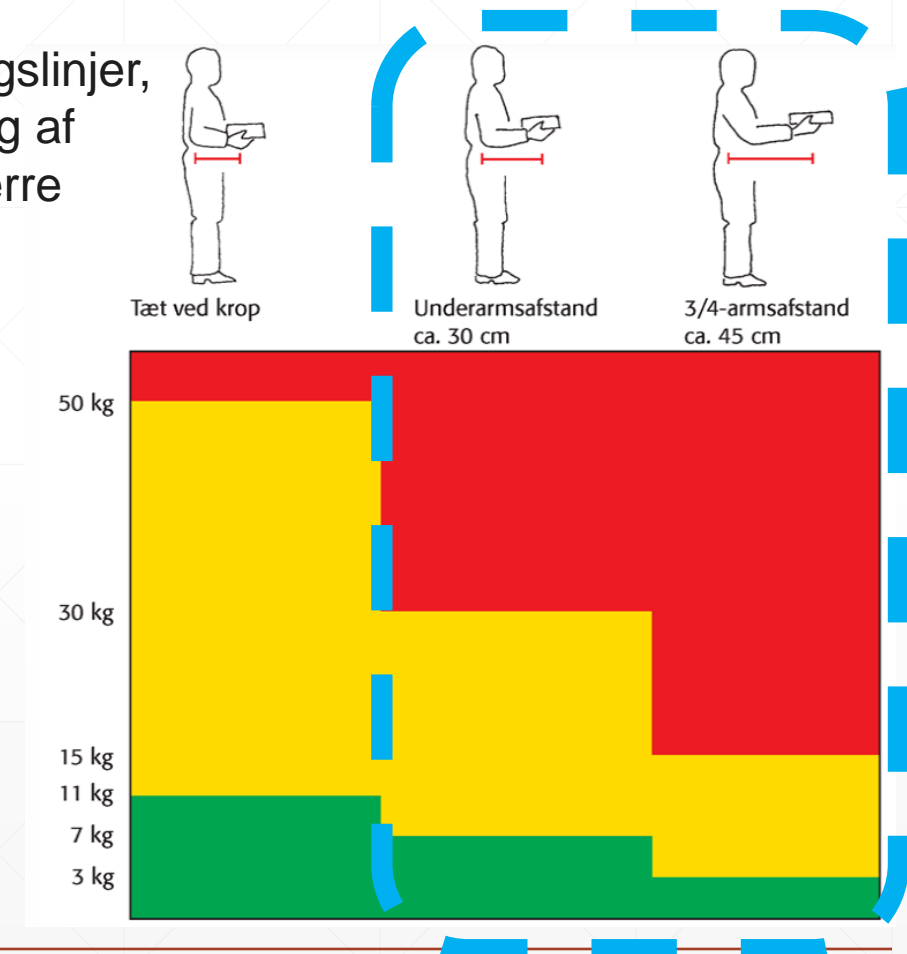
Transport

## 6. Vurdering af øvrige faktorer ved løft og bæring

Ved vurdering af et løftarbejde efter skemaet eller efter de retningslinjer, der er nævnt i afsnittene om vurdering af samlet vægt og vurdering af bæring, skal der tages hensyn til de øvrige faktorer, der kan forværre belastningen.

De øvrige faktorer opdeles i fire hovedgrupper:

- Byrdens beskaffenhed
- Den fysiske anstrengelse
- Arbejdsstedets beskaffenhed
- Arbejdsforhold i øvrigt.



# Løft, træk og skub – Forværrerende faktorer.



Transport

## 6.1. Byrdens beskaffenhed

Det er en forværrende faktor, hvis:

Byrden har en størrelse eller form, der giver en uhensigtsmæssig arbejdsstilling for arme eller ryg eller begrænser udsynet.

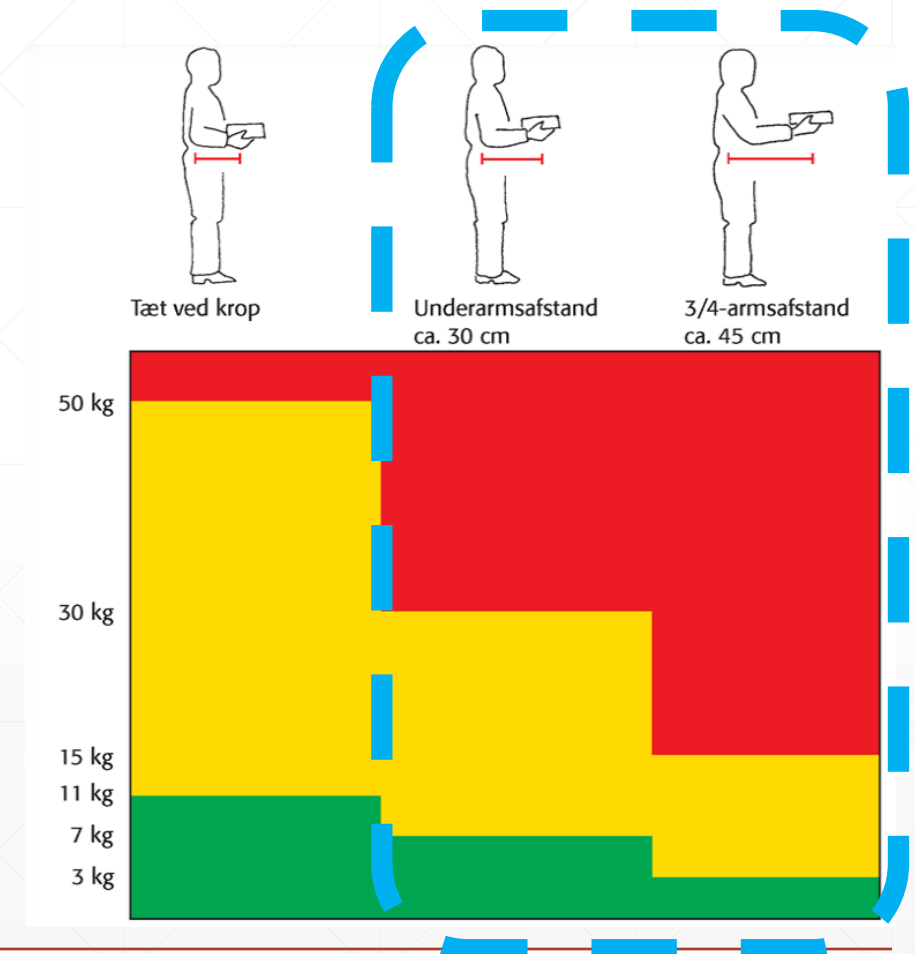
Byrden er uhåndterlig eller vanskelig at få fat på, fx glat, varm, kold eller mangler håndgreb.

Byrden eller emballagen let kan gå i stykker.

Byrden er ustabil, eller indholdet kan forskubbe sig.

Byrden kan give skader, når man holder på den eller rammes af den, fx fordi den har spidser, skarpe kanter, er meget varm, kold eller kan ætse.

Byrden er placeret, så den ikke kan løftes tæt på og midt foran kroppen med hensigtsmæssige arbejdsstillinger for både ryg, arme og ben.



