

# GRAFISK BAR

MAGASINET OM ARBEJDSMILJØ I DEN GRAFISKE BRANCHE

40. NUMMER · JUNI 2016

**LEAN OG GODT ARBEJDSMILJØ -  
TO SIDER AF SAMME SAG?**

**NY CLP PLAKAT - RIV UD OG HÆNG OP.**

**REJS DIG OP - DIN KROP HAR GODT  
AF DET.**

Medlemmer  
i Grafisk BAR:

GraKom Brancheforeningen for Kommunikation, Design & Medieproduktion · Danske Mediers Arbejdsgiverforening  
Emballageindustrien · HK/Privat · 3F - Fagligt Fælles Forbund · Dansk EL-Forbund · Dansk Journalistforbund



## Indhold:

# GRAFISK BAR

NYHEDSBREV

På forsiden af [www.grafiskBAR.dk](http://www.grafiskBAR.dk) kan du tilmelde dig Grafisk BARs nyhedsbrev og få nyheder om nye publikationer og nye aktiviteter fra Grafisk BAR direkte i din mailboks.

### GRAFISK BAR

**Udgiver:** Fællessekretariatet Grafisk BAR  
Weidekampsgade 8  
2300 København S  
Email: [grafiskBAR@grafiskBAR.dk](mailto:grafiskBAR@grafiskBAR.dk)

**Ansv. redaktør:** Nina Caroline Jacobsen,  
Danske Mediers Arbejdsgiverforening

**Redaktion:** Grafisk BARS  
Informationsudvalg

**Redaktør:** Pia Olsen,  
Kommunikationsbureauet Citat

**Journalister:** Pia Olsen, Anna Bridgwater

**Layout:** Monica Brix

**Fotos:** Michael Vienø, Istock, Pelle Rink,  
Jette Danholm, Christina Widholm

**Tryk:** Kailow

**Oplag:** 6.000

**Udgivelse:** Nr. 39, 2016

Udgives 4 gange årligt

**ISSN:** 1901-1334 Papir

**ISSN:** 1901-1342 Online

**Kontakt til redaktionen:**

[pia@citad.dk](mailto:pia@citad.dk) eller

Telefon: 2279 3716

**Forsidefoto:** Lisbeth Holten

### Medlemmer i Grafisk BAR:

GraKom Brancheorganisationen for  
Kommunikation, Design &  
Medieproduktion  
[www.grakom.dk](http://www.grakom.dk)

Danske Mediers Arbejdsgiverforening  
[www.mediearbejdsgiverne.dk](http://www.mediearbejdsgiverne.dk)

Emballageindustrien  
[www.emballageindustrien.dk](http://www.emballageindustrien.dk)

HK/Privat  
[www.hkprivat.dk](http://www.hkprivat.dk)

3F – Fagligt Fælles Forbund  
[www.3f.dk](http://www.3f.dk)

Dansk EL-Forbund  
[www.def.dk](http://www.def.dk)

Dansk Journalistforbund  
[www.journalistforbundet.dk](http://www.journalistforbundet.dk)

### Kontakt:

Fællessekretariatet Grafisk BAR  
Weidekampsgade 8  
2300 København S  
Email: [grafiskBAR@grafiskBAR.dk](mailto:grafiskBAR@grafiskBAR.dk)

# SYNSPUNKT

# LEAN og godt arbejdsmiljø – to sider af samme sag?

Indførelsen af LEAN på Erritsø Tryk har budt på mange overraskelser. En af overraskelserne var, at LEAN har vist sig at være en gevinst i forhold til at forbedre arbejdsmiljøet- og sikkerheden. Men det har også vist sig, at medarbejdernes engagement er nødvendigt for at få LEAN processen i gang. Det er nemlig dem, der skal komme med guldkornene.

Af Pia Olsen/Citat.  
Foto: Lisbeth Holten

"Jeg fik en god idé," sådan svarer direktør Gert Nielsen på spørgsmålet om, hvorfor han valgte at indføre LEAN principper på Erritsø Tryk. Og det med de gode idéer er vist ikke noget nyt, for på hans kontor står et cirka to meter højt plastikrør med blå og grønne bolde i. På hver bold står der en af Gert Niensens idéer. Røret er en gave fra medarbejderne på Erritsø Tryk, som gerne ville vise deres chef, hvordan de oplever ham som leder. Røret med boldene skal illustrere, at han er en mand med mange bolde i luften.

Det var på en studietur til England, at direktør Gert Nielsen første gang oplevede og lærte om LEAN. Grebet af begejstring vendte han hjem til Fredericia med en idé!

