



ARBEJDSMILJØ I TOGET

VEJLEDNING TIL PERSONALE I TOGET



Branchearbejdsmiljørådet
for transport og engros

Indhold

• Forord	1
• Kroppen er på arbejde, når du arbejder i et tog, der kører ...	2
• Hold balancen, når du arbejder.....	3
• Stå godt, når du billetterer.....	5
• Hjælp til passagerer	6
• Styr på affaldet - mens toget kører	9
• Øvrige opgaver	10
• Beklædning – uniform	11
• Fodtøj og fødder	13
• Arbejdsstedets indretning og andre fysiske forhold	15
• Tilrettelæggelsen af arbejdet.....	17
• Vær forberedt når det går galt.....	18
• Hygiejne på farten	19
• Mad og drikke – gode vaner.....	20
• Træn kroppen – det virker	21
• Se mere.....	28

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.

Hjælp os med at gøre materialerne bedre!

BAR transport og engros anvender brugerne bedømmelse af materialerne til at blive bedre. Materialerne evalueres i en vis periode efter deres offentliggørelse. Alle kan bidrage til evalueringen på hjemmesiden

www.bartransport.dk

Forord

Når du arbejder i et tog, er det vigtigt, at du har nogle gode arbejdsrutiner, så du passer godt på dig selv og din krop. Denne vejledning giver dig en række gode råd til, hvordan du kan arbejde, så du bedst tackler de fysiske udfordringer og undgår gener og besvær i muskler og led.

Branchevejledningen giver et billede af de vilkår og udfordringer, der er ved at arbejde i et tog, og den henvender sig således også til ledere og arbejdsmiljøorganisationen på din arbejdsplads, så de kan hjælpe og støtte dig til at få en god fysisk trivsel.

Vejledningen henvender sig til personalet i togene, men det ændrer ikke ved, at det er som udgangspunkt virksomhedens (arbejdsgiverens) ansvar, at arbejdsforholdene er sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarlige.

Som medarbejder har du ansvaret for, at du følger de instrukser, der er i virksomheden, og du har ansvaret for, at du ikke udsætter dig selv eller andre for unødigt fare ved den måde, du arbejder på. Det kan f.eks. være, hvis du ikke benytter de personlige værnemidler, der er skiltet med, eller at du ikke bruger de hjælpemidler, du har til rådighed. Vejledningen er kommenteret og godkendt af Jernbaneudvalget i BAR transport og engros.

Kroppen er på arbejde, når du arbejder i et tog, der kører

Du får her et overblik over, hvad det gør ved dig at arbejde i et tog, der kører.

I toget arbejder du hovedsageligt stående og gående og på et underlag, der er i bevægelse. Stående og gående arbejde kræver energi – mere end at sidde – og det kan påvirke kredsløbet, muskler og led, hvis arbejdet foregår i længere tid. Det er særligt hårdt for dine ben og hofter. Det udfordrer desuden din balance, at du skal gå og stå på det bevægelige underlag, og det kan give spændinger i musklerne. I nogle tog bliver kroppen også udfordret af, at du skal gå på trapper.

Hvis du ikke er forberedt på togets bevægelser – især ved forandringer i tempo og rytme – kan det føre til ryk og andre pludselige u hensigtsmæssige bevægelser i kroppen, der påvirker led og muskler – eksempelvis i ryg og ben. Din krop er mindre modstandsdygtig mod skader, hvis den udsættes for en belastning, som du og den ikke er forberedt på.

Snævre pladsforhold i toget betyder, at

du let kommer til at bøje og dreje i din ryg og nakke, og du kommer også let til at række langt. Tæt pakkede tog med mange passagerer og meget bagage, cykler og barnevogne giver en særlig udfordring.

Du skal også bære og bruge teknisk udstyr og andre arbejdsredskaber i løbet af dagen, og måske skal du trække, skubbe og løfte f.eks. døre, ramper, kufferter eller barnevogne.