# Løft, træk og skub – Forværrerende faktorer.



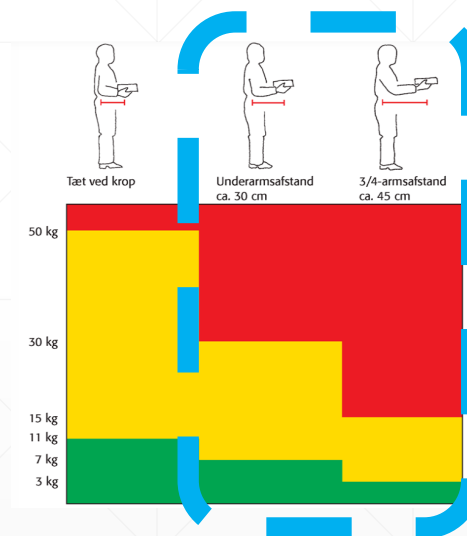
Transport

## 6.2. Den fysiske anstrengelse

Arbejdsstilling, bevægelser, energiomsætning og tidspres i forbindelse med løfte- og bærearbejde har betydning for den fysiske anstrengelse og for risikoen for pludselige skader.

Det er således forværrerende faktorer, hvis:

- Løftet skal foregå skævt/asymmetrisk i forhold til kroppen.
- Løftet startes med et ryk eller pludselig bremses.
- Løftearbejdet foregår i højt tempo.
- Ryggen vrides, bøjes forover eller til siden, eller især hvis ryggen foroverbøjes og vrides samtidig. Belastningen vil stige med graden af foroverbøjning, vridning og varigheden, samt når der skal rækkes ud efter byrden.
- Armene løftes, især hvis hænderne løftes til eller over skulderhøjde.
- Der løftes fra lave højder. Det er i så fald ikke kun byrden, der løftes, men hele kroppen.
- Der løftes fra siden eller med én hånd. Ryggen belastes herved ca. dobbelt så meget som ved løft midt foran kroppen med to hænder.
- Byrden skal sættes præcist. Her vil varigheden af løftet og dermed belastningen øges.



**Kraftbetonet løftearbejde udføres mest hensigtsmæssigt i en stabil, stående arbejdsstilling, hvor kroppens store muskler kan arbejde. Det er derfor en forværrerende faktor, hvis kraftbetonet løftearbejde udføres i siddende, hugsiddende, knæliggende eller liggende stilling.**