"Jeg ville arbejde med LEAN her på Erritsø Tryk. Det var jeg ikke i tvivl om efter, at jeg havde set, hvordan de gjorde i England. Vi var en dansk delegation på besøg hos Newsprinters Broxbourne, som er et af verdens største avistrykkerier. På det ene trykkeri bruger de 2,5 gangs så meget papir som vi gør i hele Danmark, et trykkeri i den størrelse kan slet ikke sammenlignes med et trykkeri som vores. For år tilbage indså ledelsen af trykkeriet i Broxbourne, at de var nød til at effektiviserer produktionen for at få produktionskapacitet til nye ordrer. Et af de værktøjer de tog i anvendelse var LEAN. I dag holder de kurser for andre virksomheder i LEAN, derudover har de vundet flere internationale priser for deres LEAN arbejde. På trods af størrelsesforskellen kan vi alligevel lære meget af dem. Jeg blev simpelt hen imponeret over den beskrivelse af deres arbejdsprocesser og den orden, de havde formået at få på virksomheden. Trykkeriet består af 12 meget store trykmaskiner, placeret i 12 nøjagtige ens trykkerihaller. Det imponerende var at selv små detaljer i trykkerihallerne var helt ens. Du skulle ikke bruge et sekund på at overveje, hvor de mon havde gjort af skruetrækkeren i dette skab, for den hang på nøjagtigt samme

sted i alle virksomhedens værktøjskabe. Det var så enkelt. Så nemt og så utroligt ressourcebesparende for alle. Det, syntes jeg bare, var genialt", fortæller Gert Nielsen om sit første nære møde med LEAN metoden.

"Jeg var meget fascineret af, at det var så enkelt og samtidig så effektivt. Jeg var godt klar over, at vi ikke kunne køre LEAN i det omfang, de gjorde hos Newsprinters. Men kunne vi bare komme i den retning, så kunne vi forbedre vores resultat uden, at skulle investere i mere tekniskudstyr," forklarer Gert Nielsen.

Medarbejderne manglede begejstring Da han kom hjem og præstenterede sin gode idé for medarbejderne, mødte den ikke ligefrem begejstring.

"De oplevede det som om, at det drejede sig om effektivisering, der i sidste ende ville føre til besparelser i form af fyringer. Det er sådan set naturligt nok, for meget effektivisering ender jo med fyringer, men jeg forklarede dem, hvordan LEAN kunne skabe både en mere effektiv produktion, men også en bedre arbejdsdag. Langsomt fik jeg dem med på idéen," forklarer Gert Nielsen og understreger, at det er helt afgørende at få medarbejderne med på idéen, hvis man skal have LEAN til at fungere.

"Det er fra medarbejderne de gode idéer skal komme. Det er jo dem, der kender de forskellige processer og arbejds-gange ud og ind. Det er deres hverdag, det handler om, og får man ikke medarbejderne med på idéen, så kan man godt glemme det. De skal forstå, at det også kan blive bedre for dem at indføre LEAN," siger Gert Nielsen.

#### Det blev bedre

Det tog tid at få medarbejderne til at forstå, at det var en proces som tog lang tid, men det ville også komme dem selv til gavn.

Det første vi skulle gøre var at finde ud af hvem der skulle drive processen. Da

der ikke var nogen i virksomheden der havde kompetencerne ansatte vi en der havde arbejdet med LEAN processer før. Projektlederen havde ikke arbejdet i et trykkeri tidligere og kendte derfor ikke til arbejdsprocesserne i et trykkeri. Projektlederens manglende erfaring fra branchen gjorde at det var vanskeligt at få processen i gang. Der gjorde det heller ikke nemmere at vi kort tid efter igangsætningen af LEAN processerne skulle afskedige nogle medarbejdere fordi vi mistede ordre. På trods af den vanskelige start kom vi i gang med LEAN og resultaterne begyndte at vise sig. Da LEAN arbejdet var godt i gang overtog en af produktionslederne an-

svaret for at føre arbejdet videre," fortæller produktionsleder Benny Brülle. Efterhånden fik vi medarbejderne med på ideen om LEAN og i takt med at medarbejderne tog ejerskab på processen, begyndte der også at komme resultater.

"En af de ting som vi ret hurtigt kunne mærke var, at det blev nemmere at finde de ting vi skulle bruge i hverdagen. Vi fik ryddet op og gennemtænkt arbejdsprocesserne systematisk, og så indrettede vi arbejdspladsen så værktøjet var lige der, hvor vi skulle bruge det," forklarer trykker og arbejdsmiljørepræsentant Jesper Seelig, der skyn-

der sig at tilføje, at det altså ikke var fordi de rodede specielt meget, før de gik i gang med LEAN.

"Vi var gode til at rydde op, inden vi gik i gang med LEAN, men vi havde ikke tænkt arbejdsprocesserne igennem på samme måde før. Da vi fik gjort det og sørgede for, at tingene var, der hvor vi skulle bruge dem, kunne vi tydeligt mærke, at vi slap for en del af gåturene for at hente ting, vi skulle bruge. Det blev nemmere og hurtigere," siger Jesper Seelig.

Selve holdningen til det at rydde op forandrede sig.

"Fra at være en lidt sur opgave, som bare skulle gøres, så blev oprydningen pludselig noget, som vi alle kunne se meningen med. Vi kunne mærke, at det gjorde vores arbejde nemmere, og derfor ændrede holdningen sig til den arbejdsopgave. Det er noget, vi gør med engagement nu," fortæller Jesper Seeling.

#### Værktøjskasserne blev afskaffet

Et af de første problemer, som medarbejderne satte sig for at løse, var problemet med at finde værktøjet i værktøjskassen.

