

# det gode liv

Sådan klarer du de tunge løft i et snuptag

Se side 4



Joachim B. Olsen:  
Den rigtige teknik er afgørende!

Se side 10

Produktivitet,  
kvalitet og arbejdsmiljø

Se side 12

# Er din virksomhed klar til screening?

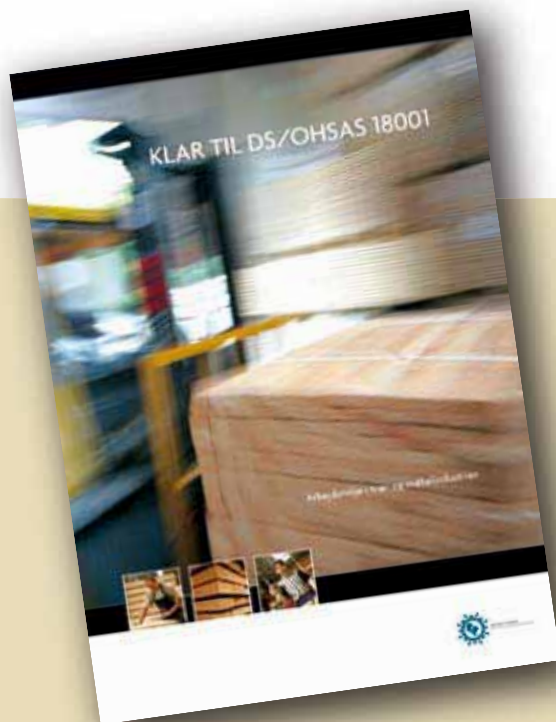
Hvorfor vente til Arbejdstilsynet kommer forbi, når du har mulighed for at være på forkant med arbejdsmiljøet allerede nu.



I løbet af 2006 vil Arbejdstilsynet besøge samtlige virksomheder inden for træ- og møbelindustrien for at screene virksomhedens arbejdsmiljø. Med screeningen vurderer Arbejdstilsynet, om arbejdsmiljøet er i orden eller ej.

Hvis det er i orden, får I lov til at "passe jer selv" de næste par år. Hvis der blot er et enkelt lovpligtigt krav, I ikke lever op til, bliver I udtaget til et tilpasset tilsyn, hvor arbejdsmiljøet bliver grundigt gennemgået fra A til Z. På den baggrund vil Arbejdstilsynet vurdere, hvilken form for tilsyn I fremover vil få. Skal I blot have lidt råd og vejledning, eller skal I have en række stramme påbud og hyppige besøg fra Arbejdstilsynet?

Det vil være en meget stor fordel for jer, at I er klar til screeningsbesøget, og at I på forhånd har sikret, at I lever op til en række meget specifikke krav, der stilles til virksomhederne inden for jeres branche. Derfor har Træets Arbejdsmiljøudvalg udarbejdet værktøjet "Klar til screening".



## Arbejdsmiljøcertificering – det sikre valg

Arbejdet med at opnå og vedligeholde et arbejdsmiljøledelsessystem og derigennem sikre et trygt og godt arbejdsmiljø har en lang række positive følger.

Herunder:

- Skaber trivsel
- Nedbringelse og forebyggelse af arbejdsskader og sygefravær
- Fokus på og behandling af relevante arbejdsmiljøproblemer
- Styr på dokumentation
- Ledelsens evaluering der sikrer rettidige ændringer i mål, politikker og handlingsplaner

Herudover fratager BST-pligten, Virksomheden får ikke et screeningsbesøg, og der er mulighed for at opnå Arbejdstilsynets grønne smiley for det gode arbejdsmiljø. Arbejdstilsynets normale tilsynspraksis ophører, og Arbejdstilsynet vil normalt kun besøge virksomheden i forbindelse med særlige forhold.

Men vigtigst af alt er måske, at når ansvarlighed og seriøsitet på arbejdsmiljøområdet bliver en del af virksomhedskulturen, får rekruttering, udvikling og fastholdelse af kvalificerede medarbejdere et løft. På den måde bliver der et tæt samspil mellem udvikling, arbejdsglæde og effektivitet. Kort sagt, den gode spiral er startet. Træets Arbejdsmiljøudvalg har udarbejdet værktøjet "Klar til DS/OHSAS 18001". Værktøjet er opbygget så brugervenligt og med så gode eksempler, at virksomheden uden brug af konsulenthjælp selv vil kunne udføre alt arbejdet frem mod en certificering.

**Hvis du ikke allerede har modtaget værktøjet, så bestil det med det samme hos Træets Arbejdsmiljøudvalg [kbm@di.dk](mailto:kbm@di.dk), [len@db.dk](mailto:len@db.dk) eller [kes@tib.dk](mailto:kes@tib.dk)**



# Tid til julegaver



Julen nærmer sig, og det er tid til at tænke på julegaver til venner og familie. Men hvad med en god og velfortjent julegave til dig selv? Og her tænker vi ikke på dejlige bløde pakker eller nyt spændende elektronik. Nej, vi tænker ganske enkelt på dit helbred. For findes der i virkeligheden nogen større gave end et godt helbred?

Hvis du har oplevet at ligge på langs med en dårlig ryg, så ved du, hvad vi taler om. Hvis ikke du selv har prøvet det, så kender du helt sikkert én i din nærmeste omgangskreds, der har. En ting er helt sikkert, dem der har prøvet at ligge med en dårlig ryg, ønsker sig det aldrig igen.

Hvis du hører til de lykkelige, der ikke har haft en dårlig ryg, så vær du kun glad

for det. Men selv om du ikke har prøvet det, så er der al mulig grund til at tænke på din ryg hver dag og hellere inden det går galt, end når det er gået galt.

## En god julegave

Hvis helbredet er noget af det vigtigste i vore liv, skulle vi så ikke give os selv den i øvrigt fuldstændige gratis gave at passe på det. Hvis du er med på det, så lad os begynde med at give os selv den gave at passe på ryggen. Så kan vi altid næste år give os selv en ny gave.

Nu spørger du måske dig selv, "hvordan giver jeg mig selv sådan en gave"? Ja dybest set er det op til dig selv, hvordan netop du vil passe på din ryg, men vi vil da gerne hjælpe med et par gode råd:

1. Hav respekt for din ryg, du har kun denne ene
2. Tænk dig godt om inden du løfter på noget - undersøg hvad det er du skal løfte
3. Brug ALTID rigtig løfteteknik - ned i knæene, rank ryg og byrden tæt på kroppen
4. Brug altid hjælpemidler, hvis de er til rådighed - der skal kun et forkert løft til at ødelægge din ryg
5. Bed andre om hjælp, hvis du har behov for det - lad vær med at spille Tarzan
6. Hjælp andre, hvis de har behov for hjælp med at løfte

Hvis du giver dig selv håndslag på at overholde disse seks bud, så har du givet dig selv en rigtig god julegave.