<https://at.dk/regler/at-vejledninger/loeft-traek-skub-d-3-1/>

# Løft, træk og skub – Forværrerende faktorer.

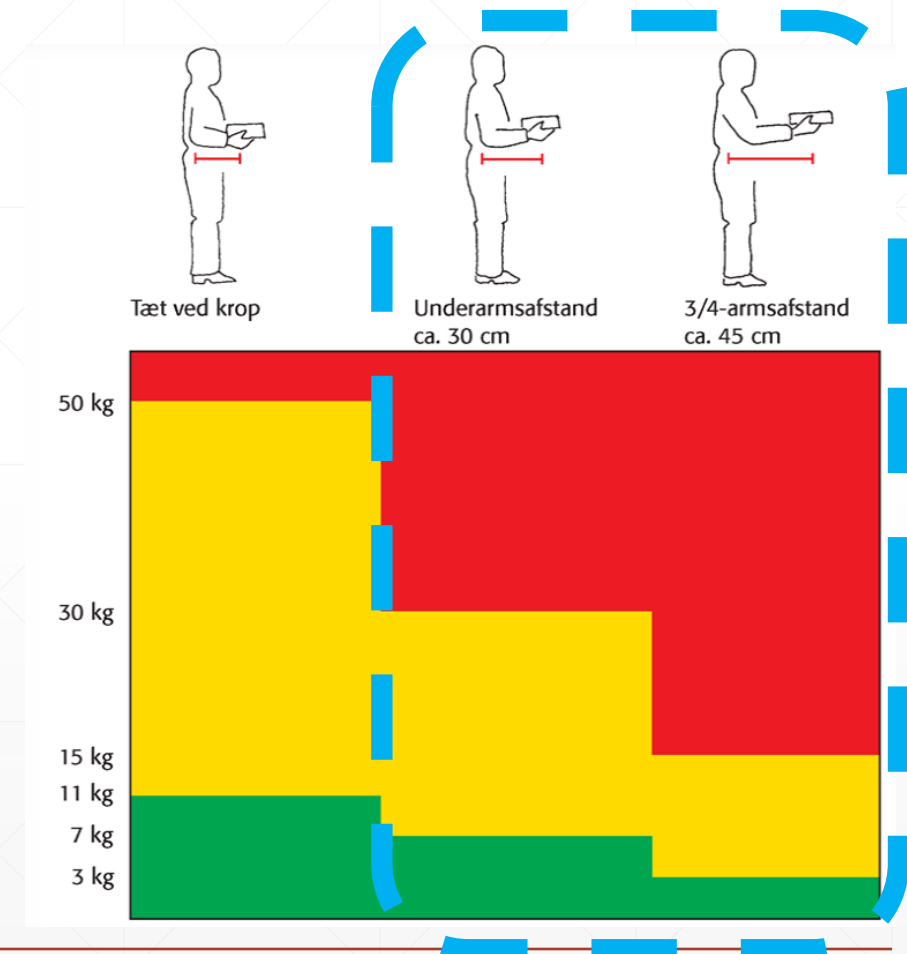


Transport

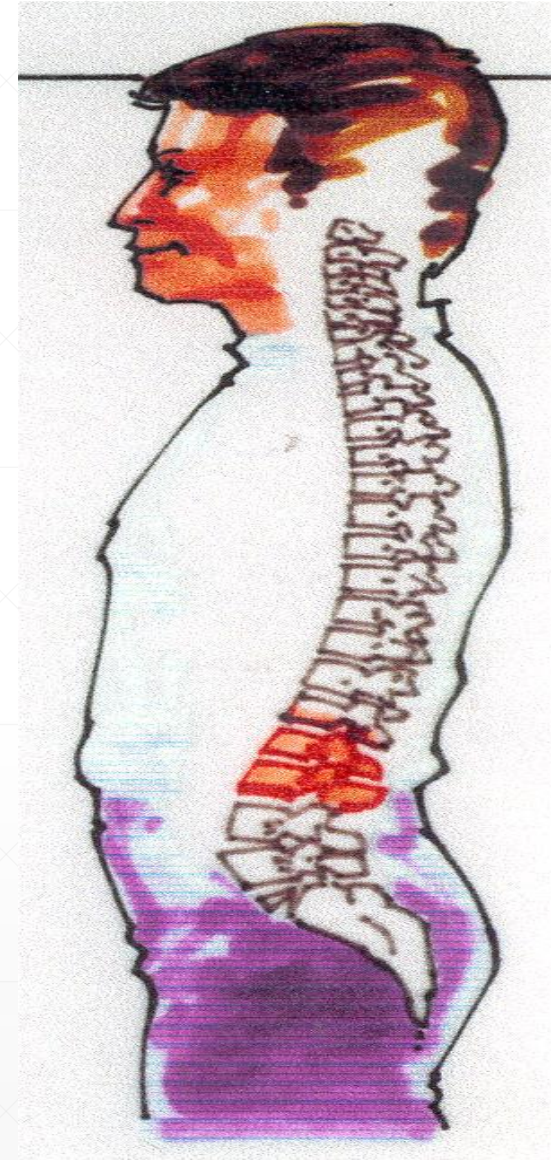
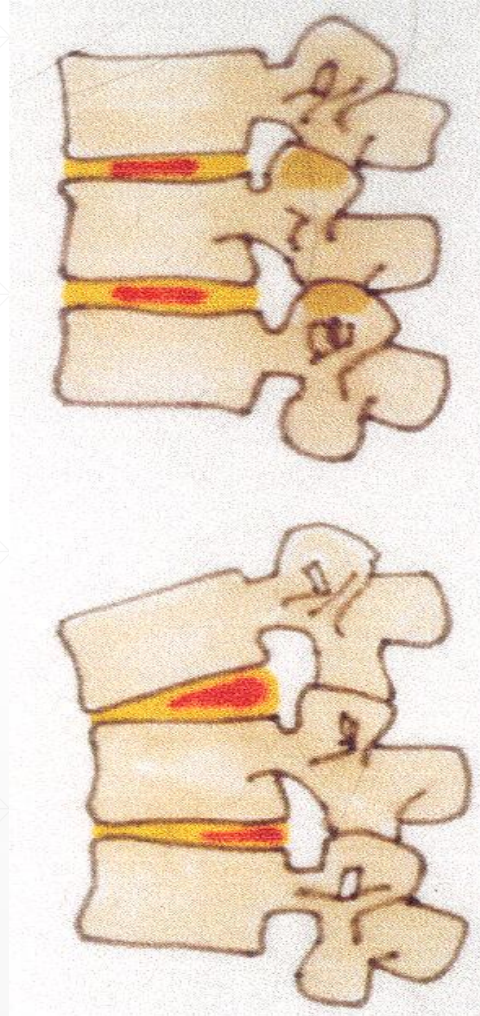
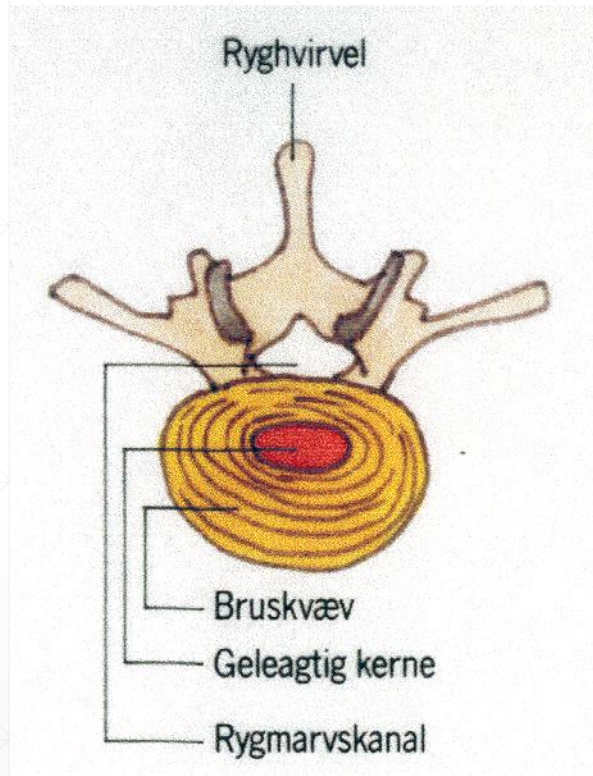
## 6.3. Arbejdsstedets beskaffenhed

Forværrerende faktorer opstår ved:

- Snævre pladsforhold.
- Utilstrækkelig plads i højden.
- U hensigtsmæssig indretning, fx uhensigtsmæssig placering af maskiner og inventar i forhold til transport og emneflow.
- U hensigtsmæssig placering af byrder.
- Underlag, der er ustabil, ujævnt, glat, for hårdt eller for blødt, skråt eller niveauforskudt. Bæring ad trapper eller på stiger skal så vidt muligt undgås.
- Kulde, fugt, træk, blæst eller stærk varme.
- Dårlig belysning eller dårlige synsforhold. Risikoen for at snuble eller for at få forkert fat på byrden vil være forøget.



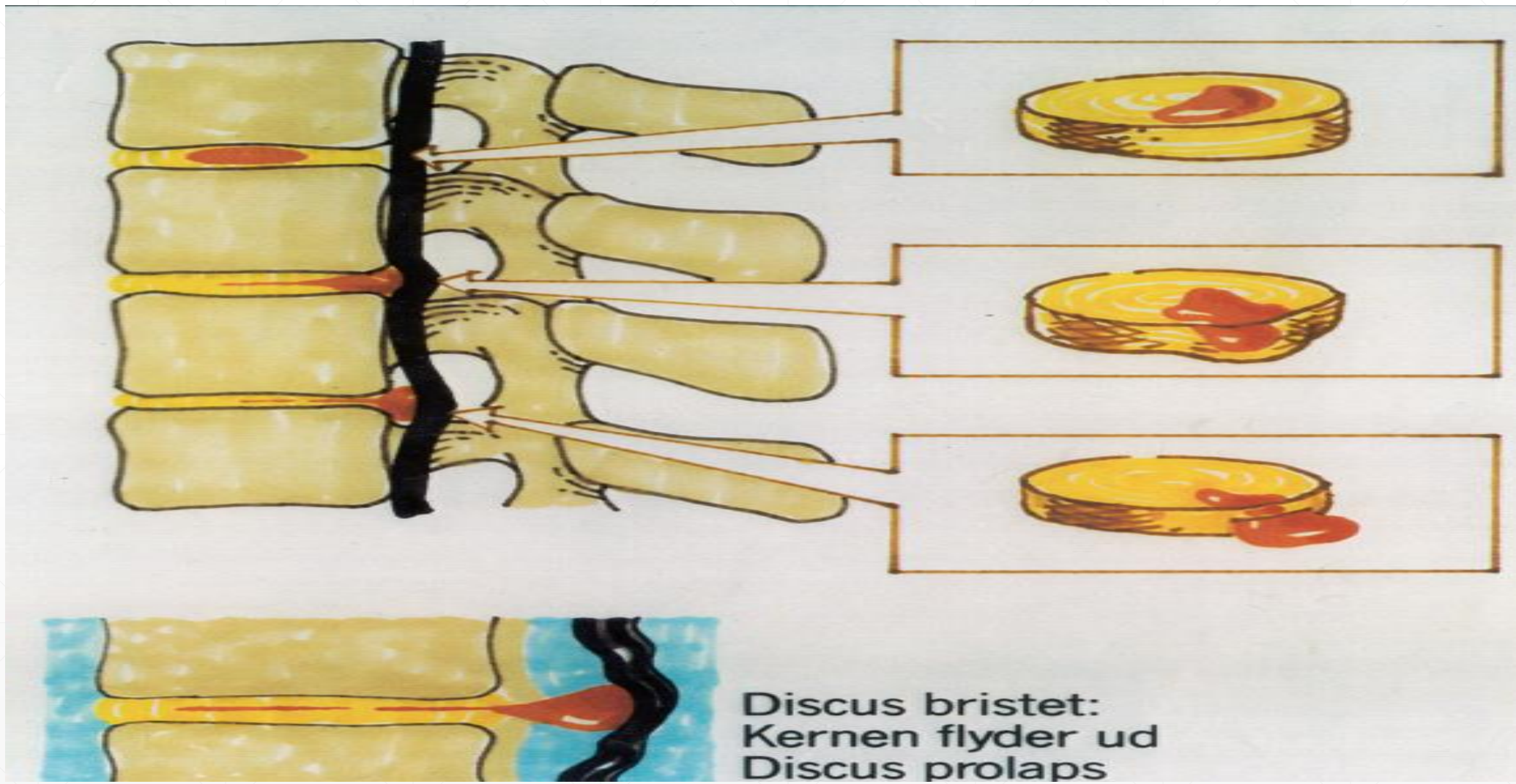
# Løft og håndtering (Pluk)



# Løft og håndtering (Pluk)



Transport



# Arbejds miljøforhold lager&engros Branchen. Løft, træk og skub.



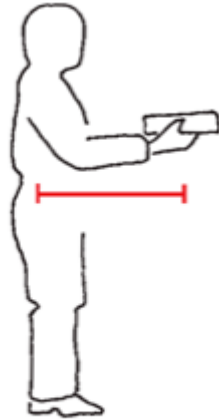
Transport



Tæt ved krop



Underarmsafstand  
ca. 30 cm



3/4-armsafstand  
ca. 45 cm





# Løft, træk og skub – Bæring af byrder.

Når byrden bæres under gang - det vil sige over en afstand på mere end ca. 2 m - kan skemaet i kapitel 3.1. ikke bruges direkte ved vurderingen af belastningen, men den maksimale vægt for gult område skal nedsættes væsentligt. Grænsen mellem rødt og gult område vil så gå ved:

Ca. 20 kg tæt ved kroppen

Ca. 12 kg i underarmsafstand

Ca. 6 kg i 3/4-armsafstand.

