



# BRANCHEVEJLEDNING OM LETTERE FLYTNING



Branchearbejdsmiljørådet  
for transport og engros

## INDHOLD

Forord . . . . .	1
Belastning i jobbet . . . . .	2
Besigtigelse og planlægning . . . . .	3
Besigtigelse af sted og flyttegods . . . . .	4
Stedet . . . . .	4
Godset . . . . .	4
Tjekliste til vurdering af godset. . . . .	5
Valg af tekniske hjælpemidler . . . . .	5
Hejsen . . . . .	6
Elevator . . . . .	6
Trappekravler . . . . .	7
Elstabler eller gaffeltruck . . . . .	9
Pallevogn — selvkørende . . . . .	9
Pallevogn — manuel betjent. . . . .	9
Sækkevogn . . . . .	10
Hund, ramme på hjul . . . . .	10
Bilens lift . . . . .	11
Bemanning . . . . .	11
Selve flytningen . . . . .	12
Nyt på vej . . . . .	12
Engangspaller . . . . .	12
Fra flyttemand til flyttemand . . . . .	13
Gode råd . . . . .	13
Andre vigtige forhold . . . . .	15
Arbejdstøj og fodtøj . . . . .	15
Pauser . . . . .	15
Tilbage melding . . . . .	15
Brug af arbejdsmiljøorganisation . . . . .	15
Hvor kan du få mere at vide . . . . .	15
Faktaark om god løfteteknik . . . . .	16
Adresser . . . . .	20



Arbejdet som flyttemand har mange kvaliteter. Det er et frit og selvstændigt arbejde, og når man går hjem fra arbejde, tager man aldrig arbejdet med hjem. Flyttemanden får også brugt sin krop. Det er jo sundt, men man kan også bruge kroppen så meget, at den bliver belastet og tager skade. Når man er flyttemand, går det mest ud over ryg, knæ og skuldre.

Heldigvis kan man undgå meget nedslidning og mange skader, hvis man bruger hjælpemidler og planlægger arbejdet hensigtsmæssigt.

Arbejdstilsynet kræver, at man bruger hjælpemidler til håndtering af flyttegods, hvor det er muligt. Og det er det store spørgsmål: Hvornår er det muligt — og hvordan gør man det muligt? Det forsøger denne branchevejledning at svare på.

Flyttefolkene kommer til at skulle ændre nogle rutiner. Og kunderne skal lære, at godt nok er flyttemænd stærke — men de kan ikke holde til alt. Og så er det værd at holde øje med udviklingen af hjælpemidler — noget der synes umuligt i dag, er måske muligt i morgen.

I branchevejledningen kan du finde en række gode råd til, hvordan man tager højde for arbejdsmiljøet,

- når man besigtiger gods og sted
- når man planlægger hjemme i firmaet
- når man planlægger på stedet
- når man udfører arbejdet.

Du kan også finde en samlet beskrivelse af de relevante hjælpemidler med fokus på, hvilken gavn de gør, og hvornår det er godt at bruge dem.

Til slut er der en række faktaark om god løfteteknik fra bevarryggen.dk

Branchens parter er enige om, at man så vidt muligt skal transportere tungt gods på hjul eller med lift. Men man er også klar over, at det ikke i alle tilfælde er muligt. Branchevejledningen her er parternes anbefaling til en god praksis.

BAR transport og engros anvender brugernes bedømmelse af materialerne til at blive bedre. Materialerne evalueres i en vis periode efter deres offentliggørelse. Alle kan bidrage til evalueringen på hjemmesiden: [www.barsvar.dk](http://www.barsvar.dk)

Arbejdstilsynet har haft vejledningen til gennemsyn og finder, at indholdet i den er i overensstemmelse med arbejdsmiljølovgivningen. Arbejdstilsynet har alene vurderet vejledningen, som den foreligger, og har ikke taget stilling til, om den dækker samtlige relevante emner inden for det pågældende område.

Denne branchevejledning henvender sig til flyttemænd og medarbejdere, der står for planlægning af flytteopgaver.

## Belastning i jobbet

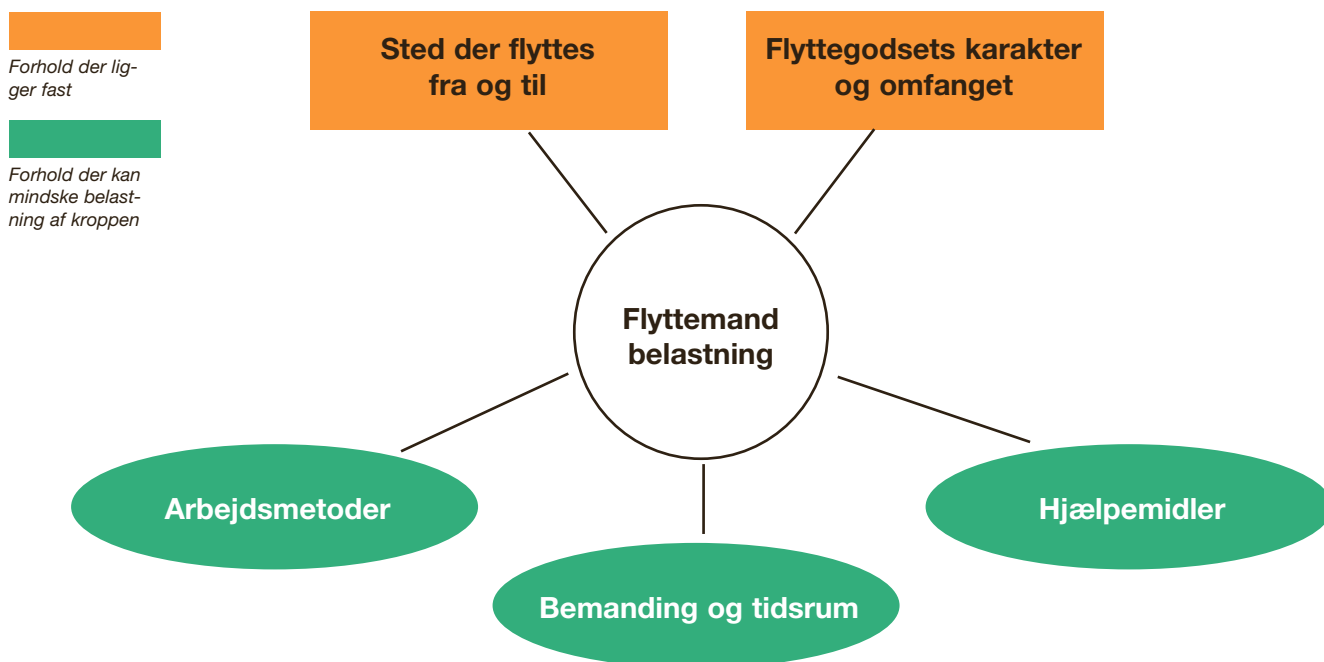
En hel del flyttemænd arbejder dagligt med at flytte privat indbo eller inventar i virksomheder.