Træets Arbejdsmiljøudvalg ønsker Jer alle en god jul og et rigtigt godt nytår.

## PS: Og i øvrigt tillykke med din nye gave

God læselyst  
Træets Arbejdsmiljøudvalg

DET GODE LIV NR. 2/2005 · UDGIVER: INDUSTRIENS BRANCHEARBEJDSMILJØRÅD · REDAKTION: TRÆETS ARBEJDSMILJØUDVALG · DESIGN: JAKOB HJORT · TRYK: GULMANN GRAFISK · OPLAG: 5.000 · ISBN 87-91537-51-7  
"DET GODE LIV" KAN REKVIRERES HOS ARBEJDSMILJØBUTIKKEN, WWW.ARBEJDSMILJØBUTIKKEN.DK ELLER PÅ TLF. 39 16 52 30, BESTILLINGSNR. 102173



Industriens  
Branchearbejdsmiljøråd  
Postboks 7777  
1790 København V  
T: 70 23 15 43  
F: 70 23 15 40  
E: ibar@ibar.dk  
W: www.ibar.dk



Dansk Industri  
H.C. Andersens Boulevard 18  
1787 København V  
T: 33 77 33 77  
W: www.di.dk



CO-industri  
Vester Søgade 122  
1790 København V  
T: 33 63 80 00  
E: co@co-industri.dk  
W: www.co-industri.dk



Forbundet  
Træ-Industri-Byg  
Mimersgade 41  
2200 København N  
T: 35 31 95 99  
W: www.tib.dk



Træets  
Arbejdsgiverforening  
H.C. Andersens Boulevard 18  
1787 København V  
T: 33 77 34 34  
W: www.ta.di.dk



Dansk Byggeri  
Kejsergade 2  
1155 København K  
T: 70 10 13 11  
W: www.danskyggeri.dk



Lederne  
Vermlandsgade 65  
2300 København S  
T: 32 83 32 83  
W: www.lederne.dk

# Sådan klarer du de tunge løft i et snuptag

På mange virksomheder inden for træ- og møbelindustrien er der dagligt mange håndteringer af produkter og materialer. En del af disse håndteringer er det, vi vil kalde tunge løft eller simpelthen forkerte løft.

Nu er det ikke sådan, at tunge løft behøver at være et problem i sig selv, men det kræver, at man løfter rigtigt. Samtidigt må man dog også erkende, at der kan være så tunge løft, at man enten skal have hjælp fra sine kollegaer eller bruge tekniske hjælpemidler. Uanset hvad, så handler det om, at der løftes rigtigt hver gang. Vi skal altså ud fra en konkret vurdering have fjernet de forkerte tunge løft.

Men hvordan kan man så i den travle arbejdsdag foretage en sådan vurdering, uden at det udvikler sig til en større skriftlig afhandling og uden at det bliver så svært, at vi vælger fornuf-ten fra?

## Grundigt forarbejde gør hverdagen nemmere

Et godt ordsprog siger, at "godt begyndt er halvt fuldendt". Det ordsprog kan også overføres, når vi skal forebygge de forkerte tunge løft.

Vi vil derfor anbefale, at virksomheden deler arbejdet med at fjerne de forkerte tunge løft, op i to dele:

- Indledende kortlægning, som skal give overblikket
- Den daglige rutine og de gode vaner

## Indledende kortlægning

Vi kommer ikke uden om, at virksomheden bliver nødt til at danne sig et overblik over omfanget af de tunge og forkerte løft. Til at skaffe sig overblikket har Træets Arbejds miljøudvalg udarbejdet et kortlægningsværktøj, som med simple midler kan give virksomheden det nødvendige overblik.

Vi anbefaler, at det er virksomhedens sikkerhedsorganisation, som forestår den indledende kortlægning og gennemførelse af de efterfølgende løsninger som der måtte være behov for.

Eksempel på et skema til den indledende kortlægning:

Forhold	Ja	Nej
Løfter du over 6 ton pr. dag?	x	
Har du enkeltløft over 30 kg.?		x
Løfter du foroverbøjet?	x	
Vrider du i ryggen når du løfter?		x
Løfter du fra siden?		x
Løfter du skævt?		x
Løfter du under knæhøjde?		x
Er emnet let at få fat på?		x
Løfter du over skulderhøjde?		x
Er gulvet ujævnt, hvor du løfter?		x
Er pladsen hvor du løfter, trang?		x
Er der træk i lokalet?		x
Bliver du kold på ryggen?		x

De punkter, som der svares Ja på i skemaet, skal der så efterfølgende udarbejdes en handlingsplan på.

Eksempel på en handlingsplan:

Problem	Løsning	Hvem	Dato
Der løftes dagligt 7 tons	Der indføres jobrotation med max. 4 timer med samme arbejdsopgave pr. arbejdsdag.	Ole	3. kv. 2017
Der forekommer løft på 12 kg. med foroverbøjet ryg.	Der indkøbes højdejusterbare palleløftere således at arbejds højden hele tiden kan tilpasses, så der kan løftes oprejst.	Kaj	2. kv. 2017



### Den daglige rutine og de gode vaner

Når vi så har ryddet de store "knaster" af vejen skal vi over i de gode rutiner og vaner omkring de daglige løft. Prøv at gå en tur rundt i jeres virksomhed og kig på, hvordan medarbejdere og kollegaer løfter. I kunne selvfølgelig også kigge på jer selv.