"Vi havde værktøjskasser, som vi tog med os rundt, når vi skulle arbejde på og inde i maskinerne. Men problemet med en værktøjskasse er, at det var svært at overskue, hvad der var i kassen, og hvad der manglede. Man skulle rode rundt i kassen for at finde det værktøj, man havde brug for. Derfor besluttede vi os for at lave værktøjstavler, hvor alt værktøjet hang, for så var det overskueligt og nemt at se, hvor det værktøj, man skulle bruge, var," forklarer Jesper Seeling.

Der var en uventet bonus ved at hænge værktøjet op på en tavle. Det viste sig nemlig, at LEAN og arbejdssikkerhed er to sider af samme sag.

"Et af de helt store sikkerhedsmæssige områder hos os er, at når vi har

arbejdet inde i de store trykmaskiner, så skal vi huske at få alt værktøjet med ud. Glemmer vi en skruetrækker eller noget andet i maskinen, så slynges det rundt, når maskinen starter, og det er til stor fare for os alle, og maskinen bliver ødelagt. Så det er intet mindre end katastrofalt, hvis det sker. Derfor er vi selvfølgelig meget omhyggelige med at holde styr på vores værktøj. Men da vi brugte værktøjskasserne var det ofte svært at holde styr på hvad der var i kassen, og om vi nu havde det hele med ud. Men med værktøjstavlerne er det super nemt. Vi starter simpelthen ikke maskinen, hvis der mangler et stykke værktøj på tavlen. Der har LEAN simpelthen leveret en hel enkel og effektiv løsning," forklarer Jesper Seelig.

#### En kort forretningsgang

LEAN processen har generelt haft en positiv effekt på arbejdsmiljøarbejdet, sådan oplever produktionsleder Benny Brülle det:

"Med LEAN er der større chance for, at vi opdager, at der er noget galt. Det kommer jo op ved tavlemøderne, og så er det meget nemmere at gøre noget ved det med det samme. Vi behøver ikke vente på, at problemet bliver drøftet på et arbejdsmiljømøde, vi kan løse det på et tavlemøde. Den korte forretningsgang og den meget handlingsorienterede strategi, som LEAN lægger op til, fungerer rigtig godt i forhold til arbejdsmiljøet. Tingene hober sig ikke op. Det kommer frem på mødet, og så løser vi dem," siger Benny Brülle.

#### 50% færre arbejdsulykker

Dengang Gert Nielsen introducerede LEAN, var det ikke arbejdsmiljøet, han havde i tankerne.

"Jeg tænkte sådan set slet ikke i arbejdsmiljø, da jeg begyndte at arbejde med LEAN. Jeg tænkte i, hvor smart og effektivt systemet var, og ikke hvor sikkert det var. Det er jo ikke en hemmelighed, at vi er en kommerciel virksomhed, der skal levere et overskud, og

indenfor en branche med generel nedgang er det en stor udfordring. Det var dér LEAN kom ind i billedet. Det med at arbejdsmiljøet også blev bedre, er en ekstra bonus, der er fulgt med. Ikke desto mindre er det virkelig en markant forbedring, vi har oplevet. Men faktisk blev jeg først opmærksom på, hvor stor effekten var, da vi kiggede på antallet af arbejdsulykker," siger Gert Nielsen, som stolt kan fortælle, at det er lykkedes at halvere antallet af arbejdsulykker efter indførelsen af LEAN.

Det er godt nok tankevækkende, hvor få ulykker de har haft på Erritsø efter indførelsen af LEAN.

"På vores sidste arbejdsmiljømøde kiggede vi lidt på tallene og kunne se, at vi de to år forinden havde syv arbejdsulykker og de sidste to år har vi så haft tre. Det må siges at være et markant fald. Også selvom det må siges at være mindre ulykker. Ud af de tre ulykker er der kun en, der har ført til sygemeldinger," fortæller Gert Nielsen.

#### Tingene bliver løst inden de bliver problemer

Fedtede oliepletter på gulvet eller ting, man kan falde over, når aldrig at blive et punkt på dagsordenen.

"Vi har fået den holdning, at her løser





vi problemerne med det samme, så vi slipper for at diskutere dem på et møde. Det er effektivt at løse problemerne med det samme”, siger Gert Nielsen.

En anden stor gevinst i forhold til arbejdsmiljøet er, at der blevet ryddet op i alle afkroge af arbejdspladsen.

**” Præcis som hvis man var slagter eller bager, så gælder det om at minimere sit spild, det øger fortjenesten. ”**

Gert Nielsen

”Vi skal kun have de produkter, vi skal bruge og i de mængder, vi skal bruge dem. Vi har fået ryddet op og skilt os af med de produkter, vi ikke skal bruge, og som vi tidligere havde stående rundt omkring på virksomheden. Det kunne eksempelvis være kemikalier til brug i maskinerne. Nu har vi ikke mere noget stående, som vi ikke bruger. Så der er ikke noget at tage fejl af. Ingen kommer til at tage en forkert flaske, for der står kun den rigtige, og den står der, hvor den skal bruges. Det er jo en væsentlig arbejdsmiljøforbedring, og samtidig sparer det tid og ressourcer. Vi skal ikke lede efter tingene mere, ” siger Gert Nielsen.

