

Branchevejledning

Distribution af varer



Indhold

Indledning	3
Transport- og adgangsveje	4-7
Parkering	4
Vejen ind	4
Pladsforhold	4
Fri bredde	5
Fri højde	5
Underlag	6
Niveauspring og hældninger	6
Elevator og lift	7
Trapper	7
Belysning	7
Tekniske hjælpemidler	8
Træk og skub	9
Løft	10
Organisering – arbejdets tilrettelæggelse	11
Instruktion og oplæring	11
Tjekliste for leveringsforhold	12-13



Indledning

Formålet med denne branchevejledning er at inspirere og give ideer til arbejdsmiljøorganisationen for, hvordan arbejdsgivere og kunder i fællesskab kan forbedre forholdene for chaufførerne ved levering og afhentning af varer. Vejledningen indeholder konkrete forslag til indretning, der i videst muligt omfang tager hensyn til, at gods bør transporteres på hjul, ikke bæres.

Chauffører er travlt beskæftiget med at besøge forskellige kunder hver dag for at hente og levere en bred vifte af varer. Uanset om de leverer melsække til et bageri i kælderens, henter en palle med pakker, afleverer rent vasketøj på offentlige institutioner eller leverer øl eller madvarer til et supermarked eller restaurant, spiller transport- og adgangsveje en afgørende rolle for chaufførernes arbejdsmiljø.

Ifølge arbejdsmiljøloven har forskellige arbejdsgivere og arbejdstagere, der arbejder på samme sted, et fælles ansvar for at samarbejde om at sikre gode transport- og adgangsveje for chaufførerne i forbindelse med levering og afhentning af varer. Det er modtageren af varerne (eksempelvis butikker, hoteller, offentlige institutioner, restauranter, bagerier, lagerfaciliteter), der i samarbejde med distributøren af varerne, skal sikre, at forholdene er i orden.

Som arbejdsgiver er det distributørens ansvar at instruere og planlægge chaufførens arbejde på en måde, der er sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt.

I denne branchevejledning præsenterer vi eksempler på praktiske løsninger for adgangs- og leveringsforhold, der opfylder både Bygningsreglementets og Arbejdstilsynets krav til adgangsforhold både udendørs og indendørs i bygninger. Ligeledes præsenteres Arbejdstilsynets krav til sikker udførelse af arbejdet.

Arbejdstilsynet

Arbejdstilsynet har haft BFA-vejledningen til gennemsyn og finder, at dets indhold, herunder tekst og billeder, der knytter sig til arbejdsmiljøforhold, opfylder de krav, der følger af arbejdsmiljølovgivningen. Arbejdstilsynet har alene vurderet vejledningen, som den foreligger, og gør opmærksom på, at der kan være arbejdsmiljøproblemstillinger og -krav, der ikke er behandlet i vejledningen. Arbejdstilsynet har gennemgået vejledningen i overensstemmelse med regler og praksis pr. 1. juli 2024.

www.bfatransport.dk

Arbejdsmiljølovens § 20:

Flere arbejdsgivere, der lader arbejde udføre på samme arbejdssted, og alle, der er beskæftigede på samme arbejdssted, skal samarbejde om at skabe sikre og sunde arbejdsforhold for alle beskæftigede.

Transport- og adgangsveje

Den samlede adgangsvej fra parkering til afsætningssted hos kunden skal helst være så kort og vandret som muligt og kørefast.

Parkering

Chaufføren bør kunne parkere last- eller varebilen tæt ved indgangen til stedet, hvor han eller hun skal aflevere eller hente varerne for at gøre transportvejen så kort som muligt. Det kan være ved en lastrampe eller umiddelbart foran porten eller døren til varemottagelsen eller forsendelsen. Man bør være ekstra opmærksom, hvis varerne skal transporteres over en cykelsti, et fortov eller en trafikeret vej. Der er risiko for uheld både for chaufføren og for de forbigående, og derfor skal parkering, aflæsning og lastning tilrettelægges, så færdselsloven bliver overholdt, og så man forebygger ulykker. Vær opmærksom på at færdselsloven også gælder på virksomheders udendørsområder på de steder, hvor der er adgang for andre end virksomhedens ansatte. Chaufføren skal derfor være opmærksom på eventuelle skilte og striber, der skal sikre, at gående og kørende færdsel kan ske med mindst mulig risiko.