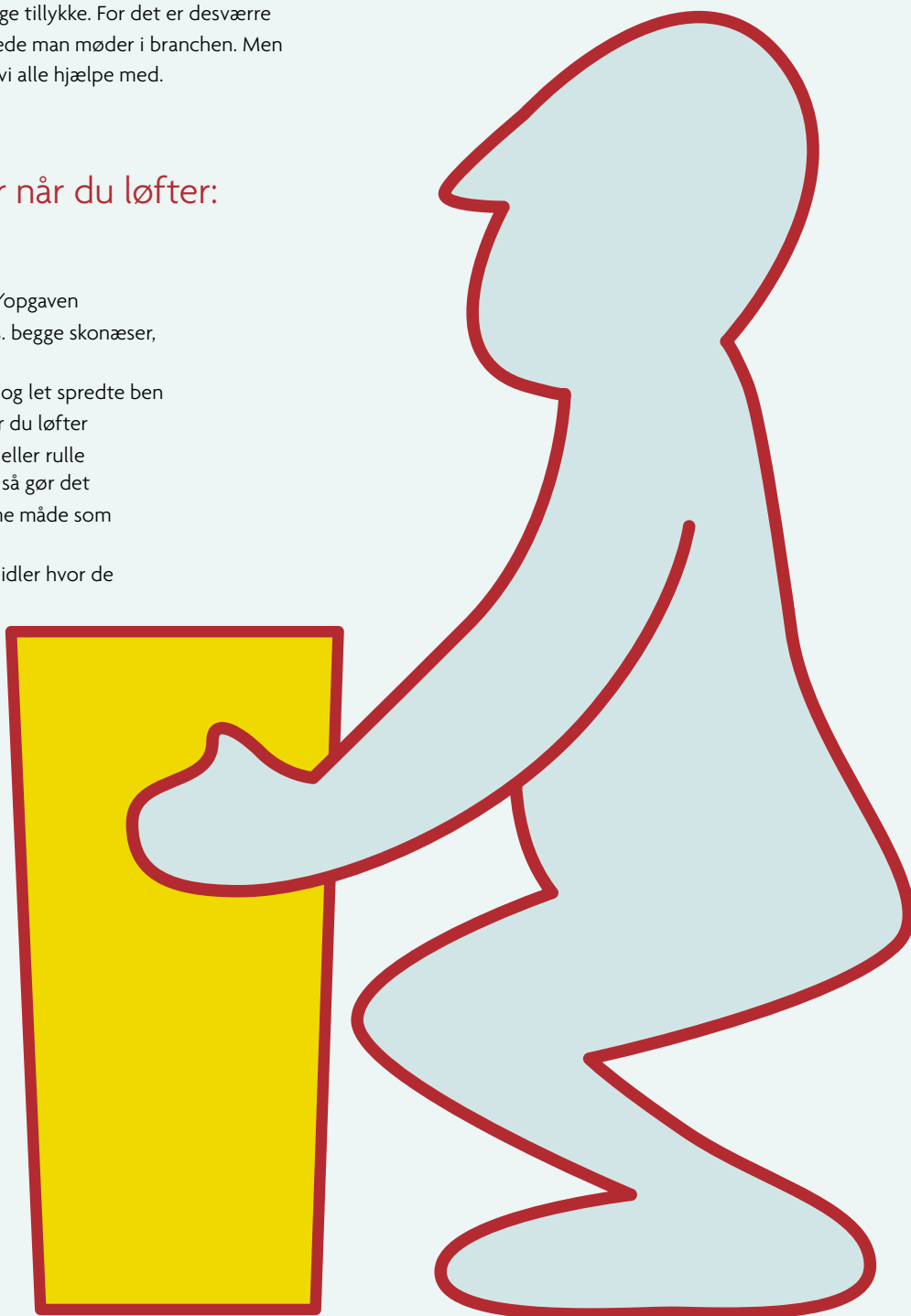
Hvilket billede ser I så? Ser I personer som undersøger byrdens vægt, skaber god plads omkring sig, går ned i knæene, holder ryggen rank og løfter byrden tæt på kroppen. Hvis I ser det billede, så er der blot at sige tillykke. For det er desværre ikke det mest almindelige billede man møder i branchen. Men det skal det blive, og det skal vi alle hjælpe med.

Hvordan gør man så det? En god måde kunne være, at man på virksomheden kørte et "pas på ryggen" projekt. Projektet kunne f.eks. startes med, at virksomheden inviterede en fysioterapeut til at holde et lille foredrag om ryggen og gode løftetekniker i kantinen. Til slut i foredraget kunne alle medarbejderne give hinanden hånd på, at det fremover vil være ok, at kollegaer gør opmærksom på, hvis jeg løfter forkert.

### Gode huskereglene når du løfter:

- Undersøg byrdens vægt
- Gå tæt på byrden
- Stå med front mod byrden/opgaven
- De 3 næser samme vej - dvs. begge skonæser, og næsen samme vej
- Stå stabilt - let bøjede knæ og let spredte ben
- Brug de store lårmuskler når du løfter
- Hvis du kan trække, skubbe eller rulle byrden i stedet for at løfte, så gør det
- Sæt byrden fra dig på samme måde som da du løftede den
- Brug altid tekniske hjælpemidler hvor de er til rådighed

Hvis du vil vide mere om ergonomi og forebyggelse af forkerte tunge løft, kan du finde god viden i vejledningsmappen om arbejdsmiljø i træ- og møbelindustrien kapitel 5.



# ATEX RAMMER TRÆ- OG MØBEL- INDUSTRIEN - OG DET ER NU

ATEX direktivet betyder, at alle virksomheder inden den 30. juni 2006 skal have vurderet og klassificeret hele virksomheden i forhold til eksplosionsfare, en såkaldt zoneklassificering.



## Sådan klarede Ureflex A/S de nye ATEX krav

På Ureflex A/S i Køge har man i forbindelse med ændringer i produktionen, valgt at etablere et nyt udsugningsanlæg som skal fjerne dampe fra opløsningsmidler.

Ureflex ønskede en løsning, som var energiøkonomisk samtidig med, at den overholdt alle gældende arbejdsmiljøregler, herunder de nye ATEX-krav.

Ureflex hyrede Carl Bro som konsulent på opgaven. - Alle krav skal tilgodeses, og den optimale løsning findes kun ved en balanceret hensyntagen til krav og ønsker.

Ved etablering af et nyt udsugningsanlæg, er det vigtigt at sammenholde ønskede effektiviseringer med de eksplosions-sikringskrav, der stilles til anlægget, da disse ofte kan modarbejde hinanden. En effektiv ventilationsløsning, vil derfor kræve viden om ventilation, eksplosionssikring og energieffektivisering, samt eksterne miljø- og støjkrav, og her kommer vores tværfaglige ekspertise virkelig til sin ret, siger konsulent Finn Hansen fra Carl Bro.

I forbindelse med etableringen af det nye anlæg på Ureflex, har Carl Bro foretaget den krævede zoneklassificering af området omkring anlægget. Fordi anlægget er etableret efter 30/6 2003 og altså er omfattet af ATEX indretningsdirektivet, skal denne zoneklassificering af anlægget ikke blot omfatte elektriske dele men som noget nyt nu også de mekaniske dele.

Det samlede resultat for virksomheden blev en veloptimeret løsning, som opfylder de gældende myndighedskrav, samt en samlet lovbehaftet risikovurdering, af hele virksomheden.

