

Ergonomi ved faste arbejdspladser om bord i handelsskibe

Faste arbejdspladser findes overalt på skibe.

Som eksempler kan nævnes: kortbord på broen, renselads i maskinrummet, tilberedningsborde i kabyssens kolde og varme afdeling, kogeøen, afskylningsplads i grydeopvask og skylleri, kassesluser i butik og cafeteria, ekspeditionsdisk i parfumeri, receptionsområder, veksellkasse samt kontorarbejdspladser i forbindelse med skibets administrative funktioner.

I denne pjeces kan du læse om, hvad der har betydning for, at en arbejdsplads bliver god at arbejde ved. Pjecen retter sig hovedsagligt mod passagerskibe, men de principper der er omtalt kan anvendes på alle faste arbejdspladser uanset skibstype.

Ved hensigtsmæssig indretning kan du undgå, at du kommer til at arbejde i arbejdsstillinger, som er fysiske belastende. På den måde nedsætter du risikoen for at få ondt i muskler og led på grund af overbelastning.

Meddelelser fra Søfartsstyrelsen A, kapitel I om arbejdets udførelse stiller følgende sikkerheds- og sundhedsmæssige krav til de ergonomiske forhold:

- udformning af arbejdspladser, inventar og tekniske hjælpemidler skal så vidt muligt passe til de personer, der benytter dem,
- egnede og effektive hjælpemidler – fx løftegrej og transportmidler – skal være tilgængelige i nødvendigt omfang, og
- unødige fysiske belastninger samt uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser skal undgås. Belastningen under arbejdet skal være så lille, som det er rimeligt under hensyntagen til den tekniske udvikling. Fastsatte grænser skal overholdes.

Det betyder, at nogle grundlæggende ergonomiske krav til inventaret og selve arbejdspladsen skal være opfyldt, så du undgår at arbejde i længere tid på knæ, med løftede arme og skuldre, bøjet ryg og nakke m.v. - eller hyppigt må gentage disse stillinger og bevægelser.

Derfor skal der både løbende og i forbindelse med planlægningen af arbejdet ske en vurdering af dine arbejdsopgaver, som også skal indeholde en vurdering af det inventar og de øvrige hjælpemidler der anvendes. Formålet er at fjerne de negative arbejdsmiljøpåvirkninger ved arbejdet.

Denne risikovurdering eller arbejdspladsvurdering (APV) skal foretages af rederen eller skibsføreren i samarbejde med sikkerhedsorganisationen. På skibe, hvor der ikke skal være sikkerhedsorganisation sker vurderingen i samarbejde med arbejdstagerne. (Se i øvrigt pjecen "Arbejdspladsbrugsanvisning").

Arbejdsafstande

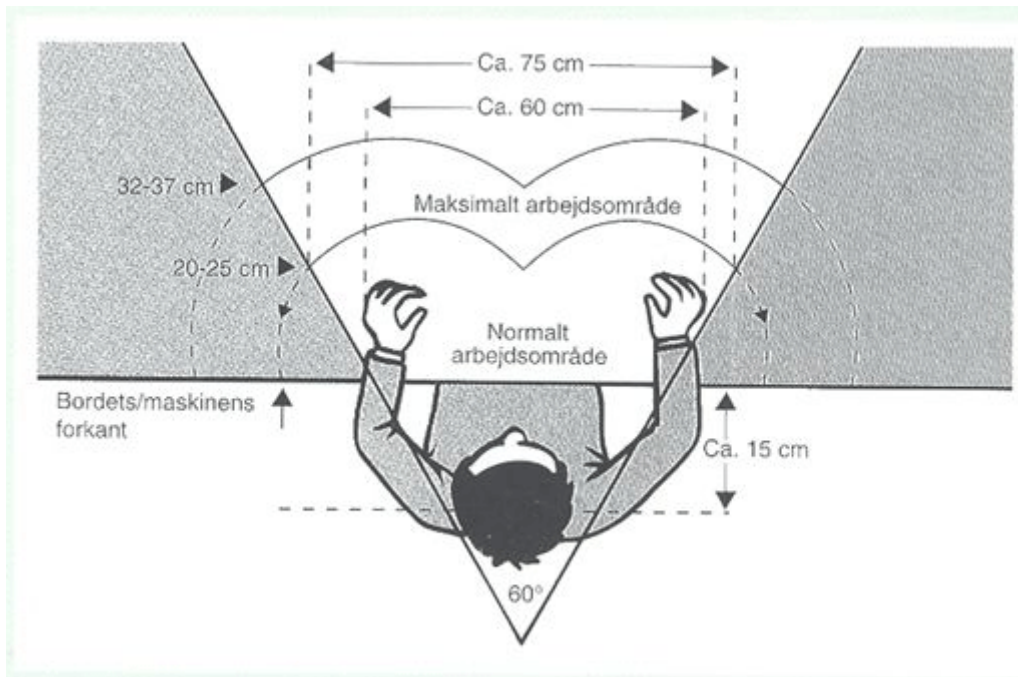
Inventar i kassesluser, butikker, kabys m.v. skal være indrettet, så arbejdet kan ske i et arbejdsområde, der ligger tæt ved kroppen. Se tegning 1.

Du bør kunne udføre de fleste arbejdsfunktioner i en afstand på højst 25 cm fra inventarets forkant. En arbejdsafstand på højst 40 cm - målt fra inventarets forkant - skal så vidt muligt overholdes ved indretning af faste arbejdspladser.