Vejen ind

Det er bedst, hvis chaufføren kan køre direkte til afhentningsstedet eller afsætningsstedet uden at skulle håndtere varen yderligere.

Pladsforhold

Ved levering eller afhentning af varer er det vigtigt, at der er tilstrækkelig plads i både bredde og højde for chaufføren, en palleløfter eller andet teknisk hjælpemiddel samt de varer, der transporteres. Chaufføren skal kunne bevæge sig oprejst og sikkert kunne manøvrere hjælpemidlet og godset. Dette er især vigtigt på transportvejen samt ved døre og porte. Transportvejen bør være ryddelig og fri for forhindringer som stablede varer eller rod. Desuden bør vejen være så direkte som muligt for at undgå unødvendige sving og stop undervejs. Særligt i sving, foran døråbninger, passager ved fast opstillede indretninger og ved elevatorer er der behov for ekstra plads for at sikre nem og sikker manøvrering.



Fri bredde

Når chaufføren bruger et teknisk hjælpemiddel som stabler, palleløfter, rullebur, sækkevogn eller lignende, bør der som tommelfingerregel være 30 – 50 centimeter fri plads på hver side af det, der transporteres. Når chaufføren skal passere gennem en dør eller en port, bør der være omkring 20 centimeter fri luft på hver side af lasten. Hvis der nogle steder er mindre plads, skal der køres langsomt med varerne for at undgå klemte fingre og andre uheld. I transportområder, hvor der sker bæring, må den frie bredde som udgangspunkt ikke være under ca. 80 cm. Døråbninger skal være minimum 77 cm bredde (lysåbning). Døre og låger bør være udformet med dørholdere, automatiske døråbner eller lignende, så passage med lastbærer eller i forbindelse med bæring kan ske uhindret. Hvis dette ikke er tilfældet, kan chaufføren som en midlertidig løsning medbringe en kile, der kan holde døren åben i forbindelse med passage.



Frihøjde

I adgangsveje, døråbninger og på lageret, hvor der transporteres varer, skal der minimum være en frihøjde på 2,1 meter fra gulv til loft. Frihøjden kan i ældre bygninger undtagelsesvist være lavere enkelte steder og kun i en begrænset del af den frie bredde af transportvejen. Eksempelvis hvis der er rør, ledninger og andre faste installationer i rummet, som ikke kan flyttes.

Hvis installationer sidder lavere end 1,9 meter, skal de være tydeligt markeret med gul/sort stribet faremærke og polstret, så man ikke kan slå sig på dem. Chaufføren skal dog fortsat kunne gå oprejst i en del af transportvejen. For nye bygninger skal der være planlagt en fri højde på minimum 2,1 meter i transportvejen og i lagerområdet.





Underlag

Underlaget på transportvejen skal sikre et godt fodfæste og skal minimere køremodstanden, både når man går der, og når man skubber eller trækker lastbærere. Som udgangspunkt skal underlaget være med en fast stabil belægning, jævnt og plant uden markante stigninger og fald. Udendørs er egnede belægninger f.eks. eksempel asfalt, beton, fliser eller lignende.

Transportvejen må ikke være glat og skal være rengjort for sne, is, våde blade, sten, grus og andet og være vedligeholdt, så den er fri for huller, og revner. Indendørs bør underlaget leve op til de samme standarder. Det vil sige, at gulvet skal være plant, kørefast og skridsikkert, og det skal være rent, vedligeholdt og ryddeligt.

Niveauspring og hældninger

Transportvejene bør så vidt muligt være planlagt uden niveauspring og hældninger. For små niveauforskelle som dørtrin, trappetrin, kantsten eller andre mindre kanter kan køreplader eller små ramper være løsningen. Disse skal ligge fast og stabilt og have skridsikker overflade. Køreplader eller ramper kan være fast monterede eller være lette at montere ved brug, det vil sige let håndterlige og med lav vægt.

Køreplader, ramper og hældninger i transportvejen skal være med mindst mulig hældning. Dette er relevant både for selvkørende udstyr og manuelt skubbede eller trukne vogne, med 2 eller 4 hjul. Manuelle håndteringer med at skubbe eller trække palleløftere, rullebure, pladevogne og lignende, hvor alle hjulsæt er på rampen, må stigningen ikke overstige 1:50. Det vil sige, at hældningen på rampen højst må være 2 centimeter per løbende meter. Hvis rampen er kortere end afstanden mellem hjulsættene, og der derfor kun er ét hjulsæt på rampen ad gangen, må stigningen være 5 centimeter per løbende meter, hvilket svarer til forholdet 1:20.