## ATEX's betydning for Haslev Møbelsnedkeri A/S

På Haslev Møbelsnedkeri A/S står man i samme situation som en lang række andre danske træ- og møbelvirksomheder: "Vi vil have orden i tingene" - "men hvad betyder ATEX for os? og hvad skal vi helt konkret gøre"?

I stedet for selv at kaste sig ud i de komplicerede regler i ATEX direktivet, bad Haslev Møbelsnedkeri Carl Bro om hjælp til at implementere ATEX direktivet på virksomheden.

- Gennemgangen af virksomheden viste, at Haslev Møbelsnedkeri var begrænset til at være omfattet af anvendelsesdirektivet, fordi alt udstyr er etableret inden den 30. juni 2003. Dermed blev indsatsen primært rettet mod de enkelte arbejdspladser og mindre mod udstyr, siger Finn Hansen fra Carl Bro.

På Haslev Møbelsnedkeri blev der stillet krav om, at der blev udarbejdet en zoneklassificering og en samlet risikovurdering, og at disse elementer blev implementeret i de enkelte arbejdspladsvurderinger. Desuden skulle medarbejderne uddannes så de kunne håndtere de risici, som eksisterer på de enkelte arbejdspladser, og har kendskab til eventuelle beredskabsplaner etc.

- Det er Haslev Møbelsnedkeri, der i sidste ende skal forklare sig overfor de pågældende myndigheder og det er derfor vigtigt, at de har været en aktiv del i udarbejdelsen af materialet. Jo mere kunden tager del i arbejdet jo bedre bliver det for virksomheden, slutter Finn Hansen.

**ATEX-direktiverne rammer bredt og Carl Bro oplever en stor interesse for rådgivning på området. Nogle mangler overblik over hvad ATEX betyder, og andre har ATEX-krav i forhold til konkrete anlæg**

## ATEX-direktivet og forsikringskrav i samme projekt på Vest-Wood

Den gule advarselstrekant i øjenhøjde er umulig at overse. Skarpe sorte bogstaver på gul bund sender en stærk advarsel til alle indtrængende om, at her er der risiko for eksplosiv atmosfære, og at der gælder skærpede sikkerhedskrav.



Det var en artikel i Træ-Nyt i foråret 2003, der blev tændkilden til den ekstraordinære indsats på virksomheden, med fabrikschef Kim Jobling og teknisk chef Jens Jensen i spidsen. "Da vi havde læst om direktivet, prøvede vi at sætte os ind i, hvad det ville betyde for os, på kort og på lang sigt", fortæller Kim Jobling. "Vi skulle også finde ud af, hvor vi hentede den viden, vi havde brug for, direktivet var nyt og forholdsvis ukendt i Danmark på det tidspunkt".

"Udover at vi selvfølgelig skulle leve op til lovgivningen, kunne vi også se nogle klare paralleller mellem kravene i ATEX-direktivet, og de krav vores forsikringselskab stillede", fortæller Kim Jobling, "så vi slog de to ting sammen. På det tidspunkt arbejdede vi med at dokumentere, at vi havde styr på risikoen omkring brand- og eksplosion", fortsætter Kim Jobling. "Vi havde bl.a. haft BST Thy Mors Salling til at udvikle et risikovurderingsskema i samarbejde med Jens Jensen. Dét skema bruger vi i dag, når vores forsikringskonsulent Willies skal dokumentere vores indsats mod brand- og eksplosionsfaren overfor forsikringen".

### Zoneinddeling af eksplosionsfarlig områder

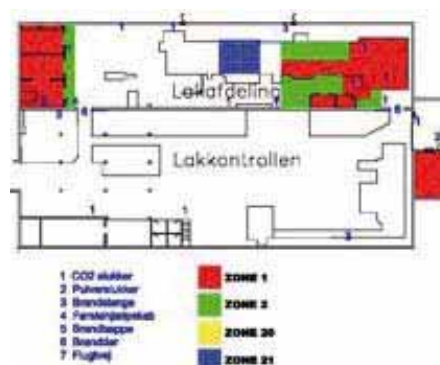
Kim Jobling og Jens Jensen satte sig ned og lavede et rids over, hvilke områder på fabrikken, der skulle køres projekter på og indkaldte så ekstern bistand. Med assistance fra den kommunale beredskabschef Jørgen Hansen og maskinmestrene Lars Bøgh Nielsen og Henrik Gregersen fra BST Thy, Mors, Salling gik de fabrikkens eksplosionsfarlige områder igennem i henhold til det nye direktiv for zoneinddeling.

"Vi kiggede efter risikoen for eksplosive gasser og dampe ved overfladebehandling og for eksplosive støvkoncentrationer ved pudsemaskiner, filter-anlæg og siloer", fortæller teknisk chef Jens Jensen. "Vi fandt også frem til, at vi nogle steder kunne klassificere til en lavere zone, alene ved at indføre forbedrede rengøringsprocedurer. Ved vores pudselinier kunne vi fx gå ned fra zone 21 til 22 ved at indføre rengøring én gang på hvert skift".

Med zoneinddelingen på plads kunne der nu fyres op under næste runde i gennemførelsen af ATEX-direktivet. Der skulle udvikles procedurer og skemaer, som kunne sikre, at alle nødvendige sikkerhedsforanstaltninger omkring zonerne blev gennemført og løbende vedligeholdt og kontrolleret. Sikkerheds- og betjeningsvejledninger skulle rettes til. BST Thy, Mors Salling blev igen inddraget som rådgiver på projektet.

### Skærpede krav til maskinleverandøren

West-Wood stiller skærpede krav til maskinleverandøren, når de køber nye maskiner, der skal placeres i brand- eller eksplosionsfarlige områder. Virksomheden har sammen med BST Thy-Mors-Salling udviklet et skema, som alle nye maskiner skal projekteres efter. Skemaet bliver sendt til maskinleverandøren, så der er sikkerhed for, at maskinen opfylder alle de krav, der stilles, også i ATEX-direktivet. "Det er jo ikke sikkert, at leverandørens vurdering af sikkerheden stemmer overens med vores", siger Kim Jobling, der husker historien om den ny støvsuger til lakafdelingen, hvor det tørre støv på indersiden af slangen resulterede i en elektrisk opladning af slangen. En lille gnist fra den statiske elektricitet kunne være nok til at antænde hele lakafdelingen.