Arbejdsstillinger med bøj og drej og lange ræk kan påvirke og belaste muskler og led i ryg, nakke, skuldre, arme og ben. Det samme gælder løft.

For at imødegå de udfordringer og påvirkninger er det vigtigt at kende til gode arbejdsteknikker og træne dem, så det bliver en rutine for dig at bruge dem. Det kræver omtanke, øvelse og træning at få arbejdsteknikkerne ind på ryggraden, men det giver også en stor gevinst: Ved at arbejde på den rigtige måde får du færre smerter i muskler og led og en bedre fysisk trivsel.

Hold balancen, når du arbejder

En god balance er en meget vigtig egenskab, når man arbejder som togpersonale, og den er en vigtig del af en god arbejds-teknik.

Her er nogle gode råd til, hvordan du bedst kan holde balancen, når du er i toget.

Når toget starter eller stopper, balancerer du bedst, hvis du placerer dig med den ene fod foran den anden – også kaldet skridt-stående – og med ansigtet (eller ryggen) mod kørselsretningen.



En anden mulighed er at stå i bredstående stilling med siden til kørselsretningen.



Når toget slår et slag, balancerer du godt, hvis du placerer dig i bredstående stilling med ansigtet (eller ryggen) i kørselsretningen eller i skridtstående stilling med siden til kørselsretningen.

Gå generelt bredsporet - altså med mere afstand mellem fødderne end du normalt har - og med let fjedrende knæ. Pas på ikke at spænde unødigt i benene og at "låse" knæene.



Støt dig til eller hold fast i inventar, vægge eller gelændere, når du bevæger dig igennem toget.

Brug altid gelænderet, når du går på trapper - så falder du ikke - og når armene

hjælper til, bliver det lettere for benene at gå på trapper.

Se ud og hold dig orienteret om, hvor toget befinder sig, så du er forberedt på sporskifte, opbremsninger, start af toget eller andre forhold, der kan påvirke togets bevægelser. Det giver det bedste muskelarbejde.

Vær generelt opmærksom når du går og bevæg dig i et roligt tempo. Glem det ikke, når du har travlt.

Sid ned, når du har mulighed for det.

Kroppen kan godt lide variation, så skift mellem at stå, gå og sidde, også selvom det er kortvarigt.



Stå godt, når du billetterer

Du bruger meget af din arbejdstid på billettering, og derfor er det vigtigt, at du har fokus på dine arbejdsstillinger. Her er nogle gode råd til, hvad du kan gøre.

Hold fast eller læn dig op af inventar og vægge, så du står stabilt.

Placer dig sådan, i forhold til passagererne, at du kan kontrollere billet, kort eller anden form for rejselegitimation i en god arbejdsstilling, hvor du arbejder tæt ved din krop og uden at bøje og dreje for meget i ryg og nakke.

Brug tommelfingerreglen, at næse og tær

skal vende samme vej for at undgå arbejdsstillinger med drejet ryg eller nakke. Et lille skridt eller drej på fødderne kan have stor betydning for, om arbejdsstillingen bliver bedre eller dårligere.

Bed passagererne om at række billetten eller kortet hen til dig, i stedet for at du skal bøje dig ned eller række frem til vedkommende. På den måde skåner du din ryg og nakke for mange foroverbøjninger og vrid i løbet af dagen. Det er også mere skånsomt for muskler og led i arme og skuldre, når du arbejder med hænderne tæt ved kroppen, fordi du skal løfte arme og skuldre mindre.



Gode råd fra en kollega

” Lad Rejsekortet komme til scanneren

Når man beholder scanneren i den ene hånd tæt på kroppen og rækker den anden hånd frem mod passageren for at modtage kortet, får man stort set altid kortet udleveret. I de tilfælde, hvor det ikke sker automatisk, kan man bede kunden om at udlevere kortet eller række kortet frem for at kunne scanne det uden at få rygproblemer.

Hvis du skal række ind over sæder eller borde til en passager, aflaster det ryggen, hvis du støtter med hånden. Du kan eksempelvis støtte hånden på en stoleryg eller på bordet.