#### Spild

Spild er en af de helt store syndere i budgettet. Og det problem tager LEAN effektivt fat om.

”Ved at minimere virksomhedens spild, kan man spare rigtig mange penge. Og her handler det igen om at tænke arbejdsprocesserne ordentligt igennem. Indenfor LEAN tankegangen er mindre spild lig med større fortjeneste. Og egentlig er det helt logisk. Det er jo netop det, der fascinerer mig ved LEAN, at det er så logisk og i bund og grund handler det om at tænke arbejdsprocesserne ordentligt igennem og tilrettelægge det hele bedst muligt. Spild og dårlige arbejdsgange ”stjæler” både penge og god energi. Og når man



Før i tiden kunne det tage helt op til 10-12 timer at pumpe 1 ton farve ind i tankene. Nu leveres farven fra Tyskland, og chaufføren pumper 18 tons farve i tankene på en time.

tænker over det, er det egentlig heller ikke så overraskende, at gode arbejdsprocesser og en velorganiseret arbejdsplads også skaber et bedre arbejdsmiljø,” siger Gert Nielsen.

I øjeblikket er LEAN processen nede i en bølgedal, som arbejdsmiljørepræsentant Jesper Seelig udtrykker det, og det er der en rigtig god grund til.

”I sommer mistede vi en stor kunde, og det resulterede i, at der skulle fyres otte kolleger. Det var ikke sjovt, og det gjorde, at motivationen for LEAN faldt. Der har ikke været overskud til at tænke i LEAN siden, men når vi lige har fundet vores ben igen, så skal vi også i gang med LEAN igen,” siger Jesper Seelig.

**Erritsø Tryk bruger 17.000 tons papir om året.**

**En rulle papir vejer 1347 kg.**

**Hver af de to false kan producere 60.000 aviser i timen**

## OM ERRITSØ TRYK A/S

Erritsø Tryk ligger i Fredericia. Trykkeriet har fem tryktårne og to false. Det giver dem en kapacitet til at trykke 160 tabloidsider på én gang.

På Erritsø Tryk A/S trykkes blandt andet Morgenavisen Jyllandsposten, Ekstra Bladet, en del af Politikens lokalaviser, samt Midtjyllands Avis Erritsø Tryk A/S ejes af JP/Politikens Hus.

# Hvordan bruges plakaten?:

CLP står for "Classification, Labelling and Packaging" ("Klassificering, mærkning og emballering" på dansk) og er EU's klassificerings- og mærkningssystem for kemiske stoffer og blandinger. Fra juni 2017 er det kun disse regler der gælder (se også gammel vejledning fra "Grafisk BAR" her).

- 1) I feltet i overskriften skrives hvilket område plakaten gælder for. Dvs. at der kan udfyldes flere plakater for forskellige afdelinger, områder og maskiner.
- 2) Faresymbolerne i venstre kolonne er de nye piktogrammer efter CLP-forordningen der har erstattet de "gamle" faresymboler. Fra juni 2017 træder de nye regler i kraft. Det er meningen man skal lære betydningen af piktogrammerne, dvs. der er ingen forklarende tekst som ved de "gamle" faresymboler.
- 3) Produkter kan grupperes, fx i "trykfarver", "lakker" osv. Håndtering og beskyttelse skal så være en "worst case" betragtning, dvs. det produkt der er "farligst" i produktgruppen










beskriver hvordan håndtering og beskyttelse skal være. Alternativt kan enkelte produkter holdes udenfor grupperingen, så der fx ikke altid skal bruges åndedrætsværn hvis der findes produkter hvor dette skal bruges. De enkelte farligere produkter skal så beskrives for sig selv.

Hvis I anvender mange kemikalier kan der også henvises til fx en indholdsfortegnelse hvor virksomhedens kemikalier er oplistet.

Oplysningerne om faremærkningen kan findes under punkt 2 i sikkerhedsdatabladet (SDS). Hvis der er opgivet en MAL-kode (findes normalt under punkt 15 i SDS), kan denne også noteres på plakaten, fx i parentes efter produktnavnet i kolonne 3. Husk at SDS skal forefindes på dansk. Dvs. at leverandøren er forpligtet til at udfærdige SDS på dansk.


- 4) I kolonne 4 (højre kolonne) beskrives hvordan produkter skal håndteres, hvilke værnemidler I skal anvende og hvordan kemifald bortskaffes.
  - 5) Nederst på plakaten er der plads til at skrive hvor værnemidler findes i virksomheden med en henvisning til sikker anvendelse, fx filterskift i åndedrætsværn. Desuden er der plads til en beskrivelse af affaldshåndteringen for restkemikalier i virksomheden. Der kan også blot henvises til en affaldsplan hvis virksomheden har udarbejdet en sådan.
- På næste side er de forskellige piktogrammer beskrevet i forhold til de produkter der generelt anvendes i den grafiske industri og hvilke værnemidler der yder den optimale beskyttelse.