## Kedelig dødsulykke i spånsilo

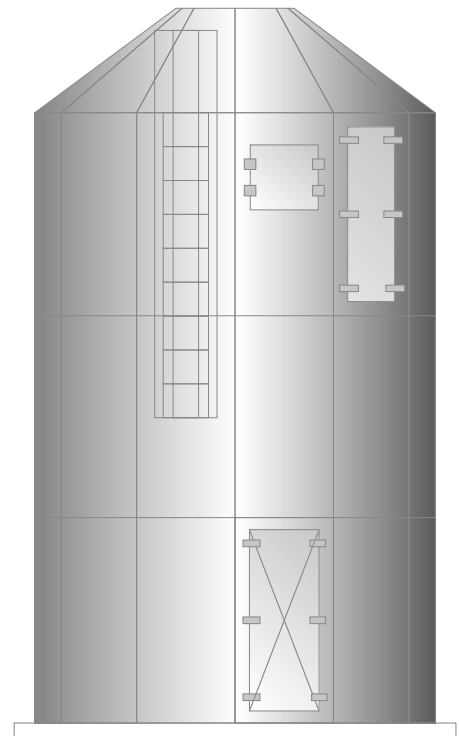
I maj måned blev træ- og møbelindustrien ramt af en tragisk dødsulykke. Ulykken skete da en medarbejder skulle tømme en spånsilo. Under tømning gik den ansatte ind i siloen, hvorefter en bro af spåner faldt ned over den ansatte, som omkom i spånerne.

Det er selvfølgelig helt indlysende, at ingen ansatte skal dø af at gå på arbejde. Træets Arbejdsmiljøudvalg vil derfor her informere om de retningslinjer som SKAL overholdes ved tømning og vedligeholdelse af spånsiloer.

### Retningslinjerne skal sikre, at personer ikke bliver:

- begravet under nedstyrtende eller nedskridende spånemængder
- mast af lufttrykket fra nedstyrtende spåner
- fanget i farlige maskindele, f.eks. snegle og rører

Hvis en spånsilo ikke kan tømmes forsvarligt efter disse retningslinjer, vil det være nødvendigt at forsyne den med udmaderanlæg.



## Sikker indretning af spånsiloen

Ejeren af spånsiloen er ansvarlig for, at farlige maskinbevægelser inde i siloen, fx omrører eller udmadersystem, automatisk skal stoppe, hvis der åbnes ind til siloen. Adgangsvejen til siloen skal under alle omstændigheder være aflåst, når der ikke foretages tømning eller lignende, så ingen uforvarende går ind i siloen.

Ved tømning, vedligeholdelse eller reparation af spånsiloer, hvor det er nødvendigt at gå ind i siloen, skal man udefra med sikkerhed kunne konstatere, at fyldningshøjden ikke overstiger ca. 3 meter, og at der ikke er brodannelse eller lignende.

Åbningen for tømning må ikke være så stor, at der er risiko for pludselige udfald af store spånemængder, som kan begrave operatøren.

Arbejdsgiveren skal udarbejde en arbejdspladsvurdering som skal vurdere, om siloen kan tømmes, vedligeholdes eller repareres uden risiko for de ansatte.

## Sådan tømmer du en spånsilo sikkert

Arbejdsgiveren skal sørge for, at de ansatte er blevet oplært og instrueret i kun at tømme spånsiloen, når dette kan ske uden risiko.

Ejeren af siloen skal sikre sig, at ansatte fra en fremmed virksomhed, som tømmer, vedligeholder eller reparerer spånsiloen, får passende instruktion om de sikkerhedsforhold ved siloen, der har betydning for deres arbejde.

Hvis siloens grundareal ikke er for stort, og hvis spåntypen er løs og ikke pakker, vil det normalt være muligt udefra at suge spånerne ned til 3 meters højde.

Hvis det er muligt at suge ned udefra, indtil man udefra med sikkerhed kan konstatere, at fyldningshøjden ikke overstiger ca. 3 meter, samt at der ikke er brodannelse af spåner, er det forsvarligt at gå ind i siloen under tømningen.

Tømningsarbejde er generelt støvende, støjende, og der er risiko for at få flis og større træstykker i øjnene. Ved tømning af spånsilo, skal der derfor normalt anvendes luftforsynet åndedrætsværn, høreværn, øjenværn, og i nogle tilfælde også sikkerhedshjelm og værnefodtøj.

Andre sikkerhedsforanstaltninger kan være, at den ansatte, som skal ind i siloen under tømningen, forsynes med sikkerhedssele og livline, og at der placeres vagtmand uden for siloen, som er specielt instrueret i bjærgning og nødhjælp. Vagtmanden skal ligeledes anvende personlige værnemidler.



# Giv dig selv en hånd med på vejen Tag denne pjece – og læs den!

Dit helbred er vigtigt. Hvert år oplever vi stadig, at medarbejdere i træ- og møbelindustrien kommer til skade under deres arbejde. Og selvom antallet af skader heldigvis er aftagende, så er enhver ny skade ganske enkelt en skade for meget.

Arbejdsskader ved brugen af træbearbejdningsmaskiner kan nemlig undgås. Og vejen til at undgå skaderne er, at vi sikrer os, at alle har det nødvendige kendskab til en sikker anvendelse af de maskiner, de står ved.

Træets organisationer har derfor samlet al nødvendig viden om sikkerhedsmæssig forsvarlig anvendelse af maskinerne i træ- og møbelindustrien på en hjemmeside med adgang for alle.

I den pjece, som vi har lagt ind i denne udgave af det gode liv, kan du læse om, hvordan du kan slå op på [www.maskinkorekort.dk](http://www.maskinkorekort.dk) og finde oplysninger, vejledning og vidoeklip, der beskriver en sikkerhedsmæssigt korrekt anvendelse af netop den eller de maskiner, du selv bruger til daglig. På hjemmesiden har vi desuden placeret en prøve, så du kan tage dit eget maskinkorekort.

*Maskinkorekortet er en kampagne der er sat i søen af Forbundet Træ-, Industri-,Byg, Dansk Industri og Træets Arbejdsgivere*

**Vi vil derfor opfordre dig til at tage imod tilbudet.**

**Tag imod pjecen – og læs den!**

Sammen med pjecen og hjemmesiden har vi informeret bredt i hele branchen for at få alle til at støtte op omkring initiativet. Din arbejdsgiver og din sikkerhedsrepræsentant er også blevet informeret.