Elevator og lift

Når chaufføren skal levere eller afhente varer på et andet niveau end det, hvor han har parkeret lastbilen, f.eks. i kælderen eller på 3. sal, er den optimale løsning at bruge en elevator eller en varelift. Der findes løsninger for at etablere lifte og elevatorer både udvendigt eller indvendigt i bygninger - også i eksisterende byggeri. Både som permanente løsninger og som midlertidige løsninger.

Trapper

Trapper i transportvejen, må ikke være for stejle – de skal have en hældning, der gør dem lette og sikre at gå på. Trappetrinene skal være ryddelige og skridsikre.

Trinene skal være vandrette og skridsikre. Trinene må ikke have en stigning højere end 18 centimeter, og trinenes dybde må ikke være mindre end 25 centimeter. Det er Bygningsreglementet, der fastsætter kravene til udformning af trapper. Trapper med en hældningsvinkel mellem 37° - 38° betragtes normalt som behagelige at gå på.

Hvis chaufføren anvender teknisk hjælpemiddel på trappen, gælder de samme krav til fri bredde og højde som for resten af transportvejen, se afsnittene *Fri bredde* og *Frihøjde*. Især i sving og på repos skal der være tilstrækkelig bredde for at manøvre tekniske hjælpemidler, som f.eks. en trappekrafter. Skal chaufføren bære varer op/ned eller anvende tekniske hjælpemidler, skal den frie bredde på trappen være minimum 80 – 100 cm, og trappe-reposen bør have et diagonalmål på minimum 140 cm.



Belysning

Chaufførerne skal kunne se, hvor de bevæger sig, og derfor skal der være tilstrækkeligt lys på hele transportvejen både udendørs og indendørs. Lampernes design og placering bør forhindre blænding og generende reflekser. Det er vigtigt, at eventuelle niveauforskelle i adgangsvejen er godt belyste, så chaufføren tydeligt kan se dem og dermed undgå snuble- eller faldulykker.

I Danmark defineres kravene til kunstig belysning af standarderne

DS/EN 12464-1: Lys og belysning – Belysning ved arbejdspladser – Del 1: Indendørs arbejdspladser

DS/EN 12464-2: Lys og belysning – Lys ved arbejdspladser – Del 2: Udendørs arbejdspladser.

Disse standarder giver retningslinjer for minimums-krav til belysningskvalitet og lysstyrke for bestemte arbejdsområder og adgangsveje. **Læs mere på Dansk Standard www.ds.dk**

Eksempler på krav til lysstyrke:

- Trapper og gange: indendørs 150 lux, udendørs 50 lux
- Lagerlokaler: 300 lux (fast bemanded), 200 lux (kontinuerligt bemanded), 100 lux (ikke bemanded)
- Forsendelse og varemodtagelse: 300 lux
- Områder foran elevatorer: 200 lux
- Læsseramper: indendørs 150 lux, udendørs 50 lux

Lyskilder skal være placeret, så eventuelle niveauforskelle tydeligt ses (kaster skygge). For at opretholde optimal belysning bør lysarmaturer rengøres regelmæssigt, da beskidte armaturer giver mindre lys.



Tekniske hjælpemidler

Chauffører står dagligt for transport af mange kilo varer, når de leverer og henter varer hos kunderne. For at forhindre skader på ryg, skuldre, ben og arme, er det vigtigt, at chaufførerne bruger egnede tekniske hjælpemidler til at flytte varer mellem bil og stedet, hvor de skal afsættes eller hentes. Det bør så vidt muligt undgås, at byrder skal bæres manuelt.

Det er vigtigt, at hjælpemidlet kan tilpasses chaufføren, er velegnet til den specifikke varetype, type af lastbærer og til de tilgængelige adgangs- og transportveje til og fra kunden eller lageret.

En el-stabler eller el-hund med løft kan reducere de fysiske belastninger f.eks. ved at løft kan ske i god arbejds højde og med kort rækkestand. Sække, kasser og dunke med bageri råvarer, drikkevarer, frugt og grønt, byggeartikler, vasketøj og senge-linned, papir og flere andre kategorier kan være tunge. Manuel håndtering af disse skal derfor ske tæt ved kroppen, i god arbejds højde og med en god arbejdsstilling.