Rækkeafstanden ved bæring vil ofte være mindre end ved selve løftet.

De vejledende vægtgrænser forudsætter, at de øvrige faktorer ikke forværrer belastningen.

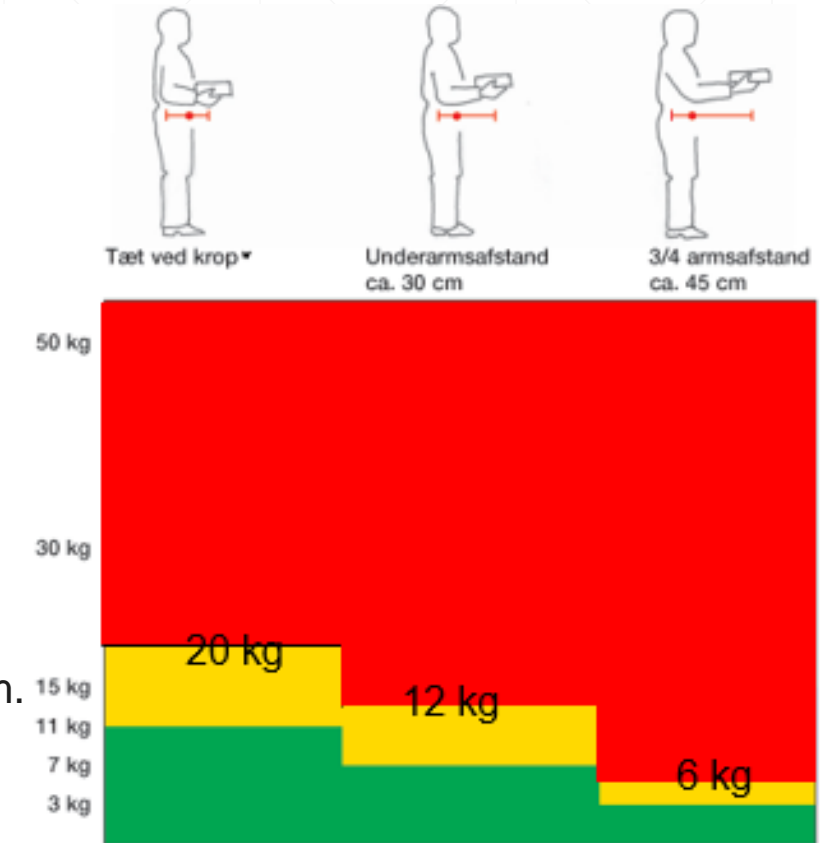
Bæring på trapper er særligt belastende og rummer desuden risiko for uventede belastninger, hvis man snubler. bør transportvejen højst være ca. 20 m på plant underlag.

Et almindeligt trappetrin på transportvejen sidestilles med en bæreefstand på ca. 1 m.

Transportveje, hvor der udføres bæring, skal være plane, ryddelige og veloplyste. Underlaget skal være stabilt og må ikke være glat.



Transport



# Løft, træk og skub.

## Træk af løftevogne, rullecontainere og trådbure o.l.

Praktiske erfaringer peger på, at løftevogne, rullecontainere, trådbure o.l. med en totalvægt (vogn plus eventuel palle plus last) på under 200 kg sjældent vil volde problemer ved kortvarig transport på jævnt, vandret, kørefast underlag og under gode pladsforhold.

Er totalvægten på mellem 200 og 500 kg, kan det være kritisk, afhængigt af de øvrige faktorer, der er til stede,

mens totalvægte på 500 kg eller derover næsten altid vil være problematiske.

Ved skub og træk på skråt underlag er tyngdekraftens påvirkning væsentlig for den kraft, der skal præsteres: Jo mere skråt og jo tungere læs, desto større kraft skal der præsteres, og desto større er helbredsrisikoen. Ved en stigning på fx 1:4 har målinger vist, at en totalvægt på 40 kg kan være kritisk.

Læsset skal være pakket stabilt, så det ikke vælter eller forskubber sig under transporten.



Transport

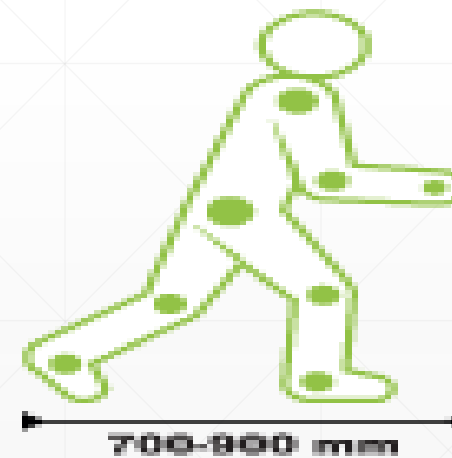
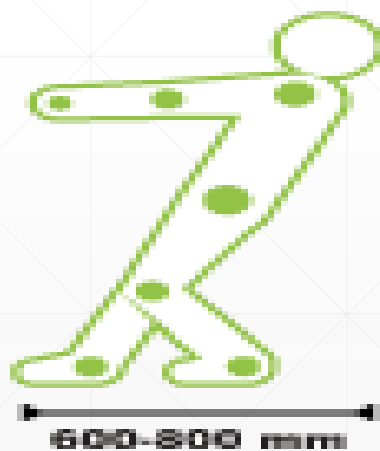
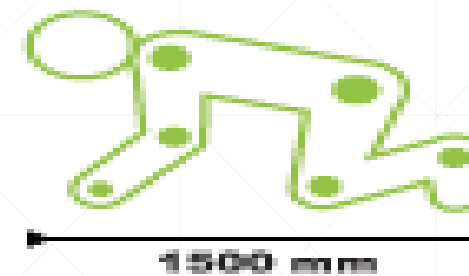
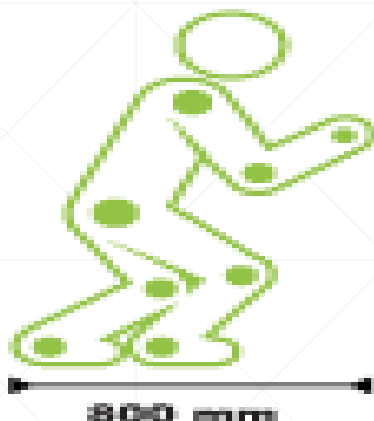
Træk og skub "tommelfingerregel"