[www.maskinkorekort.dk](http://www.maskinkorekort.dk)

– stedet for at betjene  
træbe- maskiner  
sikkerhedsmæssigt forsvarligt

Flere pjecer kan rekvireres  
hos Inga Olsen, TIB,  
telefon 35 31 95 18 eller på  
e-mail [ino@tib.dk](mailto:ino@tib.dk)



# Joachim B. Olsen

## Den rigtige teknik er afgørende!





”Ingen kommer sovende til succes – i hvert fald ikke inden for atletik. Det kræver både fysisk og psykisk udholdenhed, tålmodighed og mange delmål. Men første gang man står på sejrsskamlen føler man, at sliddet og de utallige træningstimer er det hele værd.”, udtaler Joachim B. Olsen, bronzevinder ved OL 2004 i Athen.

Kuglestød hører til atletikkens tekniske discipliner. Her skal fysisk råstyrke forenes med den rigtige teknik for at støde den syv kilo tunge kugle så langt som muligt – og det er noget der belaster kroppen ekstremt. Derfor er den tekniske træning meget vigtig for at Joachim kan levere det længste stød – og undgå skader.

#### **En ekstrem sport**

”Atletik er en ekstrem sport. I hver disciplin tvinges kroppen ud i ekstremerne for at nå højere, hurtigere eller længere. Øvelserne er ikke unaturlige for kroppen, men bruger man ikke den rette teknik og er man ikke i den rette form, så får man skader. Det

for skader størst. Derfor indeholder min træning mange variationer over den samme øvelse.”

#### **Teknik og råstyrke**

At støde en kugle eller slå til en golf-bold er teknisk set to sider af samme sag. I begge tilfælde skal muskelstyrke forenes med teknik og præcision.

”En golfspiller som Thomas Bjørn og jeg har mere til fælles end man umiddelbart skulle tro. Vi har jo alle hørt om, hvor vigtigt det er at have det ”rigtige” sving i golf, og for almindelige mennesker lyder det helt hen i vejret at trænere og udøvere hænger sig så meget i detaljerne. Men det er vigtigt. I snart et år har jeg haft problemer med min teknik og så må jeg tilbage på tegnebrættet og analysere hele processen igennem for at finde netop den detalje der gør, at jeg ikke støder så langt som formen beretter til. Det handler om, at kuglen stødes netop i det øjeblik hvor hastighed, vinkel og kraft er den helt rigtige – et splitsekund før eller efter kan være katastrofalt i en konkurrence.

**Indtil for få år siden var Joachim B. Olsen en ganske almindelig og anonym dansker. Men hans passion for atletik, et helt særligt talent og et kast på over 21 meter placerede ham i verdenseliten inden for kuglestød – og med ét var Joachim verdensberømt.**

gælder også for mig. Med den rigtige teknik kan jeg sagtens løfte 300 kilo dødvægt fra gulvet – men bruger jeg en forkert teknik kan et lod på bare 20 kilo give en slem rygskaide. Og sådan er det ofte med de skader som sker – det er ofte sløseri og dårlige vaner der er skyld i ulykker og skader – og jeg vil tro, at det samme gælder for træ- og møbelindustrien”, udtaler Joachim.

Ud over adskillige medaljer, har de mange konkurrencer og den hårde træning sat sine spor på Joachim. Det er efterhånden blevet til nogle operationer i håndleddet.

#### **Monotont arbejde slider**

Ensformigt arbejde skal undgås. Når en bevægelse gentages om og om igen, bliver den til en vane og dermed får man ikke hjernen med i bevægelsen. Det er farligt – for når koncentrationen mangler, opstår skaderne.

”Monotont arbejde slider meget – også i atletik. Det er som om, man både mister motivationen og koncentrationen ved at gentage den samme øvelse om og om igen. Og så sker det, at man springer over hvor gærdet er lavest – og så er muligheden


#### **En god fysisk form er vigtig**

Ligesom kuglestød ikke trænes ved konkurrencerne skal løfte-, bære-, trække-, skubbeteknikker heller ikke trænes i det daglige arbejde. Derfor bruger Joachim en stor del af tiden på at styrketræne.

”Fysisk overskud er alfa og omega! Når fysikken er på plads har man overskud til at tænke sig om – og dermed forebygge skader. Når jeg ser tilbage på mine skader, så er de fleste opstået, når jeg har været trætt og udmattet. Jeg tror det samme gør sig gældende ude på arbejdspladserne og derfor vil jeg råde folk til at tænke sig om og passe på deres krop.”, slutter Joachim B. Olsen

#### **5 gode råd til at undgå ulykker**

- Brug den rigtige løfteteknik
- Er du i tvivl om du kan løfte en genstand selv, så lad være og spørg en kollega om hjælp.
- Træn i din fritid – gerne styrketræning, da det giver et fysisk overskud.
- Læg dårlige løftevaner på hylden – lær den rigtige teknik
- Skab variation i arbejdet og undgå ensformige gentagelser



Træets Arbejds miljøudvalg har i samarbejde med Carl Bro A/S igangsat et projekt, der skal være med til at forbedre produktivitet, kvalitet og arbejdsmiljø i træ- og møbelindustrien.

# Produktivitet, kvalitet og

Formålet med projektet er, at udvikle et kursusforløb, der formidler en række enkle redskaber, der gør det muligt for virksomhederne at lære, hvordan de kan gribe systematiske forbedringer af arbejdsgangen an.

Kurset om produktivitet, kvalitet og arbejdsmiljø vil blive tilbudt virksomheder i træ- og møbelindustrien.

Kurset tager udgangspunkt i de vilkår, der kendetegner hverdagen i mindre virksomheder.

Et fællestræk ved disse virksomheder er en sammensat og travl hverdag med en kultur, hvor der ydes en omfattende service overfor kundekredsen f.eks. ved

at løse hasteopgaver og specialopgaver på bekostning af den planlagte produktion. I mindre virksomheder er der begrænsede ressourcer at trække på, og de er bundet i tilrettelægningen af den daglige produktion. Virksomhedens interne problemer løses ofte efterhånden, som de opstår. Det kan være problemer, som vedrører produktionen, arbejdsmiljøet, salg og kunder, økonomien i virksomheden med mere. Konsekvensen vil ofte være, at virksomheden fungerer, men ikke fungerer optimalt i forhold til produktivitet, kvalitet og arbejdsmiljø.

Et andet fællestræk er, at det er

virksomheder, der gerne vil være bedre, men har vanskeligt ved at komme i gang. Ressourcerne er begrænsede, og det er vanskeligt at få overblik over, hvordan man skal gribe systematiske forbedringer an.

Kurset i produktivitet, kvalitet og arbejdsmiljø er en metode med redskaber til at komme i gang og til hurtigt at opnå konkrete forbedringer.