Hvis du fylder op med varer i fx kiosker og taxfree butikker, bør hylde og reolers dybde ikke overstige 50 cm - og overkanten af øverste hylde bør ikke være over 135 cm, når opfyldningen sker, mens du står på dørken. Når du sætter varerne op, skal du overveje den bedste placering, fx i forhold til vægten og hvor meget der sælges af den enkelte vare. Du kan undgå en del håndtering, hvis der er plads til, af kvartpaller kan sættes direkte på plads under nederste reol.

Arbejdshøjder

Inventaret og de hjælpemidler som du anvender, skal passe til dig og det arbejde du skal udføre. Dette kan sikres på en enkelt måde ved at anvende arbejdsborde, som du let kan regulere i højden.



I langt de fleste tilfælde består en arbejdsopgave af mange delfunktioner, så der normalt er behov for fleksibelt inventar.

Hvis der regelmæssigt arbejder forskellige personer ved den samme arbejdsplads, eller hvis der regelmæssigt sker ændringer i arbejdsopgaverne, skal inventar, borde mv. altid være lette at indstille.

Søfartsstyrelsen anbefaler, at arbejdsbordet har en variation i højden på 60 cm i et område fra 60 – 120 cm, hvis du både skal kunne bruge det til stående og siddende arbejde.

Borde, der kun er beregnet til stående arbejde, skal kunne reguleres i højden fra 85 – 120 cm og borde til siddende arbejde i området 60 – 85 cm. Det er Søfartsstyrelsens praksis, at der i købysområdet på et stort passagerskib skal være mindst 1 - 2 arbejdsborde, der er lette at højderregulere. Antallet af borde har dog nøje sammenhæng med antallet af ansatte og arbejdets art.



Præcisionsarbejde



Frie armbevægelser



*Svære arbejde
Uegnet til
siddende stilling*

Hvad er god arbejds højde?

Arbejdshøjden svarer til det sted, hvor dine hænder arbejder. Derfor afhænger højden af, hvad du skal arbejde med. Du kan bruge det følgende som vejledning:

- Den normale arbejds højde i stående og siddende stilling ligger i højde med din albue og 5 cm over og under dette niveau.
- Ved præcisionsarbejde ligger arbejds højden 5-10 cm over din albue til under din skulderhøjde. Der vil som regel være behov for støtte af underarme og albuer.
- Ved lettere håndtering ligger arbejds højden 5 – (10) under din albuehøjde. Hvis du sidder ned ved et bord ligger den bedste arbejds højde dog i albuehøjde og højst 5 cm under.
- Ved kraftbetonet arbejde ligger arbejds højden ned til omkring 10 cm under din albuehøjde (det svarer ca. til din hoftehøjde). Den slags arbejde skal du altid udføre fra stående stilling.

Pladsforhold, underlag og belysning

Du skal have god plads omkring arbejdsstedet, herunder tilstrækkelig fri plads til benene og fødderne under borde og andet inventar. For at opnå dette må forkanterne på inventaret maksimalt være 5 - 8 cm tykke. Under bordet skal der være 50 - 70 cm til nærmeste genstand, når du sidder ned. Vær opmærksom på, at hvis dit arbejde kræver at du kan dreje på stolen, så skal det også kunne lade sig gøre.

Underlaget skal være plant, uden huller og med en velegnet belægning. Områder med meget stående og/eller gående arbejde skal have en belægning af passende hårdhed. Belægningen skal reducere de fysiske belastninger ved gående og stående arbejde mest muligt og være skridthæmmende, hvor det er nødvendigt.

I områder med meget stående og/eller gående arbejde skal der også være en stol, som du kan bruge i perioder, hvor der er pauser i arbejdet.

Belysningen skal passe til arbejdet og være tilstrækkeligt til, at du kan se at udføre arbejdet. Gode synsbetingelser skal sikre mod unødige belastninger og ulykkesrisici.

For at sikre god plads under arbejdet, skal der om muligt skabes følgende plads i arbejdsområderne:	
Afstand til andet inventar for 1 person, der arbejder stående eller siddende	100 cm
Afstand til andet inventar, hvor 2 personer arbejder stående bag hinanden (ryg mod ryg)	160 – 180 cm
Afstand til andet inventar, hvor det er nødvendigt at åbne låger og trække skuffer ud	100 cm + den plads, det kræver at åbne låger og skuffer
Pladskrav for 2 personer, der skal kunne passere hinanden uhindret	120 cm
Pladskrav for passage til 1 person	65 cm

Arbejdsstole

Arbejdsstolen skal passe til dig og dine arbejdsopgaver. For at kunne opfylde det krav er det bl.a. vigtigt:

- at arbejdsstolen er stabil, dvs. at den ikke vælter, kører eller glider væk under dig, når du sidder på den,
- at sædet giver mulighed for at variere din siddestilling fx ved indstilling af højden, dybden og hældningen på sædet,
- at ryggen på stolen passer til dit lændesvaj og kan indstilles i højde og hældning uafhængig af sædet,
- at polstringen på sædet har en passende tykkelse og er lavet af et materiale, der tillader huden at ånde og forhindrer, at du glider frem. Det skal være afrundet ved forkanten,
- at eventuelle armlæn er indstillelige. Armlæne skal let kunne fjernes, hvis de er til besvær, og
- at indstilling af stolen let kan foretages, mens du sidder ned.