Når du skal udstede en kontrolafgift, give vejledning og kundeinformation, kan der



være behov for at hente oplysninger på telefon, tablet, køreplaner og andet. Da det kræver, at du bruger begge hænder, synet og opmærksomheden, er det særligt vigtigt at sørge for god støtte til kroppen imens. Sørg for at have god balance ved at læne og støtte dig op af inventar eller vægge. Sæt dig eventuelt på et sæde eller et armlæn, hvis det er muligt og passende i forhold til passagererne.

Hjælp til passagerer

Det er vigtigt at kende virksomhedens retningslinjer for, hvordan og hvor meget personalet skal hjælpe passagerne i forbindelse med deres togrejse. Afhængig af retningslinjerne kan der være opgaver, som støtte til dårligt gående, udlægning af ramper, hjælp til bagage, rollatorer og barnevogne.

Støtte til dårligt gående

Hvis du støtter en passager ind eller ud af toget, er det vigtigt, at det er dig, der har fat i passageren og ikke passageren, der har fat i dig. På den måde bliver du ikke trukket med ned, hvis passageren falder. Hvis en passager falder, er det meget vigtigt, at du ikke forsøger at gribe vedkommende. Hvis du står sikkert og stabilt, kan du hjælpe passageren til at glide ned af dig til liggende stilling fremfor at falde direkte. Tilkald hjælp, hvis en passager skal hjælpes op.

Hjælp til bagage mv.

Som hovedregel står passagerne selv for at håndtere deres bagage, barnevogne mv. Nogle gange med hjælp fra andre passagerer. Hvis der i sjældne tilfælde bliver behov for din hjælp til at få en kuffert, en rollator eller barnevogn ud og ind af toget, skal du vurdere, om det er noget, du kan gøre på en forsvarlig måde, så du ikke skader dig selv. Her kan du læne dig op af Arbejdstilsynets regler om vurdering af løft, træk og skub – se At-vejledning D.3.1 Løft, træk og skub eller brug Arbejdstilsynets værktøj Løftetjek til vurdering af løft. Løftetjek kan findes på Arbejdstilsynets hjemmeside, eller du kan hente Løftetjek som app til smartphone eller computer.

Løft af barnevogn:

- Gør barnevognen så let som muligt ved f.eks. at fjerne bagage og eventuelt større børn, inden du hjælper med at løfte.
- Når du løfter en barnevogn, skal du altid stå inde i toget og vende barnevognen, så du løfter i håndtaget. Så kan du stå oprejst og have den bedste arbejdsstilling.
- Løft med to hænder, stå lige for barnevognen i skridtstående stilling med en fod på trinnet og en fod på gulvet.
- Da der altid vil være to om løftet, skal I tælle 1 – 2 – 3, så I løfter/trækker på samme tid.

Løft af bagage ind og ud af toget

Brug benet til at løfte med:

- Når du løfter bagagen op i toget, skal du stå på perronen.
- Hold fast i gelænderet med den ene hånd.
- Støt bagagen på benet samtidig med, at du træder op på trinnet.
- Når bagagen skal ud af toget, skal du også stå på perronen.
- Sæt det ene ben op på trinnet, og støt bagagen på benet, mens du løfter bagagen ud.

Gode råd, når du løfter, skubber eller trækker:

- Stå i skridtstående stilling, så du kan flytte vægten fra det ene ben til det andet, frem for at vride i ryggen.
- Bøj i benene, så du kan holde ryggen ret.
- Få det du skal flytte så tæt på dig som muligt.

HUSK at skubbe, trække, kante og vippe frem for at løfte.

Udlægning af ramper

Er der behov for ramper til kørestole eller barnevogne, er det vigtigt, at du bruger en god arbejdsteknik.