Det er en metode, der giver virksomhederne mulighed for en systematisk indsats, der på én gang retter sig mod forbedringer af både produktivitet, kvalitet og arbejdsmiljø. Metoden afdækker virksomhedens forhold og



# arbejdsmiljø

fokuserer især på områder, som kan fastholde, men også forøge indtjeningen. Resultatet er en samordnet forebyggende indsats, hvor der ikke er en modsætning mellem forbedringer i arbejdsmiljøet og en øget effektivitet.

Metoden tager udgangspunkt i produktionen og er hurtig at lære. Den lægger op til et tæt samarbejde i virksomheden. Det er en fælles interesse og opgave for ledelse og medarbejdere at gennemføre forbedringer af produktivitet, kvalitet og arbejdsmiljø.

Kurset er inddelt i tre kursusdage, der ikke er sammenhængende, idet virksomhederne skal have tid til at arbejde

med hjemmeopgaver mellem kursusgangene.

Ud over det materiale, deltagerne får udleveret i forbindelse med kursusdagene, udleveres ved kursusstart en deltagervejledning til hver deltager. Vejledningen indeholder forklaringer, illustrationer og eksempler på metodens enkelte trin og de anvendte redskaber. Deltagervejledningen er en støtte til undervisningen og hjælper deltagerne til at fastholde erfaringerne fra kurset, når der arbejdes på hjemmevirksomheden.

For at teste metode og materialer bliver der i øjeblikket afholdt kursusforløb

med 6 pilotvirksomheder. Når testen er afsluttet, vil træets arbejdsmiljøudvalg lægge planer for udbud af kurser til virksomheder i træ og møbelindustrien men du kan allerede nu indhente yderligere oplysninger om projektet og eventuelt tilkendegive din deltagelse i de kommende kursusforløb ved henvendelse til Træets Arbejdsmiljøudvalg ved Lennart Sørensen: På telefon 35 31 95 25 eller på e-mail [les@tib.dk](mailto:les@tib.dk).

# Smerteri ryggen...?

Brug din fritid aktivt og sørg for at vælge en aktivitet, du selv synes er sjov

Hvad gør du, hvis du har ondt i ryggen?  
Ingenting?

Så skiller du dig ikke ret meget ud fra flertallet.

Mange danskere gør nemlig ikke rigtig noget ved deres dårlige ryg. De synes, der er så meget andet, der skal ordnes først. Eller de synes, at en terapeut er for dyr. Eller de mener, at det slet og ret er for latterligt at tilmelde sig et hold, hvor man ligger og roder rundt i træningstøj på hver sin bold.

Problemer med ryggen kan have en helt række forskellige årsager. De kan skyldes arbejdet. De kan skyldes fritiden. Og de kan skyldes spændinger helt andre steder i kroppen og i sidste instans stress eller psykiske problemer.

Så meget står dog fast, at kroppen er skabt til at blive rørt – og det står i skarp kontrast til meget af det, vi foretager os både på arbejdet og privat.

Vi har ofte enten ensformigt eller stillesiddende arbejde. Og når vi så har fri, tilbringes tiden i alt for høj grad i en sofa foran fjernsynet eller på en elendig stol foran computeren.

- Vi skal netop have inddraget fritiden, der kan bruges til både at forebygge og dæmme op for problemer i ryggen. Med den form for livsstil, vi har i dag, er det vigtigt i det hele taget at få motioneret i fritiden. Man skal bare sørge for at vælge en motionsform, man selv synes er sjov. Motivationen skal være på plads, siger fysioterapeut Sanne Colstrup, der til daglig hjælper mennesker med rygproblemer på Nørrebro Fysioterapi i København.

Hvis man kæmper med nogle helt konkrete problemer, er det klogt at

lægge ud med at konsultere en god terapeut for enten at få lagt et program eller få nogle råd om, hvilken sport eller idrætsudfoldelse, der vil kunne hjælpe på problemet.

## **Blufærdige mænd**

Terapeuten vil for eksempel hurtigt kunne afdække, om vi foretager os noget, i eller uden for arbejdstid, der direkte er med til at skade ryggen.

- Vi interviewer vores klienter for at finde frem til, hvad de har af vaner. Vil spørge ind til emner som arbejdsstilling, om de går direkte fra et stillesiddende arbejde og hjem og tænder for computeren, osv.

- Mange af vores klienter har imidlertid jobs præget af mange tunge løft. Her kan vi se, at jobbet slider på ryggen og så er det muligvis ikke hensigtsmæssigt at vælge en fritidsaktivitet eller en sport, hvor man igen udsætter sig for tunge løft. Vi har nogle helt konkrete tilbud til vores klienter om at deltage på hold med guldøvelser som Pilates eller øvelser, hvor vi bruger en bold. Alle disse øvelser er udtænkt til at styrke den indre muskulatur, som støtter ryggen - det vil sige fokus på mave-, ryg- og bækkenbundsmuskulatur. Men vi kan se, at der er en gruppe, vi har meget svært ved at få fat på. Nemlig mændene. Jeg tror bare ikke at disse tilbud tiltaler dem fordi de virker for "tøsed" eller for gymnastikagtige - dvs. kedelige. Men så må vi jo finde på nogle andre aktiviteter til dem, siger Sanne Colstrup.

På hendes top-ti liste over fritidsaktiviteter, der kan støtte ryggen, indgår

ud over Pilates og boldtræning blandt andet svømning, stavgang og styrketræning. Det vigtigste er dog, at man vælger en aktivitet, som man selv synes er morsom.

- Man skal helst blive grebet af en aktivitet, for at den for alvor kan få positiv effekt på ryggen. Det er nemlig ikke gjort med nogle få ganges træning. Vi ser desværre for ofte, at folk køber et kort til et træningscenter, og så møder de kun op to-tre gange. Vi prøver at gøre det klart, at man skal følge sit hjerte, så kommer motivationen. Kan man ikke se sig selv stå i et træningscenter og løfte i vægtene, jamen så er det måske bedre at finde en klub og komme ud og spille noget fodbold. Først og fremmest skal vi have folk til at motionere, fordi manglen på motion næsten er en folkesygdom.

## **Problemet stress**

Hos Gitte Hammer, der har sin egen klinik og en uddannelse indenfor det system, der kaldes Body Self Development System, er motivation også i centrum.

Gitte er oplært af Ole Kaare Følle, der blandt andet har hjulpet Team CSC over Alperne og i dag arbejder med både dansere og sportsstjerner på internationalt niveau.