Der kan være brug for at medbringe forskellige hjælpemidler i bilen, f.eks. både pallevogn, sækkelvogn og transporthunde, fordi chaufføren vil møde forskellige adgangs- og transportveje på sin rute og kan have forskellige slags varer med sig. Der findes et stort udvalg af transportudstyr på markedet både selvkørende udstyr og udstyr, der skubbes/trækkes manuelt. Selvkørende udstyr og løfteudstyr medfører, at chaufføren belastes mindre. Det er en god idé at bruge selvkørende udstyr til transport af f.eks. tunge paller og burvogne, når disse skal transporteres over længere afstande eller på skrånende eller ujævnt underlag.

Trappekravlere kan gøre transporten væsentligt lettere, når chaufføren skal transportere tunge varer via trapper. For at anvende denne løsning kræves det, at transporten er nøje planlagt. Varerne skal være pakkede i mindre rullebure og på mindre paller, der kan transporteres med en trappekravler.

Det er en god idé at lave en aftale mellem distributør og kunden om særlige behov og hensyn, der skal tages ved anvendelsen af tekniske hjælpemidler i transportvejen både udenfor og inde i en bygning.



For yderligere information om tekniske hjælpemidler, besøg www.bfatransport.dk



Træk og skub

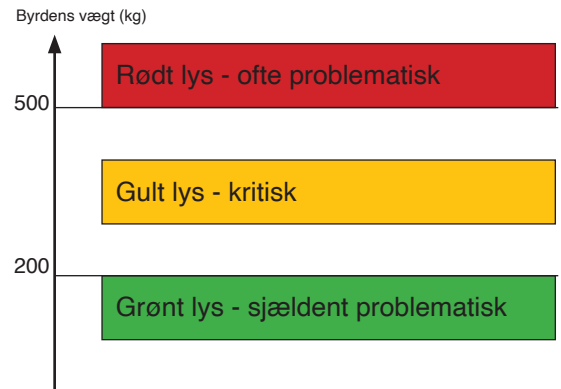
Vær opmærksom på, at det kan være nødvendigt at bruge selvkørende udstyr for at overholde Arbejdstilsynets regler om manuel transport.

Der skal være mulighed for at arbejde i hensigtsmæssige arbejdsstillinger ved træk og skub.

Manuelt træk og skub af vogne med en totalvægt (vogn plus last - inklusiv eventuel palle) på 500 kg eller mere er næsten altid problematisk, og her bør der bruges et selvkørende hjælpemiddel. Er totalvægten mellem 200-500 kg kan det være kritisk, mens totalvægte under 200 kg sjældent vil volde problemer. Vægtgrænserne afhænger bl.a. af, om underlaget er jævnt, vandret og kørefast, se Arbejdstilsynets vejledning D.3.1 om løft, træk og skub.

Det er også værd at bemærke, at manuelt skub og træk af tunge paller, rullebure og lignende ikke bør udføres over afstande længere end 20 meter af hensyn til den fysiske belastning.

Tommelfingerregel, når du skal vurdere et manuelt træk og skub



Du kan få mere viden om træk og skub og hensigtsmæssige arbejds- teknikker i BFA Transport materialet www.bevarryggen.dk



Løft

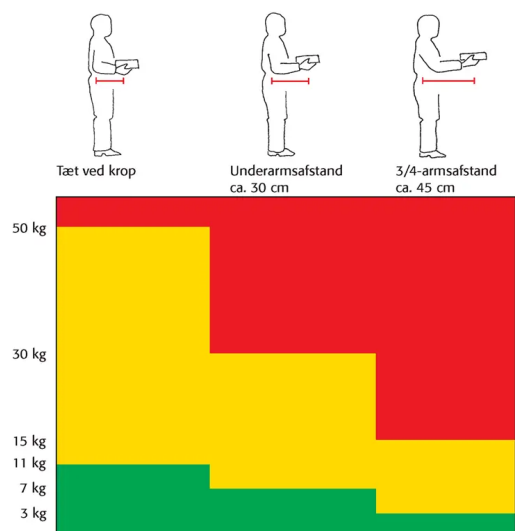
For at sikre at chauffører løfter og bærer varer på en sikker måde, er det vigtigt at følge retningslinjerne fra Arbejdstilsynet for manuel håndtering.