Arbejdet indebærer løft og håndtering af flyttegods ved fraflytning og indflytning i alle typer bygninger. At lægge krop til flytning i ældre byejendomme med trange trappeopgange er fysisk hårdt og det slider på skuldre, ryg, hofter og knæ. Ved virksomhedsflytninger er det ofte lidt nemmere – der er tit gode elevatorer og gode adgangsforhold og det gør belastningen mindre.

## Besigtigelse og planlægning

Når arbejdet planlægges, er der 5 vigtige brikker, som man skal få til at passe sammen:

Sted, gods, bemanning, hjælpemidler og arbejdsmetoder.



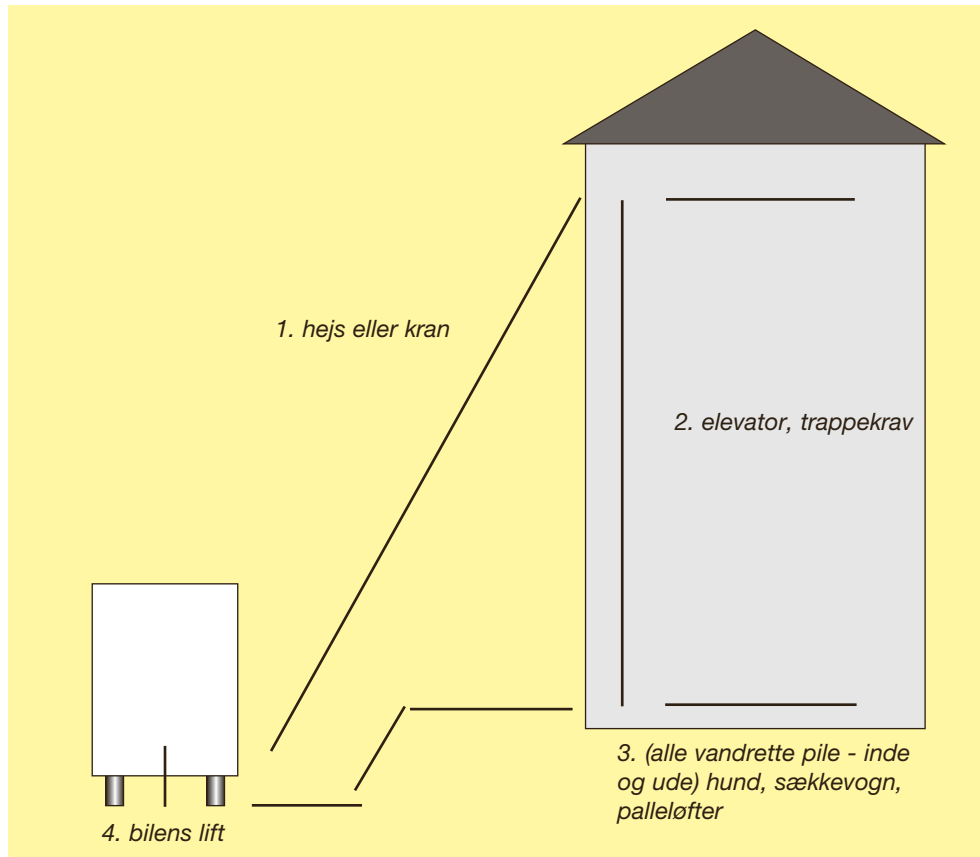
Figuren viser, hvilke forhold der afgør, hvor fysisk krævende opgaven bliver. Sted og flyttegods ligger fast. Men ved at bruge egnede tekniske hjælpemidler, tilstrækkelig bemanning med passende pause samt skånsomme arbejds teknikker, er der gode muligheder for at lette arbejdet.

En række forhold er afgørende for flytningens karakter og belastninger. Som nævnt, er det jo ikke ligegyldigt, om man skal hente gods på et lager med gode adgangsforhold eller om man skal flytte mellem to 4. sals lejligheder i en gammel bydel med smalle opgange og ingen elevatorer.

## Besigtigelse af sted og flyttegods

### Stedet

Det er afgørende at foretage en grundig besigtigelse af stederne, der skal flyttes til og fra. Det er grundlaget for at planlægge arbejdet forsvarligt i forhold til arbejdsmiljøet. Det er især transportvejene, som skal afdækkes, herunder plads, trin og adgangsvejens beskaffenhed.



Pilene viser transportveje mellem flyttevogn og sted. Det gælder om at vælge en kombination af hjælpemidler, som giver kortest transportvej og færrest omlæsninger.

Oversigten på de næste sider viser, hvilke forhold der bør registreres på stedet.



## Alle bygninger

### Adgang ude

Er der sikret plads til parkering af flyttevogn?

Er der niveauspring, f.eks. kantsten eller trapper fra bil til indgangsdør?

Er belægningen jævn eller er der brosten eller andre ujævnheder?

Hvilke hjælpemidler giver adgangsvejene plads til?

Hvilke hjælpemidler giver dørens/portens fri-bredde plads til - kan døren evt. løftes af?