# Løft, træk og skub - Pladsforhold.



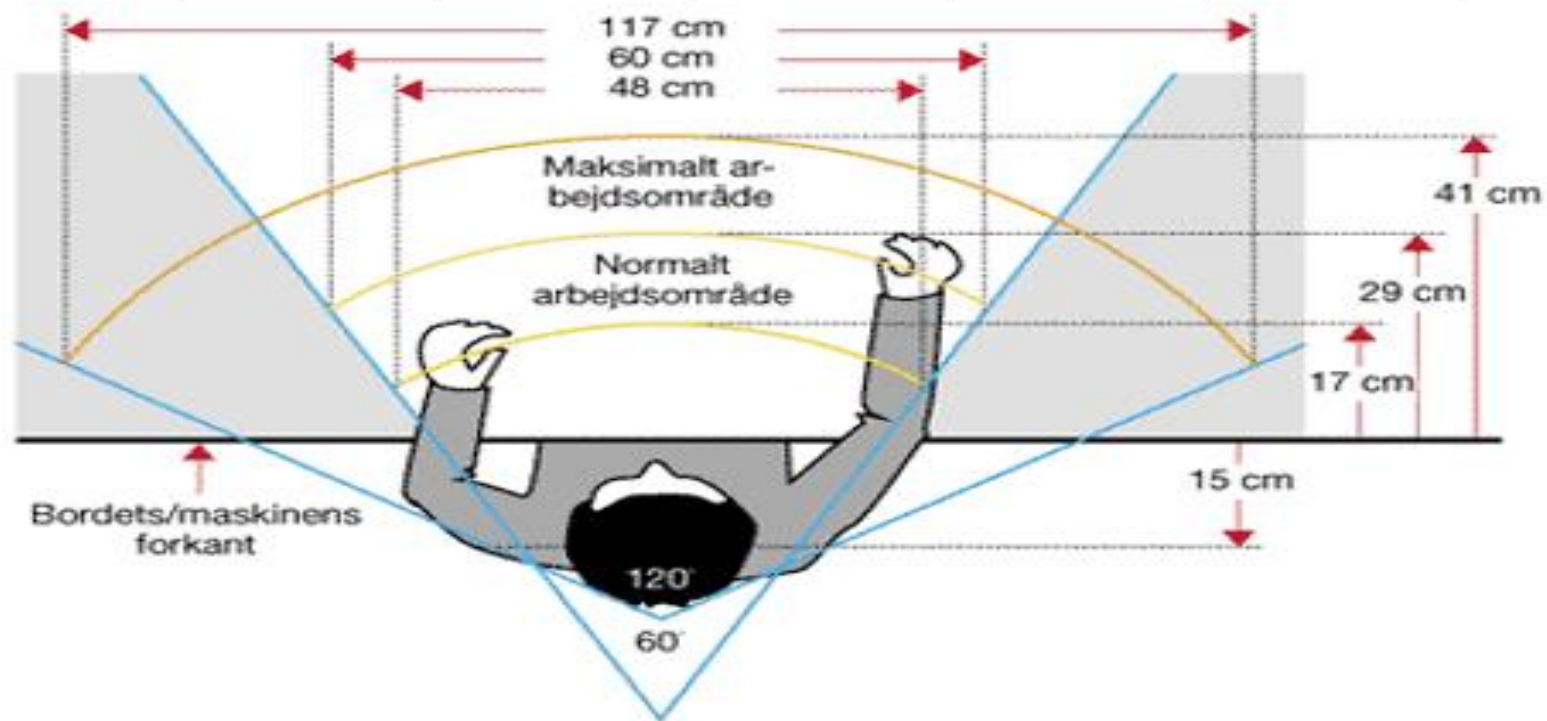
Transport



# Løft, træk og skub - Rækkeafstande.



Transport



- Ved stående arbejde er maksimal accepteret rækkeafstand:
  - Normalt arbejdsområde ca. 33 cm
  - Maksimalt arbejdsområde ca. 45 cm

# PAUSE



Transport

Humorsiden.dk

# Overvågning:

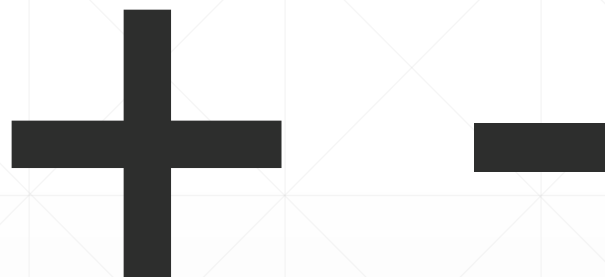


- ❖ Video-overvågning
- ❖ GPS-overvågning
- ❖ Internettet - sociale medier
- ❖ Computeren, Chefen kigger med
- ❖ Telefon – Hvilke sider besøges
- ❖ Indkøb
- ❖ Kigge over skulderen

# Overvågning med GPS et eksempel:

## ❖ Planlægning:

- ❖ Kan se hvor man befinder sig henne.
- ❖ Ruteplanlægning, planlægning af arbejdstid
- ❖ Kan se hvor der er stop/flaskehalse/udfordringer.
- ❖ Registrering af arbejdstid, Pausetid osv. Stempelur
- ❖ Registrering af arbejdet/hvad der laves.



# Overvågning: Hvad siger Reglerne?



Transport


## Aftale om kontrolforanstaltninger

(Denne aftale afløser aftalen af 24. april 2001 om kontrolforanstaltninger)

1. Arbejdsgiveren kan i medfør af ledelsesretten og under iagttagelse af bestemmelserne i de kollektive overenskomster iværksætte kontrolforanstaltninger. Kontrolforanstaltninger skal være sagligt begrundede i driftsmæssige årsager og have et fornuftigt formål; de må ikke være krænkende over for lønmodtagerne, og de må ikke forvolde lønmodtagerne tab eller nævneværdige ulemper. Kontrolforanstaltninger skal indrettes således, at der er et rimeligt forhold mellem formål og midler.
2. Arbejdsgiveren skal underrette lønmodtagerne om nye kontrolforanstaltninger senest 6 uger inden de iværksættes. Dette gælder dog ikke, såfremt formålet med kontrolforanstaltningen vil forspildes herved, eller såfremt tvingende driftsmæssige grunde er til hinder herfor. I så fald skal arbejdsgiveren underrette lønmodtagerne snarest muligt samt redegøre for årsagen til, at 6-ugers fristen ikke kunne overholdes.
3. Den enkelte lønmodtager kan ikke meddele et samtykke til iværksættelse af kontrolforanstaltninger – hverken i forbindelse med ansættelsen eller på et senere tidspunkt.
4. På hjemmearbejdspladser må der ikke indføres kontrolforanstaltninger, der krænker privatlivets fred.
5. Finder lønmodtagerne, efter at være blevet underrettet om en kontrolforanstaltning, at betingelserne for iværksættelse af kontrolforanstaltningen ikke er eller har været opfyldt, kan de kræve den således opståede uoverensstemmelse behandlet fagretligt.
6. Uoverensstemmelser om iværksættelse af kontrolforanstaltninger behandles fagretligt i overensstemmelse med hidtidig praksis i Arbejdsretten eller faglig voldgift.
7. Nærværende aftale er at betragte som et protokolat til DA/LO-Hovedaftalen.
8. Hovedorganisationerne er enige om, at denne aftale ikke finder anvendelse, såfremt parterne i en kollektiv overenskomst har fastsat egne regler om kontrolforanstaltninger.
9. Hovedorganisationerne er endvidere enige om at anbefale, at der kan indgås særlige aftaler afpasset efter arbejdsforholdenes karakter. Der kan f.eks. være tale om logning i relation til e-mail, telefon, GPS, internet og om videoovervågning.
10. Aftalen træder i kraft den 1. januar 2007.