## Beskrivelse af anvendelse og værnemidler

	<u>Ekspllosive kemikalier</u> forekommer normalt ikke i grafisk industri. <u>Generelle forholdsregler:</u> Følg sikkerhedsdatabladet.
	<u>Brandfarlige kemikalier</u> forekommer fx ved alkoholholdige-produkter og på stærkt flygtige afvaskningsmidler samt på diverse spraydåser. <u>Generelle forholdsregler:</u> Varmekilder og åben ild må ikke forekomme. Slukningsudstyr skal være tilgængelig
	<u>Brandnærende kemikalier</u> forekommer normalt ikke i grafisk industri. <u>Generelle forholdsregler:</u> Følg sikkerhedsdatabladet.
	<u>Trykflasker</u> forekommer fx på trucks, som svejsegasser eller skærebrenneranlæg ved service og vedligehold. <u>Generelle forholdsregler:</u> Lokaler der indeholder trykflasker skal være tydeligt markeret.
	<u>Ætsende kemikalier</u> forekommer fx på pladefremkalder og korrekturpenne i CTP samt på produkter til oprensning og afkalkning af valser i både CTP og offsettryk. <u>Generelle forholdsregler:</u> Enhver kontakt med hud og øjne skal undgås. Handsker skal altid anvendes og ved risiko for stænk fra fx omhældning og roterende valser skal briller eller ansigtsskærm anvendes.
	<u>Giftige kemikalier</u> forekommer normalt ikke i grafisk industri, men kan stadig findes på produkter til limning af bændler. <u>Generelle forholdsregler:</u> Følg sikkerhedsdatabladet.
	<u>Advarsel om fare</u> forekommer på en række produkter som f.eks. afvaskningsmidler, fugtevandstilsætning, trykfarver, rengøringsmidler og sprayflasker. <u>Generelle forholdsregler:</u> Kontakt med hud og øjne skal undgås. Passende handsker skal altid anvendes og ved risiko for stænk fra f.eks. omhældning og roterende valser skal briller anvendes. For produkter der er flygtige og har en MAL-kode på mere end 0-1 skal der sikres tilstrækkelig ventilation og eventuelt anvendes åndedrætsværn.
	<u>Kroniske sundhedsskader</u> forekommer på fx UV-blæk, UV-farver og UV-lak i form af kontakteksem. <u>Generelle forholdsregler:</u> Enhver kontakt med hud og øjne skal undgås. Passende handsker skal altid anvendes og ved risiko for stænk fra fx omhældning og roterende valser skal briller eller ansigtsskærm anvendes. Arbejdstøj skal vaskes separat. For produkter der er flygtige og har en MAL-kode på mere end 0-1 skal der sikres tilstrækkelig ventilation og eventuelt anvendes åndedrætsværn.
	<u>Miljøfare</u> forekommer fx ved algemidler og på nogle afvaskningsmidler, trykfarver og toner/blæk. <u>Generelle forholdsregler:</u> Afledning til kloak skal undgås.

# MÆRKNING OG BRUG AF KEMIKALIER PÅ VIRKSOMHEDEN (CLP)

Afdeling/maskine:

FARESYMBOL (CLP)	HVAD BETYDER FARESYMBOLET? FYSISK FARE / SUNDHEDSFARE / MILJØFARE	PRODUKTNAVN	HÅNDBTERING, BESKYTTELSE, FORHOLDSREGLER
	De værste eksplosiver – faste, flydende og gasser, og visse organiske peroxider		
	De værste kategorier af brandfarlige faste stoffer, gasser og væsker, og visse organiske peroxider		
	Alle brandnærende stoffer og væsker, og gasser i værste kategori		
	Gasser under tryk (flydende nedkølede og opløste og kombinationer heraf)		
	Metalætsende Hudætsende den alvorligste kategori (og underinddelinger) og alvorlig øjenskadeende værste kategori.		
	De tre alvorligste kategorier for akut giftighed for alle eksponeringsveje (oral, dermal, indånding)		
	Akut giftighed - laveste kategori. Hud- og øjenirritation - laveste kategori. Hudsensibilisering - alvorligste kategori (og underinddelinger) Specifik organotoksicitet, enkelt eksponering – kat. 3 (luftvejirritation og narkotiske virkninger)		
	Kroniske sundhedsskader, såsom: Kræft, DNA-skader og skader på forplantningsevnen (CMR) – alle kategorier Specifik organotoksicitet, enkelt og gentagen eksponering – kat. 1 og 2 Respiratorisk sensibilisering – alvorligste kat. Akutte: Aspirationsfare - alvorligste kat.		
	Farlig for vandmiljøet: Akut – alvorligste kat. Kronisk – 2 alvorligste kategorier		
Placering af værnemidler:			
Affaldshåndtering:			

# LEAN

## - holder fokus på arbejdsmiljøet

Da ledelsen på Strandbygaard Grafisk A/S indførte LEAN, styrkede det både det gode arbejdsmiljø og sikkerheden. Det er blandt andet de gode kommunikationsværktøjer, der indgår i LEAN, som er skyld i den positive effekt.

Af Pia Olsen/Citat.