- Vores afsæt ligger i at give folk en bedre fornemmelse af deres egen krop – og udvikle den. For at give et eksempel, så har folk i jobs med tunge løft ofte lært at løfte rigtigt. Men af en eller anden grund glemmer de samme mennesker at løfte rigtigt, når de har fri. Vi ser omvendt også håndværkere med



Kropsterapeut Gitte Hammer



Fysioterapeut Sanne Colstrup

en meget fysisk belastende hverdag. Når de går til fodbold i fritiden, så er de ikke i tvivl om, at de skal strække deres muskler efter en kamp. Men i hverdagen går de direkte hjem fra en hård arbejdsdag uden overhovedet at overveje, om de måske skulle udføre nogle strækøvelser, siger Gitte Hammer.

Som hun ser problemet, har de fleste med rygproblemer været udsat for eller udsat sig selv for et stort pres og dermed stress. Det kan være både fysisk og psykisk stress.

- Det grundlæggende for at nå et resultat er, at du vil prioritere dit velbefindende. Du må tage stilling til, om du vil acceptere, at du har ondt i ryggen eller ej. Folk går rundt i årevis med et rygproblem. Og de har mange undskyldninger for ikke at gå i gang. Men selvom tid og økonomi er blandt de mest brugte undskyldninger - og for mange reelle nok - så er det dog en god investering at prioritere sit eget velbefindende, da det på sigt vil betale sig selv tilbage mange gange i form af mulighed for at blive ved med at arbejde og en fritid hvor man har det godt, siger Gitte.

#### Find en instruktør

Hvis man vil tage kampen op mod en dårlig ryg, så er den hurtigste vej til et godt resultat at få kontakt til en god instruktør - det vil sige fysioterapeuten eller en instruktør i et trænings- eller sportscenter.

Den meget populære stavgang kan få smilet frem på læberne hos Sanne Colstrup.

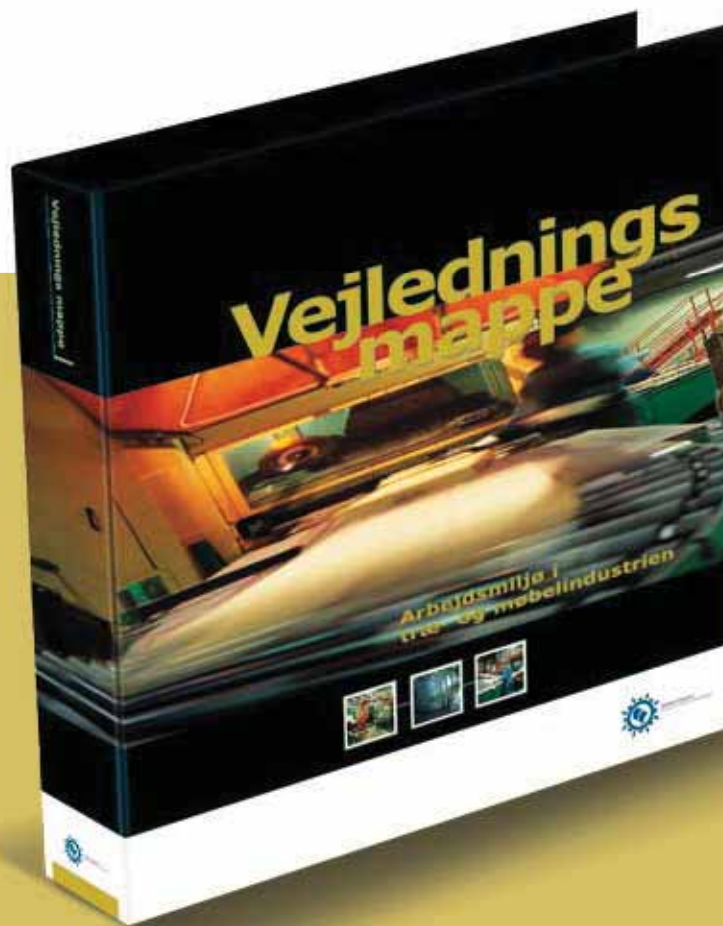
- Stavgang skal altså ikke være en gåtur med stok. Hvis du vil have trænet

ryggen er det vigtigt at du bruger stokkene rigtigt. Derfor kan det være en god idé at få sig en instruktør eller tilmelde sig et hold - og så i øvrigt sørge for at gå sig en ordentlig tur.

Forkert træning kan i nogle tilfælde forværre generne af en dårlig ryg. Især i de tilfælde, hvor musklerne udsættes for større pres som eksempelvis under vægttræning.

Alle træningscentre har imidlertid instruktører, som i langt de fleste tilfælde er i stand til at lægge et individuelt rygprogram. Man skal altså ikke bare gå i træningscenteret og gå i gang. Spørg instruktøren - det giver hurtigere og bedre resultat.

Vil man for alvor i dybden med sit rygproblem gennem træning kan det betale sig at opsøge et Body Self Development Systems træningshold. På disse træningshold praktiseres en form for gymnastik, som på nogen umiddelbart kan virke gammeldags. Programmet omfatter dog en række overraskende og specielle øvelser, der giver en meget bedre fornemmelse af kroppen. Samtidig lægges der stor vægt på at anvende åndedrættet rigtigt i forbindelse med udførelsen af øvelserne, for på den måde at få krop og hoved til at arbejde bedre sammen og derved få rettet op på de ubalancer der eksempelvis ligger i ryggen. Der findes behandlere med tilbud om træningshold i det meste af landet og behandlerne kan let findes ved at slå op på internet



# Vejledningsmappen som samler det hele

ET UUNDVÆRLIGT VÆRKTØJ FOR ALLE DER ARBEJDER  
MED ARBEJDSMILJØ I TRÆ- OG MØBELINDUSTRIEN

**Vi har meget støj** på vores virksomhed, hvad kan vi gøre ved det?

**Hvordan kan vi kontrollere**, at vores ventilationsanlæg er i orden?

**Vi skal til at købe en ny maskine**, og vi vil gerne sikre os, at den er sikkerhedsmæssig i orden, inden vi begynder at bruge den - hvordan sikrer vi os det?

**Vi har en ældre Kehlmaskine** stående - hvordan kan vi kontrollere, om den er sikkerhedsmæssig i orden?

**Vi har mange unge kvinder** på vores arbejdsplads - hvordan udarbejder vi en graviditetspolitik?

**Vi har en del medarbejdere** på virksomheden, der jævnligt har bøvlt med ryggen - hvordan kan vi kortlægge, om vi har problemer med tunge løft på virksomheden?

**Vi har en 16 årig skoledreng** som arbejder hos os efter skoletid - hvad må han lave?

**Alle disse spørgsmål og mange flere kan du finde svar på i vejledningsmappen om arbejdsmiljø i træ- og møbelindustrien.**