### Adgang inde i bygningen

Hvilke hjælpemidler kan køre igennem dørene?

Hvilke hjælpemidler giver indgangsparti og gange plads til?

Er der niveaufri adgang på etagen, så man kan bruge hjælpemidler med hjul?

Er der dørtrin på etagen?

Er der tæpper som hindrer brug af hjælpemidler med hjul - kan tæpperne evt. fjernes?

Planlæg flytningen, så mest muligt bliver transporteret på hjul.

Medbring ramper, plader mm. til ujævnheder og kantstene.

Planlæg, at evt. forhindringer bliver fjernet inden flytning.

## Etageejendomme med elevator

Er elevatoren stor nok til det gods, der skal flyttes?

Hvor mange kg. kan elevatoren tage?

Er det muligt at få dispensation for vægtgrænsen, hvis det er særligt tungt gods?

Kan elevatoren bruges: - Planlæg, så mest muligt bliver transporteret med den.

Kan elevatoren ikke bruges: - Brug så vidt muligt hejs eller trappekravler.

## Etageejendomme uden elevator

### Er det muligt at bruge hejs?

- er der plads tæt nok på ejendommen?

- kan godset løftes direkte ind på etagen - gennem vinduer eller altan?

- er der plads til hejs og flyttebil tæt på hinanden?

- er det muligt at lede trafikken udenom bil og hejs?

### Er det muligt at trappekravler?

- er trappen bred nok?

- har trappen lige løb?

- passer trinshøjde og dybde?

- er der plads på reposer og lignende?

Ikke muligt at bruge hverken hejs eller trappekravler:

- Sæt ekstra bemanning på, så belastningen mindskes.

- Flyttekasser pakkes, så de vejer mindre end 20 kg.

## Godset

Dernæst er spørgsmålet: Hvilken karakter har flyttegodset? Det er vigtigt at se, hvilke emner der skal flyttes for at vurdere, hvordan emnerne lettest kan pakkes, håndteres og placeres i flyttevognen.

### Tjekliste til vurdering af godset

- hvor mange tunge emner — det vil sige emner over 20 kg.?
- hvor mange uhåndterlige eller store ting, f.eks. køleskabe, vaskemaskiner, store skriveborde?
- kan eventuelle store møbler skilles ad?
- størrelse på emnerne og muligheden for at pakke i kasser
- hvor stor er mængden af øvrige emner, f.eks. bøger, ringbind, køk-kenservice mm.?
- hvor mange flyttekasser vil der være behov for?

Hvis kunden selv pakker:

- Husk at give en grundig instruktion i, hvordan I ønsker godset pakket.  
Se eksempel på vejledning til kunden
- Husk at sørge for små flyttekasser til de tunge ting, f.eks. bøger.

Øvrige forhold, der bør oplyses:

- Er det muligt at trække strøm til hejsen fra ejendommen?
- Har kunden selv tekniske hjælpemidler, som kan benyttes, f.eks. ved virksomhedsflytninger?
- Er der mandskab hos kunden, som medvirker ved flytningen, f.eks. ved virksomhedsflytning?
- Er der velfærdsforhold, som flyttefolkene kan anvende til f.eks. pause, spisning etc.?

#### **Pakkevejledning - et eksempel som det kunne se ud i et flyttefirma:**

- Flyttekasserne samles korrekt for at sikre den optimale stableevne
- En flyttekasse med indhold må ikke veje mere end 20 kg. Såfremt vægten overskrides, må vi pakke kasserne om for Deres regning
- Pak hellere i 2 kasser end i 1, som ikke kan løftes
- Alle kasser skal så vidt muligt kunne lukkes
- Tallerkener stilles på højkant
- Tungt porcelæn skal pakkes i bunden af en kasse - lette genstande ovenpå
- Når De pakker bøger, så fyld ét lag opretstående bøger i bunden og fyld derefter op med tøj eller linned
- Alle planter sættes i flyttekasser
- Glas og porcelæn pakkes ind enkeltvis i rigeligt papir, f.eks. aviser
- Brandfarligt, eksplosivt, giftigt, ætsende gods må ikke medtages
- Almindelige rengøringsartikler, som ikke falder ind under ovennævnte, pakkes i kraftige poser inden nedpakning i flyttekasserne
- De kan naturligvis også vælge at lade vores erfarne flyttefolk foretage hele eller dele af nedpakningen for Dem.

## **Valg af tekniske hjælpemidler der letter**

Valg af tekniske hjælpemidler skal sikre, at den fysiske belastning af flyttemændene mindskes mest muligt i de aktuelle flytteopgaver. Det vil sige, hjælpemidler der kan:

- afkorte manuelle bæreegaver mest muligt og især på trapper
- mindske antallet af tunge løft.

Tekniske hjælpemidler skal leve op til Arbejdstilsynets bekendtgørelse om indretning af tekniske hjælpemidler.

Der skal være brugsanvisning til hejse- løfte- og transporthjælpemidler. Brugsanvisningen skal være på dansk og oplyse om, hvordan redskabet betjenes på en sikkerhedsmæssigt forsvarlig måde, herunder også om der er begrænsninger i brugen.

I **etageejendomme uden elevator** er det vigtigt at vælge hjælpemidler efter følgende prioritering:

1. Hejs eller andet hjælpemiddel, som kan løfte emnerne direkte ind på etagen
2. Trappekravler
3. Tilstrækkeligt med mandskab og organisering af opgaverne, så der bliver passende pauser og begrænset løftemængde til den enkelte.

## Op og ned - udenfor

### 1. Hejsen (også kaldet lift)

#### Hvorfor vælge hejsen?

Hejsen er det hjælpemiddel, der bedst gør indhug i tunge løft og belastninger, når det drejer sig om flytning i etagebyggeri. Flyttegodset kan nemlig hejses/løftes direkte ind på den aktuelle etage. Herved kan det tunge bærearbejde på trapper undgås.