LEAN har længe været en del af hverdagen på Strandbygaard Grafisk A/S, som ligger i Skjern. Og at LEAN har øget produktiviteten er direktøren ikke i tvivl om. Men at LEAN også er et effektivt redskab, når det handler om at skabe et bedre arbejdsmiljø, er arbejdsmiljørepræsentant Gunhild Dokkedal heller ikke i tvivl om.

"Når man arbejder med LEAN er der en funktion, som hedder "forslag til forbedringer", og netop den funktion er utrolig effektiv, når det handler om arbejdsmiljøet. Det fungerer sådan, at hvis en medarbejder får en god idé, eller har et forslag til forbedring, så kan de skrive den ned på et kort med det samme og hænge den på tavlen til næste tavlemøde. Så behøver de ikke gå og huske på det, men kan straks handle på det. Vi har tavlemøder hver uge,

så forslaget bliver behandlet hurtigt, mens det er aktuelt," forklarer Gunhild Dokkedal og tilføjer, at ordningen ikke kun rummer arbejdsmiljøtiltag, men ideer og forslag til alt, hvad der foregår i virksomheden.

"Men fordi ordningen kan rumme det hele, kommer det arbejdsmiljøet til gode. For hvis der opstår udfordringer eller problemer med arbejdsmiljøet, så bliver det løst præcis så hurtigt, som alle andre problemer på virksomheden," siger Gunhild Dokkedal, der mener, at den helt store gevinst ved ordningen er, at det går så hurtigt med at forholde sig til de forskellige forslag. Hvis der er et arbejdsmiljømæssigt problem, så når det ikke at udvikle sig, fordi det bliver håndteret så hurtigt.

### Lys i mørket

Medarbejderne skal ikke gå og huske på et eller andet, de gerne vil have taget op på næste arbejdsmiljømøde. Den meget korte tid fra idé til handling virker motiverende på medarbejderne. "Vi havde et eksempel med manglende lys uden for bygningen. En dag lå der et kort fra en af de medarbejdere, der arbejder på natholdet. Vedkommende foreslog, at der blev sat lys op uden for bygningen, så de kunne se, hvor de gik, når de mødte ind om natten. Det var et super godt forslag, og vi andre, som arbejder om dagen, havde jo aldrig tænkt på det. Og det var enkelt at løse, for vi satte bare noget lys op," siger Gunhild Dokkedal.

Et andet godt eksempel på effekten af den korte reaktionstid er, da der opstod en ulykke og en nærved-ulykke.





"Vi havde på et tidspunkt en, der skar sig på noget rakelstål, og en der var lige ved at skære sig. Og det kom op på tavlemødet lige med det samme, og så blev der handlet på det. Vi fik indkøbt skærehandsker og løst problemet. I sådan en situation er det væsentligt at handle hurtigt, så der ikke når at ske flere ulykker, og der er LEAN et effektivt redskab," siger Gunhild Dokkedal.

Den korte reaktionstid virker motiverende på medarbejderne.

"Det kan godt være svært at holde motivationen og gejsten hos medarbejderne, når det handler om at forbedre arbejdsmiljøet kontinuerligt, men der oplever jeg, at LEAN har givet os en hjælpende hånd, for når der bliver handlet så hurtigt på et forslag, så kan medarbejderne se, at det nytter noget

at komme med forslag, og det motiverer dem til at blive ved," siger Gunhild Dokkedal, der ikke oplever, at medarbejderne har tabt interessen endnu.

#### Nemmere at fjerne støv

En stor opgave på Strandbygaard Grafisk A/S er at holde støvet nede på et acceptabelt niveau. Og derfor har de nu ansat en, der kommer og støvsuger to gange om ugen.

"Sprøjtepulver indgår i vores produktionsmetode, og det giver støv. Derfor skal vi være ekstra opmærksomme på at holde støvet nede, og der har LEAN været en god hjælp. Her er blevet meget mere ryddeligt efter, at vi er begyndt at arbejde med LEAN, og det betyder, at der ikke er nær så mange steder støvet kan lægge sig. Og så betyder det, at når vi hyrer en mand til at støvsuge, så kan han rent faktisk komme rundt i kro-

gene, og det kan mærkes. Det hjælper virkelig på støvniveauet," fortæller direktør Claus Scotwin.

Når det handler om at sænke støvniveauet, har medarbejderne også selv meldt sig på banen som problemknsere.

"Der er blevet hængt et gardin op på en af de maskiner, der støver meget. Det er en løsning, som medarbejderne selv har udtænkt. Og det fungerer rigtig godt," fortæller Gunhild Dokkedal. Bedre kommunikation

En hyppig årsag til dårlig stemning på en arbejdsplads er, hvis kommunikationen er dårlig. Hvis medarbejderne ikke føler, de får den information, de har behov for, og i det hele taget ikke føler sig ordentlig orienteret om stort og små i virksomheden.



"LEAN er et rigtig godt redskab, når det handler om at styrke kommunikationen i virksomheden. Vi informerer medarbejderne hver uge ved tavlemøder, og det skaber god arbejdsstemning. De er orienteret om, hvad der foregår på virksomheden, også uden for deres egen afdeling, og vi husker at fortælle alt, hvad vi gør, også i forbindelse med at forbedre arbejdsmiljøet," fortæller Claus Scotwin.