Man bør så vidt muligt undgå at bære byrder, også op og ned ad trapper, da dette kan øge den fysiske belastning af kroppen og risikoen for ulykker. Større pakker kan tage udsynet, så der er en øget risiko for fald og snublen.

Arbejdstilsynets vejledning D.3.1. om løft, træk og skub giver gode råd om, hvordan løft og bæring vurderes, og man undgår at udsætte sig selv for en løfteskade.



Du kan få mere viden om løft og bæring og hensigtsmæssige arbejdsteknikker i BFA Transport materialet www.bvarrygen.dk



Organisering – arbejdets tilrettelæggelse

Det er vigtigt at organisere og planlægge arbejdet, så det er sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarligt. Det handler om at finde den bedste måde at fordele opgaverne på, især når der er steder, hvor manuel håndtering, bæring og løft ikke kan undgås.

For at sikre at de fysiske belastninger ikke hviler tungt på én enkelt chauffør, er det en god idé at optimere fordelingen af arbejdet. Dette kan gøres ved at finde den mest hensigtsmæssige måde at opdele opgaverne på mellem forskellige ruter og i løbet af arbejdsdagen. Så deler chaufførerne byrden og har tid til at restituere mellem de tungere opgaver i løbet af dagen. Det er afgørende for at bevare deres fysiske trivsel.



Instruktion og oplæring

Det er arbejdsgiverens ansvar og pligt at sikre, at alle medarbejdere får instruktion og oplæring i at udføre deres opgaver sikkert.

Chauffører skal lære god arbejdsteknik, og her kan de finde nyttige tips i instruktionsmaterialet Bevar ryggen (www.bevarryggen.dk). Derudover skal chaufførerne instrueres og oplæres i brugen af de tekniske hjælpemidler, de arbejder med, samt i retningslinjerne for eftersyn og vedligeholdelse af udstyret.

Husk, det også gælder, når der indkøbes nyt udstyr.

De skal også have adgang til og anvende personlige værnemidler som sikkerhedssko og advarselsbeklædning, når det er nødvendigt, og de skal vide, hvordan man bruger dem korrekt.



Tjekliste for leveringsforhold

Tjeklisten kan downloades i wordformat på bfatransport.dk/godstransport/tjekliste-for-leveringsforhold

Tjekliste for leveringsforhold 1/5

Kunde: _____ Vurdering udført dato: _____
 Adresse: _____ Vurdering udført af (navn, stilling telefon): _____

Forhold risikovurderet	✓	✗	IKKE RELEVANT	Kommentar og forslag til forbedringer
Tilkørselsforhold og parkering				
Er der indkørselsrestriktioner for typer af køretøjer?				
Er der specielle tilkørselsforhold? Skal lastbiler benytte særlige veje?				
Parkering tilladt tæt på afleveringssted?				
Hvor og hvor længe må lastbilen/vognen være parkeret?				
Sikker adgang i forhold til øvrig trafik – særlige risici?				
Adgang til nøgle/portlås? Hvor? Kode?				
Er der et særligt tidsvindue for afhentning/levering?				

Tjekliste for leveringsforhold 2/5

Forhold risikovurderet	✓	✗	IKKE RELEVANT	Kommentar og forslag til forbedringer
Vejen ind til kunden – udendørs				
Er der særlige adgangsforskeligheder?				
Er underlaget fast, plant, stabilt, skridsikket og uden huller, dvs. egnet til kørsel med de tekniske hjælpemidler, som bruges? F.eks. stabler, palleløfter, sækkevogn, trappe-kravler, rullebur, pladevogn mv.				
Er der særlige krav til tekniske hjælpemidler f.eks. luftfyldte dæk?				
Er adgangsforhold uden niveauspring, trin, kantsten eller hældninger? Er der køreplader eller ramper på stedet?				
Er der lavet aftale om at sikre skridsikre adgangsveje, f.eks. snerydning, saltning og ryddede færdselsveje?				
Er døre, porte og låger selv-åbnende, eller kan de holdes åbne med krog?				
Kan Arbejdstilsynets krav til minimumsbredde af transportvejen overholdes? Hvad måler det smalleste sted?				
Er der fuld frihøjde på min. 2,1 m og fri transportbredde på 1 m, eller er der særlige krav til last f.eks. maksimal højde og bredde.				
Er installationer, der sidder lavere end 1,9 meter i transportvejen tydeligt markeret med gul/sort stribet faremærke og polstret?				
Findes der elevator, trappelift eller varelift? Er der krav om nøgle / kode?				