#### Forudsætninger for brug af hejs

- Der er tilstrækkelig plads til hejs med støtteben på terrænet nedenfor bygningen
- Vinduesåbning, altan og døråbning er tilstrækkelig store til, at godset kan komme ind eller det kan lade sig gøre at tage vinduesrammen eller -sprosserne ud midlertidigt
- At der ikke er tagkanter eller andre forhindringer, så liften ikke kan nå tæt ind til huset
- Brugeren af hejsen er instrueret, trænet og over 18 år
- At det er muligt at få tilladelse fra kommunen til midlertidig afspærring af fortov og vej — hvis nødvendigt
- Det er muligt at trække strøm fra ejendommen.

#### Husk

- Søg kommunen om tilladelse til midlertidig færdselsregulering — i god tid.

### 2. a - Elevator

## Op og ned - indenfor

Elevatoren er næstbedst — hvis der altså er en og man må bruge den til flytning. Her slipper man også for arbejdet med at bære på trapper, men man skal stadig transportere godset frem til elevatoren og videre på etagen. Og her kan der være trapper eller dårlige adgangsveje, som gør det svært at bruge sækkevogne, hunde eller palleløftere.



# ELEVATION

## Forudsætninger for brug af elevator

- Det er tilladt at anvende elevatoren til flytning
- Øvrig trafik henvises til trapper eller andre elevatorer
- Eventuelle nøgler eller adgangskode er udleveret
- Elevatorens rum eller vægtgrænse er tilstrækkelig stor til det gods, der skal transporteres
- Indgangen er bred nok til, at man kan komme ind og rundt med godset.

## Husk

- Lav aftaler med kunden om friholdelse af elevator til flytningen
- Sørg for eventuel dispensation for overskridelser af elevatorens vægtgrænse hos Arbejdstilsynet – hvis nødvendigt.

## 2. b - Trappekravler

Hvis det ikke er muligt at anvende hejs og der heller ikke er en elevator, kan den elektriske trappekravler være løsningen. Der findes forskellige typer på markedet. De fleste er bedst egnede til kørsel på trapper med lige trappeløb. Ved at bruge en trappekravler slipper flyttemanden for at bære det tunge gods på trapper og han kan gå på trappen i oprejst stilling. Kravlerne er især velegnede til hårde hvidevarer og andre store og tunge emner - blot de kan spændes fast. Men de fleste trappekravlere kan også transportere 3-4 flyttekasser ad gangen. Det kan opvejes, at trappekravleren er langsommere på trapperne end flyttemændene.

## Forudsætninger for brug af trappekravler

- Der er tilstrækkelig plads på trappe og reposer til trappekravler med last
- De øvrige flyttemænd kan komme forbi trappekravleren flere steder i opgangen
- Vær opmærksom på, at ved spindeltrapper er det kun enkelte typer trappekravlere, der kan anvendes
- At trappekravleren ikke kan hænge fast i tæpper eller løstsiddende lister på trappen
- At trappekravleren passer til trinenes højde
- At brugerne er instruerede, trænede og over 18 år
- At trappekravleren ikke vil medføre så mange omkostninger, at det opvejer fordelene. Det kan f.eks. være tilfældet, hvis døråbninger eller gange ikke er tilstrækkelige brede, så det er nødvendigt at bære byrden frem til placeringsstedet.

## Husk

- At oplade trappekravlerens batteri.



## Test af trappekravlere

En test og en række interview med brugere af trappekravlere viser, at trappekravleren er et velegnet hjælpemiddel - hvis forudsætningerne er til stede. Brug af trappekravlere til byrder på henholdsvis 20 og 60 kg. på lige forløbende trapper er mindre belastende, end hvis man bærer byrden.

Testen omfattede de 6 trappekravlere, der var på markedet på det tidspunkt.

Undersøgelsen kan ikke konkludere, at trappekravlerne er en generel løsning til transport af byrder på trapper i alle situationer og til alle opgavetyper. Det afhænger af omgivelser, brugeren, tilrettelæggelse af arbejdet samt kundens ønsker og forventninger.

En række brugere, som beskæftiger sig med transport af tunge uhåndterlige byrder, i virksomheder og på institutioner, blev interviewet. De var tilfredse med trappekravlerne og kunne se mange muligheder og fordele ved at bruge hjælpemidlet.

Interviewene viste også, at der er en stigende tendens til at bruge trappekravlere til tunge og uhåndterlige byrder. Endelig oplevede brugerne, at trappekravlere er rimeligt, driftsikre og vedligeholdelsesfrie.

Testen blev foretaget af Crecea i efteråret 2005. Vil du læse mere, kan du hente rapporten "Vurdering af trappekravlere – en opsamling af praktisk erfaring", Januar 2006. Se [www.bartransport.dk](http://www.bartransport.dk)



### 3a. Elstabler eller gaffeltruck

Når det gælder erhvervsflytning, vil der nogle gange være en elstabler eller gaffeltruck på det sted, man flytter fra eller til. Elstableren er velegnet til vandret transport af meget tungt gods. Derudover kan man ved hjælp af trucken hæve godset op i den højde, der passer bedst, når bilen pakkes eller tømmes. Derfor er det en god idé at undersøge, hvilke hjælpemidler der er på stedet — og inddrage dem i planlægningen af arbejdet — blandt andet ved at sikre, at der er flyttefolk med certifikat i teamet.

#### Forudsætninger for brug af elstabler eller gaffeltruck

- Transport- og kørselsveje skal være velbelyste, jævne, plane og uden huller
- Trucken skal være vedligeholdt og lovlig
- Den person, der benytter trucken eller elstabler, skal have det påkrævede certifikat. Hvis gaflerne har løftestop på max. 1 m. kræves i ikke certifikat.

#### Husk

- Undersøg, hvilke krav der er til føreren af trucken.

### 3b. Pallevogn — selvkørende

Ved en erhvervsflytning kan der også være en selvkørende pallevogn på stedet. Den kan bruges til at transportere tungt gods på hjul — uden belastende træk og skub. Den er den også god til at løfte godset op i højden, så det er nemmere at sætte på og løfte af.