På Strandbygaard Grafisk A/S har kommunikationen også fået en "anden lyd" efter indførelsen af LEAN.

"Vi bruger meget billeder. I stedet for at skrive beskeder og forklaringer og henstillinger, som vi så kunne hænge op, så bruger vi billeder. Det er meget hurtigere at opfatte et billede, og mange gange er det også meget nemmere at vise tingene med et billede end med en skriftlig forklaring. Vi har erfaring med at det virker. Og særligt i forbindelse med arbejdssikkerheden bruger vi billeder, for vi har erfaring med, at folk ikke får læst en masse papirer," siger Claus Scotwin.

På Strandbygaard Grafisk A/S har de oplevet, at LEAN i høj grad påvirker det psykiske arbejdsmiljø.

"LEAN er med til at skabe struktur på arbejdspladsen, og samtidig så fjernes alle de dumme arbejdsrutiner, som nemt kan skabe dårlig stemning. Der bliver taget hånd om både store og små frustrationer," siger Gunhild Dokkedal.

#### Udfordringerne

Selvom LEAN har vist sig at være et rigtig godt redskab, så er der også udfordringer i forbindelse med metoden. "I første omgang skulle vi have medarbejderne med på idéen. Vi argumenterede med, at det også kom dem til gode, og at det handlede om at arbejde smartere og ikke hårdere. Men der gik ikke lang tid før, at de også kunne mærke forbedringerne," siger Claus Scotwin og nævner, at en meget hurtig effekt, som indførelsen af LEAN havde, var, at der blev meget ryddeligt, og det var rart.

"Når der er ryddeligt og orden på tingene, så skaber det også ro i hovedet.

Det er nemmere at holde overblikket og hverdagen glider nemmere. Det var meget nemt at mærke for alle," siger Claus Scotwin.

Hvis LEAN skal fungere, så er det vigtigt, at folk siger, hvad de har på hjertet ved tavlemøderne.

"Medarbejderne skal bruge tavlemøderne til at lufte deres idéer og frustrationer, for ellers fungerer LEAN ikke. Og det kræver, at medarbejderne føler, at der bliver lyttet til det, de siger, og at det bliver taget alvorligt. Det gælder om at opbygge tillid til hinanden," siger Gunhild Dokkedal.

På trods af LEAN metodens mange gode kvaliteter, er der dog grænser for, hvor meget det skal bruges.

"Vi er meget tilfredse med LEAN metoden, men det er ikke alt, vi bruger metoden på, for hvis man virkelig begynder at bruge LEAN i alle detaljer, så kan det også blive en tidsrøver, i stedet for en tidsskaber," siger Claus Scotwin.

# Rejs dig op

Vi sidder alt for meget ned i hverdagen, og det har konsekvenser for vores helbred. Et nyt forskningsprojekt tager fat i problemet og har haft succes med at reducere medarbejdernes siddetid med 71 minutter om dagen. Metoderne er enkle.

Vi sidder alt for meget ned både på arbejde og i fritiden. Medarbejder med kontor/computerarbejde sidder i gennemsnit 10 timer i døgnet, og det er faktisk størstedelen af vores vågne tid. Det er en kombination af arbejde og fritidsliv, der resulterer i hele 10 siddende timer i døgnet.

#### Mange siddende timer giver alvorlige sundhedsmæssige udfordringer

Forskning viser, at stillesiddende adfærd øger risikoen for hjerte/kar sygdomme, type 2 diabetes, overvægt og flere kræftformer.

Men nu er det lykkedes forskere fra Center for Interventionsforskning på Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, i samarbejde med Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø at minimere siddetiden med hele 71 minutter om dagen.

De har nemlig gennemført et projekt med i alt 317 medarbejdere fra fire forskellige virksomheder. Målet med pro-

jekt "Take a Stand", var at reducere medarbejdernes siddetid med en time. Og forskerne havde fire hovedbudskaber, der skulle reducere siddetiden: Brug hæve-sænkebordet aktivt i din hverdag.

Variér din arbejdsdag og forsøg at skifte stilling hver halve time. Afhold stående møder.

Hjælp hinanden med at komme op og stå, og gør det til et fællesprojekt at skabe en sundere hverdag.

#### Opmuntrende mails

Undervejs i projektet havde medarbejderne mulighed for at modtage opmuntrende mails og sms'er, og de fik udleveret en post-it blok samt et postkort med en påmindelse om, at de skulle rejse sig. Forskerne hjalp også med at oprette ruter til gående møder og steder til stående møder.

#### Projektet blev godt modtaget

Medarbejderne tog rigtig godt imod for-

skernes redskaber, og resultatet overgik da også forskernes forventninger. Den første måned lykkedes det at reducere siddetiden med 71 minutter om dagen og efter tre måneder med 48 minutter om dagen. Forskerne mener, at en meget vigtig årsag til projektets succes var, at medarbejderne hjalp hinanden med at bryde gamle vaner og indarbejde nye. Det skal være muligt

En anden væsentlig årsag til succesen er, at der på virksomheden er indrettet steder med møbler, der passer til stående møder. Og at der nu findes ruter til gående møder, samt naturligvis at der bruges hæve/sænkeborde.