Tjekliste for leveringsforhold 3/5

Forhold risikovurderet	✓	✗	IKKE RELEVANT	Kommentar og forslag til forbedringer
Vejen ind til kunden – udendørs (fortsat)				
Er transportvejen længere end 20 m?				
Er særlige risikoområder markeret med forebyggende tiltag, f.eks. faremærke, afskærmning, gule markeringer?				
Er belysning i adgangsvej tilstrækkelig? Skal der medbringes ekstra belysning f.eks. pandelampe?				
Vejen til kunden – indendørs?				
Er underlaget fast, plant, stabilt, skridsikkert og uden huller, dvs. egnet til kørsel med de tekniske hjælpemidler, som bruges, f.eks. stabler, palleløfter, sækkevogn, trappekavler, rullebur, pladevogn mv.?				
Er døre, porte og låger selv-åbnende, eller kan de holdes åbne med krog?				
Kan Arbejdstilsynets krav til minimumsbredde af transportvejen overholdes? Hvad måler det smalleste sted?				
Er adgangsvej uden niveauspring, trin, fremspring eller hældninger? Er der køreplader eller ramper på stedet?				
Er der fuld frihøjde på min. 2,1 m og fri transportbredde på 1 m i transportvejen og aflevering og afhentningsområde?				
Er installationer, der sidder lavere end 1,9 meter i transportvejen, tydeligt markeret med gul/sort stribet faremærke og polstret?				

Tjekliste for leveringsforhold 4/5

Forhold risikovurderet	✓	✗	IKKE RELEVANT	Kommentar og forslag til forbedringer
Vejen til kunden – indendørs? (fortsat)				
Findes der elevator, varelift eller trappelift? Er der behov for særlig instruktion?				
Er trapper velholdte og lette og sikre at gå på?				
Er adgangsveje og trapper, hvor der bæres, minimum 80 cm bredde?				
Er der fri plads foran døre og trapper på 1 x 1 m?				
Har repos på trapper et diagonalmålt på minimum 1,4 m?				
Er transportvejen rengjort og ryddelig?				
Er belysning i adgangsvej og arbejdsområde tilstrækkelig?				
Hvis varer flyttes manuelt - træk, skub og løft				
Er der den nødvendige plads til, at træk og skub kan udføres med gode arbejdsstillinger og bevægelser?				
Kan Arbejdstilsynets regler for træk og skub overholdes i forhold til ramper, vægt af last og transportafstand?				

Tjekliste for leveringsforhold 5/5

Forhold risikovurderet	✓	✗	IKKE RELEVANT	Kommentar og forslag til forbedringer
Hvis varer flyttes manuelt - træk, skub og løft (fortsat)				
Kan løft udføres primært mellem knæ og skulderhøjde, tæt ved kroppen og uden at vride i ryggen?				
Er der tilstrækkelig plads til at udføre et sikkert løft?				
Skal varerne bæres længere end 2 m?				
Kan Arbejdstilsynets regler for løft overholdes?				
Tekniske hjælpemidler				
Er lastbil og tekniske hjælpemidler egnet til leveringsstedet/ afhentningsstedet?				
Pladsforhold				
Er der den nødvendige plads til at afhente eller afsætte paller, rullebure eller løst lastede varer?				
Øvrigt				
Er der aftale om adgang til toilet?				

Branchevejledningen kan bestilles af organisationernes medlemmer gennem egen organisation eller downloades fra bfatransport.dk

Fællessekretariatet

H. C. Andersens Boulevard 18
1787 København V
Tlf.: 33 77 33 77

Arbejdstagersekretariatet

Kampmannsgade 4
1790 København V
Tlf.: 70 300 300

Arbejdsgiversekretariatet

H. C. Andersens Boulevard 18
1787 København V
Tlf.: 33 77 33 77

Arbejdstilsynet

Landskronagade 33
2100 København Ø
Tlf.: 70 12 12 88
www.at.dk

Arbejdsledersekretariatet

Vermlandsgade 65
2300 København S
Tlf.: 32 83 32 83