#### Forudsætninger for brug af pallevogn

- Ingen trapper eller niveauspring, så antallet af omlastninger ophæver fordelene ved at transportere på hjul
- Underlaget er jævnt og fast
- Brugerne er instruerede, trænede og over 18 år.

#### Husk

- eventuelt at tage plader med, så pallevognen kan køre over ujævnheder og at oplade pallevognens batteri.

### 3c. Pallevogn — manuel betjent

Den manuelt betjente pallevogn er ikke så god som den selvkørende, da man selv skal trække eller skubbe den. Men det er stadig bedre at transportere tungt gods på hjul end at bære det. Derudover er den ligesom den selvkørende pallevogn god til at løfte godset op i højden, så det er nemmere at sætte på og løfte af.

**Frem og tilbage -  
både udenfor og  
indenfor**



## 3d. Sækkevogn

Sækkevognen er en god hjælp til vandret transport, f.eks. på terræn fra bil til opgang eller internt i bygningen. Til gengæld er de fleste sækkevogne uegnede til transport på trapper, da man må gå i foroverbøjet stilling med manglende plads til benene og udsættes for pludselige belastninger, når vognen forcerer trappeforkanterne.

Sækkevognen er let at tage med rundt og ladet kan klappes op, så den fylder lidt, når den ikke bruges.

Jo større hjul, jo lettere kørsel.

### Forudsætninger for brug af sækkevogn

- Underlaget er jævnt og ikke for stejlt og uden trin eller andre forhindringer, der kan medføre, at man må løfte den læssede sækkevogn.

### Husk

- Eventuelt at tage plader med, så sækkevognen kan køre over ujævnheder
- At sækkevognens hjul er pumpede.

### God idé

Hvis man har en lille kompressor med i vognen, kan man altid pumpe dækkene på sækkevognen.

## 3e. Hund, ramme på hjul

Som sækkevognen er hunden kun til hjælp ved vandret transport. På grund af de relativt små drejelige hjul, er den bedst egnet indendørs eller på jævne flader. Den kan give en god aflastning, f.eks. ved flytning af store/høje emner indendørs. Jo større hjul, jo lettere kørsel.

### Forudsætninger for brug af hund

- Underlaget er fast og jævnt og uden huller eller andre forhindringer (tykke tæpper eller lignende.)
- At emnerne kan placeres og stå stabilt i god balance på hunden
- Hunden er ikke egnet til at transportere lave emner, for så skal man gå foroverbøjet.

### Husk

- Eventuelt at tage plader med, så hunden kan køre over ujævnheder.

# FLYTNING

## 4. Bilens lift

Der er forskel på de forskellige bilers lifte — med hensyn til størrelse og funktion. I nogle tilfælde kan det være en fordel at benytte en bil med lift i halv bredde, så kan man både bruge liften til de tunge emner og sætte kasser af på ladet i en god højde.

### Husk

- Vælg så vidt muligt den bil med lift, der passer til opgaven.



### Bemanding

Det er vigtigt at planlægge bemandingen ud fra det tidsinterval, flytningen skal udføres i. Er bemandingen kneben og opstår der tidspres, kan flyttefolkene blive trætte, ukoncentrerede og irritable. Det øger risikoen for ulykker eller dårlig udførelse af opgaven.

Hvis det ikke er muligt at anvende løftehjælpemidler i f.eks. snævre trappeopgange, er det vigtigt, at der er tid nok. Det betyder, at folkene kan afløse hinanden og holde passende pauser, så kroppen kan nå at restituere sig undervejs.

Er der krav om certifikat til de valgte hjælpemidler, skal brugeren have det pågældende certifikat, og arbejdet skal planlægges, så det er personen med certifikatet, der bruger hjælpemidlet.

### En gylden regel

Jo færre hjælpemidler — jo større bemanding

Hvis det ikke er muligt at bruge hjælpemidler, bør der være flere personer, der kan fordele belastningerne i mellem sig.

## Selve flytningen

Før man kører til den første adresse, er det vigtigt at tjekke planlæggerens oplysninger om adgangsforhold, herunder om der er trapper, elevator eller hjælpemidler på stedet. Sørg for, at de nødvendige tekniske hjælpemidler er til stede i bilen og i orden, så arbejdet kan foregå sikkert og forsvarligt. Er hjulene på hundene f.eks. rensede, batteriet til trappeløfteren ladet op og elkablet til liften med?

Hvis der er hjælpemidler til rådighed på stedet, f.eks. ved flytning på lager, skal det tjekkes, om det kræver særlige kvalifikationer, f.eks. certifikat til truck/elstabler mv.

### Man losses, som man læsler

Har man det i baghovedet, kan man mindske antallet af håndteringer.



## Nyt på vej

Hold øje med det nye, der er på vej. Måske vil noget passe godt ind i jeres daglige praksis og kunne lette flytningen for flyttefolkene.

### Engangspaller

F.eks. er nogen i gang med at udvikle engangspaller, som vil være oplagte til flytning af flyttekasser med trappekravleren. Så kan kunden pakke kasserne ovenpå pallen og hele læsset er så klar til flytning.

## Fra flytteemand til flytteemand

### Gode råd til brug af hejs

- Lav midlertidig færdselsregulering, så fodgængere bliver ledt udenom liften. Det kræver ofte tilladelse fra kommunen — især hvis der ikke er fortov i modstående side af gaden
- Den flytteemand, der skal styre hejsen, skal være instrueret og trænet i brugen.

### Gode råd ved brug af elevator

- Lav aftaler med kunden om friholdelse af elevator til flytningen
- Sæt skilte op, der informerer om, at der flyttes — og informer eventuelt om, hvor lang tid det vil vare.

### Gode råd ved brug af trappekravler

- Sørg for, at trappen er ryddet for måtter, løse genstande eller ved udvendige trapper for sne, blade mv.
- Sørg for, at trappekravlerens batteri er opladet
- Den flytteemand, der kører med kravleren, skal være instrueret og trænet i brugen.