Kilde: Videnscenter for arbejdsmiljø

Vox pop

#### ▼ Helle Bæk Olesen fra Strandbygaard Grafisk

"Jeg synes det giver meget mere frihed at bruge sit hæve/sænkebord. Jeg kan godt lide at stå og skifte vægten fra det ene ben til det andet. Når jeg sidder ned føler jeg mig mere fastlåst. I starten kunne jeg godt blive træt i benene, men så får man stærke ben. Og jeg har også fået en aflastningsmåtte, som jeg står på. Faktisk startede jeg med at bruge mit hæve/sænkebord, fordi jeg har bøvl med ryggen. Når bare jeg bruger mit hæve/sænkebord, så kan jeg holde min rygskade i skak."

#### ▼ Anders Heissel, Journalist.

"Jeg bruger mit hæve/sænkebord, når jeg lige kommer i tanke om det. Jeg kan godt få lidt dårlig samvittighed over ikke at bruge det nok, for jeg vil jo gerne. Og jeg ved også, at det er godt for mig, men jeg har nok brug for at blive mindet om, hvorfor det er så godt at bruge det. For jeg har ikke problemer med ryggen, så jeg kan ikke umiddelbart mærke en effekt af at bruge det. Men jeg ved jo godt, at det er bedre for mig at skifte arbejdsstilling lidt oftere. Når jeg bruger hæve/sænkebordet kan jeg godt mærke, at det er rart at få strakt benene og ryggen lidt ud. En god gammeldags seddel på min computer, med tre gode grunde til at rejse sig op indimellem, ville nok motivere mig til at bruge hæve/sænkefunktionen mere".

#### ▼ Lena Thurmann, Grafiker på Weekendavisen.

"Jeg kunne egentlig godt tænke mig at bruge mit hæve/sænkebord mere. Og jeg har lagt mærke til, at jeg mest får det brugt, når nogen minder mig om det. Jeg kommer sjældent selv i tanke om at bruge det. Og det er jo ærgerligt. Når jeg bruger det, bliver jeg hurtigt lidt træt i benene, og jeg kan også synes, det er lidt sværere at koncentrere sig. Men jeg tror, det er et spørgsmål om at vænne sig til det. Det er nok bare fordi, jeg bruger det for sjældent."

#### ▼ Tommy Voigt Andersen, Politikens Lokalaviser

"Jeg begyndte at bruge mit hæve-sænkebord for snart halvandet år siden. Jeg var en af de sidste her på virksomheden, der fik hæve-sænkebord, og jeg kunne jo se, at mange ikke fik dem brugt. Derfor traf jeg en beslutning om, at det ville jeg altså gøre. I starten var det lidt hårdt at stå op, og jeg syntes også, det var lidt svært at koncentrere sig, hvis jeg skulle læse noget. Men efter cirka to uger havde jeg vænnet mig til det, og nu står jeg faktisk op det meste af tiden. Jeg kan mærke en stor forskel. Jeg er en høj mand og kan tydeligt mærke, at ryggen og nakken har det meget bedre og er mere fleksibel, efter jeg er begyndt at stå op. Når man står op, så bevæger man sig mere. Man skifter vægten fra den ene til den anden fod, og man drejer sig mere. Det er min oplevelse. Men jeg kan se, at mange kolleger stadig har svært ved at få det ind som en vane. I perioder forsøger vi at minde hinanden om at hæve bordet, inden vi går til frokost, så vi kan stå op, når vi kommer tilbage. Men ellers er det nok kun mig, der bruger hæve-sænke funktionen konsekvent".

GODE RÅD TIL GRAVIDE

GODE RÅD TIL GRAVIDE

GODE RÅD TIL GRAVIDE

NANO

Kort og godt

## StressAlliancen – et nyt initiativ

Stress er et velkendt problem på de danske arbejdspladser. På trods af mange års ihærdig indsats for at nedbringe antallet af folk, der rammes af stress, er 35.000 danskere sygemeldt med stress hver dag. Den situation skal et nyt samarbejde, StressAlliancen, gøre noget ved. Formålet med StressAlliancen er at forebygge og bekæmpe stress og sikre et godt arbejdsliv for alle. Ekspertter, forskere og behandlere skal arbejde sammen om at finde og udbrede kendskabet til evidensbaserede løsninger.

Alliancen har fokus på at udvikle værktøjer og løsninger, der forebygger og modvirker stress på alle niveauer, fra individniveau til organisationsniveau. Bag StressAlliancen er Forsikring & Pension, Hjerteforeningen, HK, Psykiatrifonden, FOA og Pensam.

StressAlliancen har allerede afholdt sit første topmøde, hvor forskere og andre eksperter mødtes og diskuterede muligheder og løsninger. Du kan følge med i StressAlliancens arbejde på deres website:  
[www.stressalliancen.dk](http://www.stressalliancen.dk)

*Kilde: Videncenter for arbejdsmiljø*