København, den 27. oktober 2006

Landsorganisationen i Danmark

  
Hans Jensen  
(sign.)

Dansk Arbejdsgiverforening

  
Tom Neergaard Larsen  
(sign.)

1. Arbejdsgiveren kan i medfør af ledelsesretten og under iagttagelse af bestemmelserne i de kollektive overenskomster iværksætte kontrolforanstaltninger.

Kontrolforanstaltninger skal være sagligt begrundede i driftsmæssige årsager og have et fornuftigt formål; de må ikke være krænkende over for lønmodtagerne, og de må ikke forvolde lønmodtagerne tab eller nævneværdige ulemper.

Kontrolforanstaltninger skal indrettes således, at der er et rimeligt forhold mellem formål og midler.



# Krænkende handlinger: Hvad siger Reglerne?



Der kan både være tale om aktive handlinger og om at undlade at handle. **Krænkende handlinger i relation til arbejdet kan fx omfatte:**

- ❖ Tilbageholdelse af nødvendig information
- ❖ Sårende bemærkninger
- ❖ Usaglig fratagelse eller reduktion af ansvar og arbejdsopgaver
- ❖ Bagtalelse eller udelukkelse fra det sociale og faglige fællesskab
- ❖ Angreb mod eller kritik af ansattes privatliv
- ❖ At blive råbt ad eller latterliggjort
- ❖ Fysiske overgreb eller trusler herom
- ❖ Fjendtlighed eller tavshed som svar på spørgsmål eller forsøg på samtale

# Krænkende handlinger: Hvad siger Reglerne?



Der kan både være tale om aktive handlinger og om at undlade at handle. Krænkende handlinger i relation til arbejdet kan fx omfatte:

- ❖ Nedvurdering af ansattes job, deres arbejdsindsats eller deres kompetence
- ❖ Krænkende telefonsamtaler
- ❖ Krænkende skriftlige meddelelser, SMS, billeder og videoer, herunder på sociale medier
- ❖ Ubehagelige drillerier
- ❖ Nedvurdering, fx på grund af alder, køn, kønsidentitet, seksuel orientering, etnicitet eller religiøs overbevisning
- ❖ Udnyttelse i jobbet, fx til private ærinder for andre.
- ❖ Bemærk, at listen ikke er udtømmende.

# Overvågning: Hvad siger Reglerne?



Transport


## Aftale om kontrolforanstaltninger

(Denne aftale afløser aftalen af 24. april 2001 om kontrolforanstaltninger)

1. Arbejdsgiveren kan i medfør af ledelsesretten og under iagttagelse af bestemmelserne i de kollektive overenskomster iværksætte kontrolforanstaltninger. Kontrolforanstaltninger skal være sagligt begrundede i driftsmæssige årsager og have et fornuftigt formål; de må ikke være krænkende over for lønmodtagerne, og de må ikke forvolde lønmodtagerne tab eller nævneværdige ulemper. Kontrolforanstaltninger skal indrettes således, at der er et rimeligt forhold mellem formål og midler.
2. Arbejdsgiveren skal underrette lønmodtagerne om nye kontrolforanstaltninger senest 6 uger inden de iværksættes. Dette gælder dog ikke, såfremt formålet med kontrolforanstaltningen vil forspildes herved, eller såfremt tvingende driftsmæssige grunde er til hinder herfor. I så fald skal arbejdsgiveren underrette lønmodtagerne snarest muligt samt redegøre for årsagen til, at 6-ugers fristen ikke kunne overholdes.
3. Den enkelte lønmodtager kan ikke meddele et samtykke til iværksættelse af kontrolforanstaltninger – hverken i forbindelse med ansættelsen eller på et senere tidspunkt.
4. På hjemmearbejdspladser må der ikke indføres kontrolforanstaltninger, der krænker privatlivets fred.
5. Finder lønmodtagerne, efter at være blevet underrettet om en kontrolforanstaltning, at betingelserne for iværksættelse af kontrolforanstaltningen ikke er eller har været opfyldt, kan de kræve den således opståede uoverensstemmelse behandlet fagretligt.
6. Uoverensstemmelser om iværksættelse af kontrolforanstaltninger behandles fagretligt i overensstemmelse med hidtidig praksis i Arbejdsretten eller faglig voldgift.
7. Nærværende aftale er at betragte som et protokollat til DA/LO-Hovedaftalen.
8. Hovedorganisationerne er enige om, at denne aftale ikke finder anvendelse, såfremt parterne i en kollektiv overenskomst har fastsat egne regler om kontrolforanstaltninger.
9. Hovedorganisationerne er endvidere enige om at anbefale, at der kan indgås særlige aftaler afpasset efter arbejdsforholdenes karakter. Der kan f.eks. være tale om logning i relation til e-mail, telefon, GPS, internet og om videoovervågning.
10. Aftalen træder i kraft den 1. januar 2007.

København, den 27. oktober 2006

Landsorganisationen i Danmark

  
Hans Jensen  
(sign.)

Dansk Arbejdsgiverforening

  
Tom Neergaard Larsen  
(sign.)

2. Arbejdsgiveren skal underrette lønmodtagerne om nye kontrolforanstaltninger senest 6 uger inden de iværksættes.

**Dette gælder dog ikke, såfremt formålet med kontrolforanstaltningen vil forspildes herved, eller såfremt tvingende driftsmæssige grunde er til hinder herfor.**

I så fald skal arbejdsgiveren underrette lønmodtagerne snarest muligt samt redegøre for årsagen til, at 6-ugers fristen ikke kunne overholdes.

# Overvågning: Hvad siger Reglerne?



Transport

9

## Hvilke love, hvilke regler?

Overvågning involverer flere forskellige regler (se fakta boks) alt efter hvem, hvad og hvor man overvåger, samt hvilket udstyr man bruger. Derfor kan det være en god idé at konsultere professionelle rådgivere. Organisationerne bag BAR transport og engros kan også være en god samarbejdspartner og hjælpe med råd, vejledning og inspiration.

Betingelserne for at indføre overvågning på arbejdspladserne er bl.a. fastsat i følgende regelsæt:

- Aftale om kontrolforanstaltninger mellem DA og LO
- Samarbejdsaftale mellem DA og LO
- Lov om privates brug af tv-overvågning
- Straffeloven
- Arbejdsmiljøloven
- Persondataloven.

10

## Virksomhedens politik?

Det allervigtigste er, at der i virksomheden ved et samarbejde på alle niveauer laves en politik for overvågning, så den er på plads, inden overvågning "indføres". Derved forebygges usikkerhed blandt de ansatte. Frem for alt skal man bestræbe sig på at få optimal åbenhed både i etableringsfasen og i den efterfølgende drift.



Branchearbejds miljørådet  
for transport og engros

Branchearbejds miljørådet for transport og engros (forkortes BAR transport og engros) er det arbejdsmiljøforum, hvor arbejdsgiverorganisationer og arbejdstagerorganisationer indenfor transport og engros samarbejder om at fremme arbejdsmiljø på branchens område.

Se mere på  
[www.bartransport.dk](http://www.bartransport.dk)

Lay-out: Søren Sørensen's Tegnestue  
1. udgave, 1. oplag år 2011  
Varenr. 122097



Branchearbejds miljørådet  
for transport og engros

10

GODE RÅD  
TIL JER SOM  
OVERVEJER  
AT INDFØRE  
OVERVÅGNING

# Overvågning: Hvad siger Reglerne?



Transport

## 10 gode råd til jer som overvejer at indføre overvågning

Branchearbejdsmiljørådet for transport og engros vil med denne folder give nogle gode råd til virksomheder, som af den ene eller anden grund vil indføre overvågning. Folderen giver gode råd om, hvem der skal inddrages ved indførelse af overvågning – både hvad der skal tages stilling til inden overvågningen begynder og om håndteringen af resultaterne af overvågningen. Start med at undersøge om der er indgået en aftale, som handler om overvågning mellem de relevante overenskomstparter.