Indstil dig på vægten af rampen og det arbejde, der skal udføres, så kroppens muskler og led er forberedte. Brug en god arbejdsteknik, hvor du er tæt på rampen, holder ryggen rank og lader de store muskler i benene gøre arbejdet. Brug en teknik, hvor du trækker, skubber, kanter og vipper

rampen frem for at løfte. Jo mere rampen hviler på gulvet, jo mindre belaster den dig. Bøj i knæene og hold ryggen rank, når du lægger rampen ned.

Forhør dig ved din arbejdsmiljørepræsentant eller leder, hvordan du bedst håndterer en rampe, og træn det eventuelt, når toget holder ved endestationen. Så er du forberedt og ved, hvordan rampen håndteres, når du skal gøre det under tidspres.



Styr på affaldet - mens toget kører

Det kan være en del af dit job, at du skal samle affald ind undervejs. Her er nogle gode råd til, hvordan du kan løse opgaven med gode arbejdsstillinger.

Sørg for at være tæt på det affald – eksempelvis poser, aviser og flasker - som du skal samle ind. Undgå at bøje og dreje i ryg og nakke.

Hvis der er tomme pladser og dermed god plads, så gå helt hen til bordet eller sædet, hvor affaldet ligger, i stedet for at række efter det.

Hvis du er nødt til at række ind over bordet eller sæderne for at nå affaldet, så støt den frie hånd på bordet eller sædet. På den måde aflaster du ryggens muskler og led.

Når der er passagerer, kan du bede dem om at række affaldet hen til dig, så du slipper for at skulle række langt. Det aflaster dine arme og skuldre.

Hvis passagererne på forhånd ved, at du kommer, er de mere forberedt på at hjælpe dig, og du kan fjerne affaldet hurtigere og lettere. Du kan eksempelvis på forhånd have bedt dem om at fylde deres affald i poser.

Brug handsker, hvis du skal fjerne spildte drikkevarer eller fugtigt affald som eksempelvis madrester. Handskerne kan beskytte dig mod snavs og smitterisiko.

Hvis passagerer er syge, dårlige eller af anden årsag efterlader sig kropsvæsker på gulve, sæder m.v. i toget, kan der være behov for, at du skal afspærre og forebygge en spredning. Vær orienteret om og følg din virksomheds retningslinjer for, hvordan du gør det, så du passer på dig selv. Handsker og beskyttelsesbeklædning kan beskytte dig mod snavs og smitte, og du skal bruge det efter behov.

Husk, det er professionelt at arbejde sikkert!



Øvrige opgaver

Afhængigt af hvor du er ansat, kan du have forskellige andre opgaver, så som håndtering af penge, udskiftning af hoved på kortlæser, håndtering af døre i togene mv.

Som hovedregel skal du tænke på:

- At stå lige for den opgave, der skal løses, så du undgår vrid i ryggen.
- Stå i skridtstående stilling, så du kan flytte vægten fra ben til ben og bruge kroppens vægt til at trække og skubbe.
- Stå så tæt på opgaven som muligt, så du aflaster arme, skuldre og ryg.
- Udnyt togets bevægelser, så du arbejder med og ikke imod toget.

Orienter dig om, hvordan du udfører opgaven bedst. Spørg efter regler og vejledninger og tag eventuelt fat i din arbejdsmiljørepræsentant.

Har du behov for at transportere ekstra udstyr med, så overvej, hvordan du nemmest får det med dig.

Skal du bruge en taske med hjul/trolley, eller skal du bruge en rygsæk?

Beklædning - uniform

Din uniform har flere formål, når du arbejder i toget.

Uniformen skal vise autoritet, så den er med til at føre dig sikkert gennem arbejdsdagen. Du skal føle dig godt tilpas i tøjet, og det skal sikre, at du har fri bevægelighed.

Uniformen skal passe til de temperaturforhold, du arbejder under. Det er en god ide at kunne tilpasse din beklædning i løbet af arbejdsdagen, så du har mulighed for at tage ekstra tøj af eller på efter behov.

Hvis du hyppigt skifter tog, bør du overveje, hvor det er mest praktisk at opbevare ekstra tøj, så du kan få fat i det i løbet af dagen.