### Gode råd ved brug af el-stabler eller gaffeltruck

- Ved kørsel skal gaflerne holdes så lavt som muligt og byrden skal tiltes mod førerhus
- Den flytteemand, der kører med trucken, skal have det påkrævede certifikat.

### Gode råd ved brug af sækkevogn

- Sørg for, at dækkene er pumpet — det letter kørslen gevaldigt.

### Et godt råd til brug af alle hjælpemidler til vandret transport

- Læg plader ud over dårlige adgangsveje, så hjælpemidlerne kan køre over ujævnheder.

### Gode råd ved brug af bilens lift

- Udnyt bilens lift. F.eks. kan tunge møbler hæves op og køres helt ind i bilen på hund, trappekravler og lignende. Du kan også sænke ladet, så du nemt kan afsætte kasser i skulderhøjde.

### Gode råd i forbindelse med transportveje

- Parker bilen så tæt ved indgangen som muligt for at afkorte transportvejen. Hvis I bruger hejs, skal bilen også være i nærheden af denne
- Undersøg transportvejene og sørg for, at der ikke er forhindringer på adgangsvejen. Sørg eventuel for at rydde blade, sne mv. og fjern eventuelle løse tæpper, måtter og andre løse genstande, der kan være i vejen
- Ved smalle døre kan det være nødvendigt at løfte døren af for at lette passagen.

GOODE RÅD

# RÅD TIL GODE GODE

## Gode råd til organisering og samarbejde på stedet

Det er som regel chaufføren, der står for pakning og fastsurring af godset i bilen og som giver ”kommando” om rækkefølgen i læsning og losning.

- Når der bruges hejs eller trappeløfter, kan det være nødvendigt at organisere og fordele opgaverne anderledes, end når der bæres manuelt i ejendomme med trapper
- Organiser arbejdet, så de tungeste emner flyttes med hjælpemidlet og de lettere ting håndteres manuelt. Hvis I bruger trappekravler, er det vigtigt at holde adgangsvejene fri, så I kan komme til med trappekravleren. Det vil f.eks. sige, at I skal undgå at lave depoter på reposer.

## Gode råd om arbejdsmetoder

Flyttemænd bruger forskellige teknikker, der mindsker den fysiske anstrengelse og belastning af ryg, knæ og skuldre. Her er de vigtigste principper videregivet:

### Flytning i etagebyggeri – af lettere flyttekasser og når trappekravleren ikke bruges

- Lav depoter af flyttekasser, f.eks. på hver anden etage, så hver flyttemand begrænser bæring på trapper over to etager. Næste flyttemand overtager herfra
- Ved at placere et depot af et par kasser oven på hinanden hvert af stederne, kan den næste mand tage fat i flyttegodset i god arbejdshøjde. På den måde er det kun de sidste kasser, som skal løftes i lav højde.

### Teknikker til løft

- Brug vægtstangsprincip, så du ikke skal løfte hele byrden
- Skub eller træk byrderne ved at mindske gnidningsmodstand – ved brug af hund, tæpper eller lignende
- Skil tunge ting ad, så hver del løftes for sig.

### Transport af tomme hunde

- Ved at placere den ene hund ovenpå den anden, kan man gå oprejst, mens man skubber hunden frem.

### Pakning af bil

- Hav altid en lille stabil to-trinsstige i bilen, så du let kan komme lidt op i højden, når du har brug for det
- Lille kompressor til at pumpe dæk på hjælpemidler.



## Andre vigtige forhold

### Arbejdstøj og fodtøj

Der er risiko for at få fødderne i klemme og tungt gods ned over dem. Du skal derfor have udleveret og bruge egnet sikkerhedsfodtøj. Fodtøjet skal være skridsikkert – og passe til vejr og årstid.

Det kan være svært at tilpasse sig de skiftende temperaturer. Arbejdstøjet bør omfatte en varm arbejdsjakke, som kan tages på ved ophold uden-dørs. Muskler og led fungerer bedst, når de er opvarmede. For at minimerer risiko for skader er det vigtigt at undgå længere tids afkøling. Det er en god idé at bruge svedtransporterende undertøj.

### Pauser

Det er vigtigt at tjekke, at bemandings- og tidsplan giver "luft" til pauser, herunder spisepause og pauser med mulighed for toiletbesøg. Sørg for at drikke rigeligt væske i løbet af arbejdsdagen.

## Tilbage melding

Det er vigtigt at fortælle planlægningskontoret, hvis der har været urigtige oplysninger eller forhold, som har medført risikoen for skader eller overbelastning. Meld f.eks. tilbage, hvis:

- kunden ikke har pakket godset tilstrækkeligt godt eller har fyldt kasserne for meget
- hjælpemidlerne ikke kunne anvendes
- man kunne have brugt et hjælpemiddel, hvis det havde været med
- mængden af flyttegods var større end ventet
- den beregnede tid eller bemanning var for lille
- der opstod en arbejdsulykke, forløftning eller lignende.

### Brug arbejdsmiljøorganisationen

Oplever I arbejdsmiljøforhold, der er risikable, bør I henvende jer til arbejdslederen eller en valgt sikkerhedsrepræsentant, så forholdene kan blive forbedret.

## Hvor kan du få mere at vide

Vil du vide mere om arbejdsmiljø i transportbranchen, kan du klikke dig ind på [www. bartransport.dk](http://www.bartransport.dk). Her kan du også finde "Katalog over hjælpemidler". Kataloget beskriver de hjælpemidler, der i dag findes på markedet. For hvert hjælpemiddel er der gode råd til køb og brug.

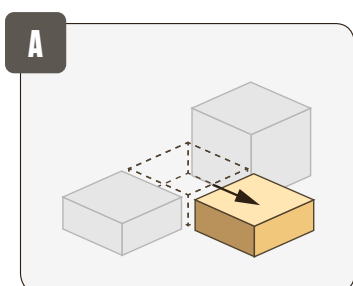
Bevar ryggen – flyttemand er et værktøj til flyttebranchen om god arbejdsteknik. Værktøjet består af faktaark og instruktionsfilm mv., se faktaarkene på de næste sider eller se på [bevarryggen.dk](http://bevarryggen.dk).