1

### Hvem skal inddrages?

Det er altid en god idé at tage medarbejderrepræsentanter med i beslutnings- og etableringsfasen, når man vil lave overvågning af den ene eller anden slags. Relevante aktører kan være arbejdsmiljøorganisationen, samarbejdsudvalget, arbejdsmiljørepræsentanter eller andre ansatte med særlig viden.

2

### Hvorfor skal vi overvåge?

Beskriv, hvorfor der skal overvåges. Det kan eksempelvis være for at sikre imod vold, trusler eller tyveri og svind. Se persondatalovens § 5.

3

### Hvad skal overvåges?

Det bør nøje beskrives, om der er tale om overvågning af arealer, lagervarer/gods, køretøjer, personer eller andet – ikke mindst skal en eventuel begrænsning overvejes.

Man skal altid vælge den overvågning inden for formålet, som er mindst indgribende overfor medarbejdere, og som tilgodeser formålet. Man skal også vælge en løsning, som står i proportion til det, man vil overvåge. Se persondatalovens § 6.

4

### Hvordan overvåger vi?

Overvej, hvilken type overvågning, I har behov for. Det kan eksempelvis være kamera/video og (med/uden lyd?) GPS, overfaldsalarmer, personalesluser eller eventuelt en kombination af to eller flere.

5

### Hvad skal det bruges til?

Beskriv så præcist som muligt, hvad det er, virksomheden vil bruge overvågning til. Det kan være beskyttelse af varer, personer eller dokumentation overfor kunder m.v.

6

### Hvad skal det absolut ikke bruges til?

Det er også meget vigtigt, at det diskuteres og aftales, hvad overvågning og data absolut ikke skal bruges til, herunder at det kun må bruges til det tiltænkte formål. Se persondatalovens § 5.

7

### Hvem har adgang til materialet?

Lav en helt klar procedure om, hvem der har adgang til materialet. Skal det være personer fra virksomheden, hvem skal det så være, og hvem skal være til stede? Skal det være eksterne konsulentvirksomheder, vagtselskaber eller politiet? Lav også en procedure for, hvilken hændelse som berettiger til at give adgang til materiale og data. I virksomheden skal der være en "dataansvarlig". Se persondatalovens § 41 særligt stk. 3.

8

### Hvordan og hvor længe skal materialet/data opbevares?

Det er meget vigtigt at tage stilling til, hvordan data mv. opbevares, samt hvor længe det opbevares (jævnfør persondataloven max. 30 dage) og ikke mindst en procedure for destruering af materialet. Se persondatalovens § 26 a stk. 2.

# Symptom eller årsagsbehandling



Transport

Alkoholiker



Behandling

Kollega med Hovedpine



Piller



Kollega med ondt i ryggen

Massage



**Find årsagen til problemet**

# PAUSE



Transport

Humorsiden.dk

# Arbejdspres: Hvad siger Reglerne?



Transport

## Stor arbejdsmængde og tidspres

§ 13. Arbejdet skal i alle led planlægges, tilrettelægges og udføres således, at det er sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt på kort og lang sigt i forhold til stor arbejdsmængde og tidspres.

§ 14. Ved stor arbejdsmængde og tidspres forstås i denne bekendtgørelse, at der er ubalance mellem det arbejde, der skal udføres, og den tid, der er til rådighed til at udføre arbejdet således, at der arbejdes

1. intensivt, herunder i højt tempo eller uden pauser til restitution, eller
2. mange timer, som kan påvirke muligheden for restitution.

Stk. 2. Stor arbejdsmængde og tidspres kan indebære en risiko for sikkerhed eller sundhed, jf. § 15.

§ 15. Ved vurderingen af, om stor arbejdsmængde og tidspres indebærer en risiko for sikkerhed eller sundhed, skal især lægges vægt på forholdet mellem følgende elementer:

1. Omfanget af stor arbejdsmængde og tidspres, herunder den tidsmæssige udstrækning.
2. Karakteren af stor arbejdsmængde og tidspres.
3. Forebyggende tiltag, herunder de tiltag, der er nævnt i bilag 1.

Stk. 2. Derudover skal der ved vurderingen efter stk. 1 lægges vægt på, om andre påvirkninger i arbejdsmiljøet øger risikoen for sikkerhed eller sundhed ved stor arbejdsmængde og tidspres.



# Arbejdspres: Hvad siger Reglerne?



Transport

## Bilag 1 - Forebyggende tiltag og generelle forebyggelsesprincipper

Bilag 1 til Arbejdstilsynets bekendtgørelse nr. 1406 om psykisk arbejdsmiljø

### Forebyggende tiltag

Eksempler på forebyggende tiltag, der kan bidrage til at sikre, at påvirkningerne i det psykiske arbejdsmiljø er sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarlige:

1. Forsvarlig planlægning og tilrettelæggelse af arbejdet.
2. Tilstrækkelig og hensigtsmæssig oplæring og instruktion i at udføre arbejdet.
3. Effektivt tilsyn med arbejdets udførelse.
4. Forsvarlig indretning af arbejdsstedet.
5. Korrekt anvendelse af tekniske hjælpemidler, som skal være egnede eller tilpassede til arbejdet.
6. Mulighed for støtte i arbejdet, herunder ledelsesmæssig og kollegial støtte.
7. Mulighed for indflydelse i arbejdet i forhold til det arbejde, som skal udføres.

# Arbejdspres: Hvad siger Reglerne?



## Bilag 1 - Forebyggende tiltag og generelle forebyggelsesprincipper

Bilag 1 til Arbejdstilsynets bekendtgørelse nr. 1406 om psykisk arbejdsmiljø

### Generelle forebyggelsesprincipper

Forebyggende tiltag skal iværksættes under hensyn til de generelle forebyggelsesprincipper, der fremgår af artikel 6, stk. 2, i Rådets direktiv 89/391/EØF om iværksættelse af foranstaltninger til forbedring af arbejdstagernes sikkerhed og sundhed under arbejdet. De generelle forebyggelsesprincipper er:

1. Forhindring af risici.
2. Evaluering af risici, som ikke kan forhindres.
3. Bekæmpelse af risici ved kilden.
4. Tilpasning af arbejdet til mennesket, navnlig for så vidt angår udformningen af arbejdspladsen samt valg af arbejdsudstyr og arbejds- og produktionsmetoder, i særdeleshed med henblik på at begrænse monotont arbejde og arbejde i en bestemt rytme og at mindske virkningerne af sådant arbejde på helbredet.
5. Hensyntagen til den tekniske udvikling.
6. Udskiftning af det, der er farligt, med noget, der er ufarligt eller mindre farligt.
7. Planlægning af forebyggelsen for at gøre den til en sammenhængende helhed, inden for hvilken forebyggelsen omfatter teknik, tilrettelæggelse af arbejdet, arbejdsforhold, sociale relationer og påvirkninger fra faktorer i arbejdsmiljøet.
8. Vedtagelse af foranstaltninger til kollektiv beskyttelse frem for foranstaltninger til individuel beskyttelse.
9. Hensigtsmæssig instruktion af arbejdstagerne.