Vær opmærksom på, at der kan være koldere i toget end udenfor om sommeren, så det kan være nødvendigt med en trøje i toget for at holde varmen. Ligesom der om vinteren kan være brug for, at du tilpasser din beklædning efter meget forskellige temperaturer udenfor og i toget.

Du skal typisk have mange arbejdsredskaber med til dit arbejde i toget, og det er også en god ide at have en flaske vand med dig rundt.



Det er vigtigt, at du fordeler vægten af dine arbejdsredskaber, så de kommer tæt på kroppen, og så du ikke får en ensidig belastning.

Brug for eksempel et mavebælte. Det ned sætter belastningen ved at holde vægten tæt ved kroppen, og det giver dig mulighed for at fordele vægten ligeligt rundt om kroppen.



Vær forsigtig med at fylde jakke- eller bukselommer, fordi det kan begrænse dine bevægelser og medføre dårlige arbejdsstillinger.

Har du mulighed for at have en taske opbevaret i de tog, hvor du arbejder, er det en god ide at transportere dine ting i en taske på hjul eller i en rygsæk. Dette vil også give dig mulighed for at have mad, drikke, ekstra tøj, håndsprit og andre ting med, du kunne få brug for i løbet af arbejdsdagen.



HUSK altid at bære rygsækken på begge skuldre.



Når du trækker en trolley efter dig, er det bedst for din skulder og arm at gribe om håndtaget med underhåndsgreb og armen drejet, så tommelfingeren er tættest på kroppen.

Når du skal ud og ind af toget, skubber du kørerstangen ned og løfter trolleyen med god løfteteknik - bøjede ben og rank ryg. Det er en god ide at veksle mellem at løfte med højre og venstre arm.

Fodtøj og fødder

Stående og gående arbejde stiller store krav til pleje af dine fødder og til dine sko. Det er vigtigt, at du er opmærksom på både dine fødder og dit fodtøj, da fejlstillinger eller skader på fødderne kan føre til skævhed og smerter i knæ, hofter og ryg.

Plej dine fødder dagligt

Tag skoene af, når du kommer hjem og gå på bare tæer eller skift til løse strømper eller løse/bløde hjemmesko, så dine fødder får luft og mulighed for at bevæge sig.

Skyl fødderne dagligt i lunkent vand og vær opmærksom på at få fjernet sæberester. Tør fødderne grundigt - især mellem tæerne - for at forebygge hudsvamp og plej dine fødder med en fed creme, gerne en fodcreme for at holde huden smidig og fri for revner.

Se efter, at der ikke opstår skader på dine fødder, så som vabler, trykmærker, hård hud, revner, sår, ligtorne eller negleskader. Mærk også efter, om der er områder, der gør ondt.

Skader på fødderne betyder ofte, at man kommer til at gå anderledes, og det kan forplante sig gennem hele kroppen og giver smerter andre steder.

Strømper

Strømper skal være rene og tørre og i et materiale, der holder fødderne tørre og giver dem mulighed for at ånde. Sørg for, at der ikke er sømme på strømperne, der kan lave trykmærker på dine fødder.

Fodtøj

Fodtøj skal passe fra starten. Det er bedst at prøve sko sent på eftermiddagen, da fødderne kan fylde lidt mere sidst på dagen, når de er varme og lidt hævede.

Husk jævnligt at tjekke dine sko, da skævt slid på skoen kan fortælle om problemer med dine fødder eller fodstilling.

Skoen skal være ca. 8-10 mm længere end den længste tå, da foden glider frem og tilbage i skoen, når du går. Den længste tå er ofte tåen ved siden af storetåen.

Skoen skal være lige så bred som din fod, og der skal være plads til at sprede og løfte tæerne, da dette er en del af det naturlige gangmønster.

Sålen bør være let og bøjelig, så den tillader dig at gå så naturligt som muligt, og du skal kunne stå fast på sålen – også når der er glat. Derudover skal den være støddabsorberende, så den dæmper de stød, der sker, når hælen rammer underlaget.