## Når du løfter flade tunge kasser

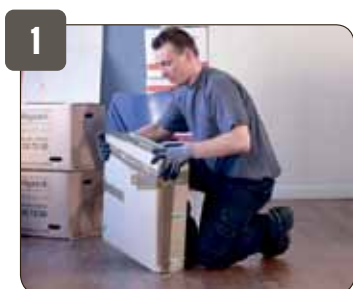
Det kan være svært at få et godt og solidt greb om en flad tung kasse, der ligger på gulvet mellem andet flyttegods. Her får du nogle gode råd til, hvordan du bedst løfter en flad og glat kasse uden håndtag.



**A** Træk kassen fri af andet flyttegods, så du får god plads.



**B** Brug benmusklerne når du løfter. Hold kassen tæt ind til kroppen.



**1** Vip kassen ind mod dig og få tyngden tæt på kroppen.



**2** Vip kassen for at få et højere greb.



**3** Få et godt greb om kassens ender og løft tæt på kroppen.

### Tekniske hjælpemidler



Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler.  
[www.teknisk-udstyr.dk](http://www.teknisk-udstyr.dk)

### Husk!

- ▶ Træk kassen tæt ind til dig
- ▶ Vip kassen op på skrå, og få et højere greb
- ▶ Løft kassen tæt på og midt for kroppen
- ▶ Løft ved at bruge benmusklerne og hold ryggen ret

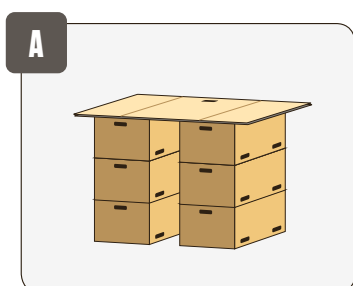
Se video på [www.bevarryggen.dk/flytning](http://www.bevarryggen.dk/flytning)

 **BAR transport og engros**

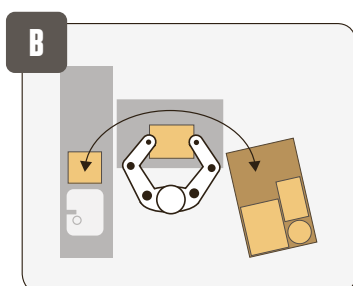


## Når du pakker flyttekasser

Det kan ofte være svært at få en god arbejdshøjde, når du pakker flyttekasser. Her får du nogle gode råd til, hvordan du med et midlertidigt arbejdsbord, kan få en god arbejdshøjde.



**A** Lav et midlertidigt arbejdsbord af flyttekasser. Regulér højden med sammenfoldede kasser.



**B** Opstil dit midlertidige arbejdsbord i en halvmåne, så undgår du lang rækkeafstand.



**C** Vinkl kassen med pakkepapir. Så får du et godt overblik, når du pakker.



**1** Kvaliteten af flyttekasserne er vigtig. Kasserne placeres hjørne mod hjørne. Det øger stabilitet og styrke.



**2** Placér dit midlertidige arbejdsbord tæt på det, der skal pakkes ned.



**3** Flyt det midlertidige pakkebord i forhold til det område, du pakker fra.

### Tekniske hjælpemidler



Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler.  
[www.teknisk-udstyr.dk](http://www.teknisk-udstyr.dk)

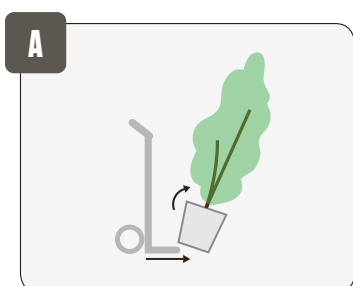
### Husk!

- ▶ Opnå god arbejdshøjde, ved at skabe midlertidige arbejdsborde
- ▶ Håndtering af små emner udføres bedst lidt under albuehøjde
- ▶ Få bedre overblik når du pakker ved at vinkle flyttekassen



## Når du flytter tunge og høje planter

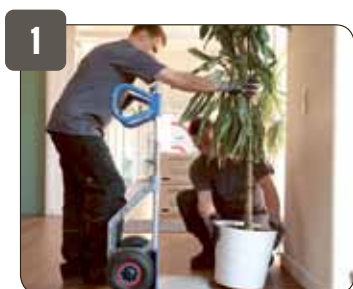
Det kan ofte være svært at flytte høje tunge planter. Her får du nogle gode råd til, hvordan du med en sækkevogn bedst løser opgaven.



Vip krukken op og skub sækkevognen ind under.



Støt planten med den ene hånd. Vip sækkevognen mens du holder igen med foden.



Kør tæt på planten og støt toppen. Vip krukken og skub sækkevognen ind under planten.



Drej, skub og træk plantekrukken ind på sækkevognens lad.



Når du skal gennem døre, kan du justere transporthøjden, ved at sænke sækkevognen.