**Krav**

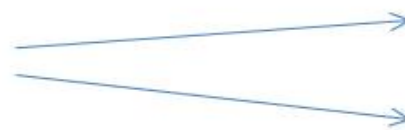


**Ressourcer**



Transport

**Øget produktivitet**



**Mere Tid**

**Flere ansatte**

**Nye arbejdsfunktioner**



**Mere uddannelse**



**Mindre krav til kvalitet og effektivitet**

# Arbejdspres: Hvad siger Reglerne?



Der kan både være tale om aktive handlinger og om at undlade at handle. Krænkende handlinger i relation til arbejdet kan fx omfatte:

- ❖ Tilbageholdelse af nødvendig information
- ❖ Sårende bemærkninger
- ❖ Usaglig fratagelse eller reduktion af ansvar og arbejdsopgaver
- ❖ Bagtalelse eller udelukkelse fra det sociale og faglige fællesskab
- ❖ Angreb mod eller kritik af ansattes privatliv
- ❖ At blive råbt ad eller latterliggjort
- ❖ Fysiske overgreb eller trusler herom
- ❖ Fjendtlighed eller tavshed som svar på spørgsmål eller forsøg på samtale

# Arbejdspres: Hvad siger Reglerne?



**Der kan både være tale om aktive handlinger og om at undlade at handle. Krænkende handlinger i relation til arbejdet kan fx omfatte:**

- ❖ Nedvurdering af ansattes job, deres arbejdsindsats eller deres kompetence
- ❖ Krænkende telefonsamtaler
- ❖ Krænkende skriftlige meddelelser, SMS, billeder og videoer, herunder på sociale medier
- ❖ Ubehagelige drillerier
- ❖ Nedvurdering, fx på grund af alder, køn, kønsidentitet, seksuel orientering, etnicitet eller religiøs overbevisning
- ❖ Udnyttelse i jobbet, fx til private ærinder for andre.
- ❖ Bemærk, at listen ikke er udtømmende.

# Arbejdspres: Hvad siger Reglerne?



Transport

## Kilder

### **AT-Bekendtgørelsen om Psykisk arbejdsmiljø**

<https://at.dk/regler/bekendtgørelser/psykisk-arbejdsmiljoe-1406/bilag-1/>

### **AT-vejledning - Krænkende handlinger, herunder mobning og seksuel chikane**

<https://at.dk/regler/at-vejledninger/kraenkende-handlinger-4-3-1/>

---

# Sundhed:

**K** – Kost

**R** – Rygning

**A** – Alkohol

**M** – Motion

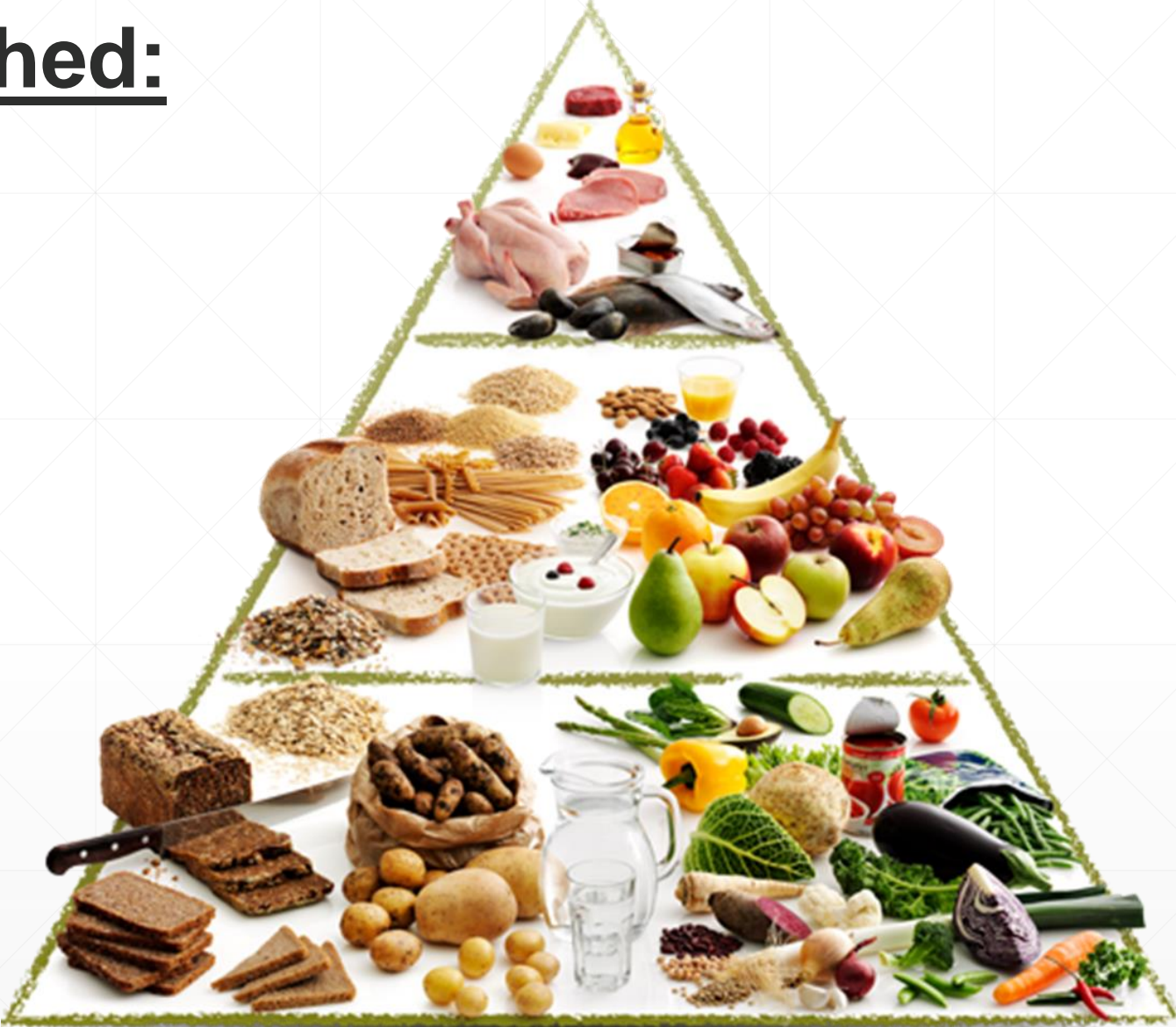
**S** –



Transport

KRAM-faktorerne	S-faktorerne
<p>K – Kost R – Rygning A – Alkohol M – Motion</p>	<p>Søvn Stres Sol/solarium Sociale relationer (samvær med andre) Seksuel sundhed Sjov (det er sundt at grine) Soignering – herun- der hygiejne Stoffer</p>

# Sundhed:



Transport

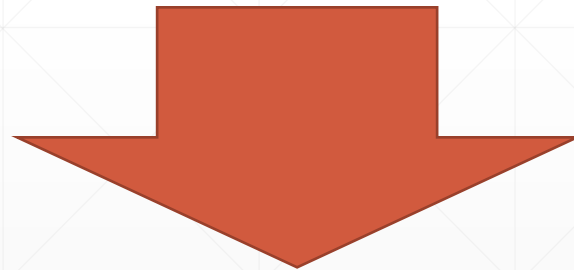


# Sundhed - Sygefravær:



**Kan man stille krav om god fysisk form?**

**Kan man stille krav om man spiser sundt?**



**Træning – Madpakker – Søvn – Vægt - Sygefravær**

---