### Tekniske hjælpemidler



Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler.  
[www.teknisk-udstyr.dk](http://www.teknisk-udstyr.dk)

### Husk!

- ▶ Undgå lave løft af tunge plantekrukker
- ▶ Få et godt greb med begge hænder om krukken
- ▶ Sørg for god balance og at vægten hviler på sækkevognens hjul
- ▶ Vælg en sækkevogn når du skal manøvrere under begrænsede pladsforhold og på varierende underlag
- ▶ Fastgør eventuelt det du transporterer med en strop eller lignende

Se video på [www.bevarryggen.dk/flytning](http://www.bevarryggen.dk/flytning)

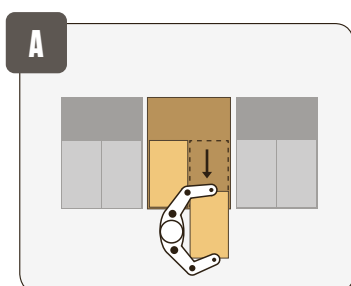


BAR transport  
og engros

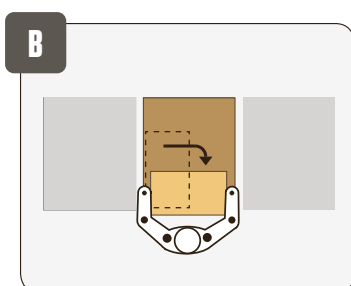


## Når du løfter flyttekasser fra skulderhøjde

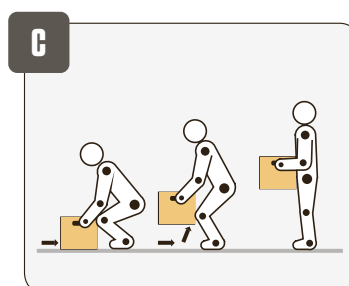
Af og til skal man afhente flyttekasser, som er stablet højt. Her får du nogle gode råd til, hvordan du bedst løfter flyttekasser fra skulderhøjde og ned på en møbelhund.



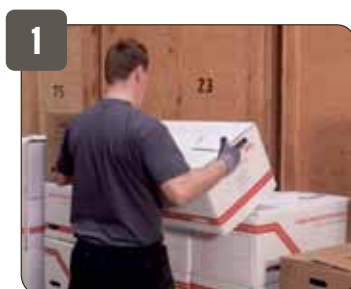
**A** Første kasse i ét lag: Lad kassen være understøttet og træk den frem midt for kroppen, inden du løfter.



**B** Vrik kassen fri og træk den ud til kanten af underlaget. Vend den lange side ind mod kroppen.



**C** Træk kassen ind mod kroppen. Brug benmusklerne og løft så tæt på kroppen som muligt.



**1** Få et godt greb om kassens ender og løft tæt på kroppen.



**2** Flyt fødderne med i den retning, du løfter - så undgår du vrid i ryggen.



**3** Hold ryggen ret når du løfter kassen på plads. Støt evt. med knæene og brug kroppen som kontravægt.

### Tekniske hjælpemidler



Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler.  
[www.teknisk-udstyr.dk](http://www.teknisk-udstyr.dk)

### Husk!

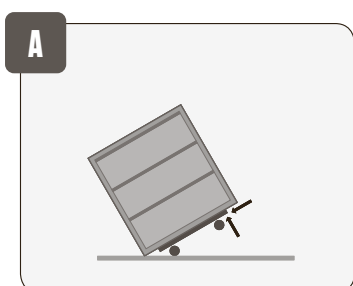
- ▶ Vurder altid vægt og stabilitet af en kasse, du ikke selv har pakket
- ▶ Stå med let spredte ben og bøj i knæ- og hoftelene, når du løfter
- ▶ Få et godt greb i håndtagene, og træk kassen ind midt for kroppen
- ▶ Løft kassen ved at bruge benmusklerne
- ▶ Næse og skonæser i samme retning - så undgår du vrid i ryggen

Se video på [www.bevarryggen.dk/flytning](http://www.bevarryggen.dk/flytning)

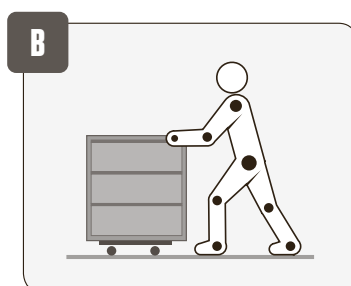


## Når du flytter tunge møbler

Når man skal flytte tunge emner, bør man være to om opgaven. Her får du nogle gode råd til, hvordan I bedst flytter tunge emner med en møbelhund.



Støt skabet og placér møbelhunden under skabet.



Stå med den ene fod lidt foran den anden fod og gå lidt ned i knæ, når du skubber i gang.



TIPS OG IDEER

Spænd en gjord omkring hund og skab, så passerer du lettere kanter, som f.eks. dørtrin.



1 Vip skabet op på den ene kant så den balancerer.



2 Vip skabet tilbage samtidigt med at den ene placerer og støtter møbelhunden.



3 Ved træk og skub, aftal altid hvem der styrer.

### Tekniske hjælpemidler



Et elektronisk katalog over tekniske hjælpemidler.  
[www.teknisk-udstyr.dk](http://www.teknisk-udstyr.dk)

### Husk!

- ▶ Når to flytter sammen - aftal altid, hvem der styrer
- ▶ Vurder stabiliteten og vægten, inden I løfter
- ▶ Sørg for at have god plads
- ▶ Få et godt greb (øverst på skabet)
- ▶ Vip emnet i en jævn bevægelse
- ▶ Transporter tungt gods på hjul, hvis det er muligt

Se video på [www.bevarryggen.dk/flytning](http://www.bevarryggen.dk/flytning)



BAR transport  
og engros

## Adresser

Branchevejledningen kan bestilles af organisationernes medlemmer gennem egen organisation eller downloades fra [www.bartransportogengros.dk](http://www.bartransportogengros.dk)

### Fællessekretariatet

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

### Arbejdsgiversekretariatet

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

### Arbejdsledersekretariatet

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

### Arbejdstagersekretariatet

Kampmannsgade 4  
1790 København V  
Tlf.: 70 300 300

### Arbejdstilsynet

Postboks 1228  
0900 København C  
Tlf.: 70 12 12 88  
[www.at.dk](http://www.at.dk)

### Branchevejledningen kan købes gennem

### Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Lersø Parkallé 105  
2100 København Ø  
Tlf.: 39 16 52 30  
[www.arbejdsmiljobutikken.dk](http://www.arbejdsmiljobutikken.dk)



**Branchearbejdsmiljørådet  
for transport og engros**



Lay-out: Søren Sørensen's Tegnestue  
Tryk: PrintDivision  
2. udgave, 1. oplag år 2013  
ISBN 87-90994-43-4 Varenummer: 122043

# ADRESSEER