Vælg sko, som du kan stramme og løsne, så de kan tilpasses til din fod og altid sidder fast på foden uden at stramme. Og vælg sko, der er faste i hælen, da du så bedre kan styre foden, når du går, og bedre holde foden på plads, så den ikke skrider ud over sålen.

Vælg sko, der giver foden mulighed for at ånde og slippe af med varmen.

Hvis du har mulighed for det, er det sundt for fødderne at skifte fodtøj i løbet af arbejdsdagen.

Det er en god ide at lave fodøvelser hver dag, da det kan forebygge fejlstillinger og holde dine fødder smidige. Derudover kan fodøvelser være med til at forbedre blodomløbet i benene og afhjælpe trætte og hævede ben. Se det senere afsnit Træn kroppen.

For flere råd til pleje af fødderne, valg af fodtøj og årsag til skader på fødderne - se BAR Handel Lyt til dine fødder: <http://bar-fod.dk/>



Arbejdsstedets indretning og andre fysiske forhold

På alle arbejdspladser har indretningen stor betydning for, hvordan arbejdet kan udføres. Man kan sige, at arbejdsstedets indretning sætter rammerne for arbejdsstillinger og bevægelser, og at god indretning fremmer god arbejdsteknik.

Andre fysiske forhold som indeklima, støj, vibrationer og slingren, klima og luftforhold udendørs har også betydning for din fysiske trivsel. Dit arbejdssted er hovedsageligt i togene og på perronerne, men kan også være i andre arbejdslokaler.

Der er forskellige måder, du kan påvirke de fysiske rammer på. Dels er der nogle ting, du selv kan gøre, dels er der nogle fejl og mangler, som du skal bede andre om at tage sig af, og endelig kan du mere overordnet bidrage med forslag og ideer til forbedringer.

Ting du selv kan gøre

Du kan sørge for, at de fysiske rammer er optimale, der hvor du er, ved blandt andet at:

- Instruere passagerne i at placere bagagen hensigtsmæssigt, så du kan komme frem.
- Hjælpe til en bedre fordeling af passagerne i toget, så der ikke står for mange i gangen.
- Være opmærksom på fejl og mangler.

Fejl, der skal rettes

Er der noget, der ikke fungerer, som det skal? Det kan være lys og ventilation, der ikke virker, som det plejer. Inventar, der er gået i stykker. Udstyr, der er defekt. Skader på gulvbelægning og andet.

Husk at fejlmelde til rette vedkommende, så fejlene kan blive rettet til gavn for dig selv og dine kolleger. Måske er det også til glæde for passagererne.

Forslag og ideer til forbedringer

I dit daglige arbejde kan du blive opmærksom på nogle forhold i de fysiske rammer, som du mener, med fordel kan ændres. Det er vigtigt for både dig og dine kolleger, at du bringer dine ønsker, forslag og ideer til forbedringer videre til din leder og din arbejdsmiljørepræsentant.

Eksempler på fysiske forhold i tog og på perroner, som har betydning for dit arbejdsmiljø, kan være:

- **Pladsforhold.** Plads i kupeer, gang-arealer og døråbninger. Er der plads til at komme frem og betjene passagerne i gode arbejdsstillinger? Er der god plads til at komme ind og ud af toget?
- **Inventarets udformning.** Er inventaret udformet, så det er godt at læne sig op ad eller holde fast i?
- **Lys.** Er der tilstrækkeligt lys til at aflæse teknisk udstyr og billetter?
- **Gulve i togene.** Har gulvene i togene en gulvbelægning, der er behagelig at gå på og passende skridsikker?
- **Plane gangveje?** Er toget i niveau med perronen, eller er der trapper eller niveauforskelle? Kan du bevæge dig igennem toget i samme niveau, eller skal du op og ned af trapper?
- **Perronernes udformning?** Er belægning, lys, mulighed for læ, renholdelse, snerydning m.v. i orden?
- **Udsynsforhold fra toget.** Kan man stående se ud på omgivelserne, så man kan orientere sig?
- **Døre.** Er dørene i toget lette at åbne og lukke? Åbnes og lukkes de med automatik?
- **Siddeplads.** Er der mulighed for at sidde ned i personalekabine eller andre steder? Kan man sidde med ansigtet i kørselsretningen?
- **Rengøring.** Er rengøringsniveauet i togene passende?
- **Indeklimaforhold.** Er der passende temperaturer i toget? Er luftkvaliteten i orden? Kan træk undgås?
- **Støj og akustik.** Er lydniveauet passende? Kan du høre, hvad passagererne siger til dig? Bliver du udsat for høj eller generende støj?
- **Luftkvaliteten på perronerne.** Er der luftforurening?
- **Vejrforhold.** Hvordan sikrer vi os mod vejr og vind?
- **Togets bevægelser.** Hvordan er togets bevægelser? Tog, skinner og deres vedligehold kombineret med togets hastighed bestemmer togets bevægelser.

Tilrettelæggelsen af arbejdet

God planlægning er vigtig, når du skal passe på dig selv og forebygge skader og smerter i kroppen. Planlægningen skal ske efter den instruktion og oplæring, du har fået i virksomheden.

Når du planlægger din arbejdsdag, er det vigtigt at overveje, hvordan du kan udføre dit arbejde i gode arbejdsstillinger og bevægelser og på sikker vis.

Det kan eksempelvis handle om, at du tilrettelægger dine arbejdsopgaver, så du tager højde for:

- Hvordan bevæger toget sig på den pågældende togstrækning? Slår det slag?
- Antallet af passagerer. Er der få eller mange passagerer?
- Typen af passagerer. Er der tale om "gamle" kunder, som eksempelvis pendlere? Eller er det nye kunder, der kræver mere opmærksomhed og hjælp?
Er der børn, ældre eller kunder, der kræver særlig service?
- Mængden af bagage, cykler, barnevogne m.v.
- Behov for hjælp til handicappede og dårligt gående. Er der eksempelvis steder eller tidspunkter, hvor der typisk er behov for at bruge ramper?
- Kendskab til ændringer i driften – uregelmæssigheder og forsinkelser.

Med god planlægning og tilrettelæggelse af arbejdet efter forholdene bliver det lettere at bevare fokus på at arbejde, så du passer på dig selv – og dine kolleger.

Når du har et godt overblik og er opmærksom og fokuseret, arbejder du mere rigtigt og undgår skader og ulykker. Erfaringen viser, at mange fald skyldes, at vi ikke er fokuserede på, hvor vi går, men har tanker og opmærksomheden rettet på noget andet. Hvis vi er fortravlede og stressede, glemmer vi let de gode arbejdsbevægelser.

Vær forberedt, når det går galt

Som personale i tog har du risiko for at blive involveret i uheld og ulykker.

Det kan dreje sig om passagerer, der bliver dårlige, syge eller kommer til skade i toget eller på perronen, og der kan også ske personpåkørsler og andre ulykker.

Det er derfor vigtigt, at du ved, hvordan du skal handle, når det går galt, og at du har kendskab til din virksomheds retningslinjer og instrukser om uheld og ulykker - herunder evakuering af passagerer.

Det er virksomhedens ansvar, at du ved, hvad du skal - Så handler du bedre, når uheldet er ude. Det er lettere at bevare roen, når du er instrueret og trænet i, hvad din rolle er under ulykker og i nødsituationer. På den måde passer du bedre på dig selv fysisk og psykisk.

Virksomhedens retningslinjer og instrukser om uheld og ulykker handler typisk om at:

- Skabe overblik over situationen
- Standse ulykken og skabe sikkerhed
- Tilkalde hjælp
- Yde førstehjælp
- Rådgive kunder i situationen
- Håndtere en eventuel evakuering af passagerer
- Have retningslinjer for handlinger efter ulykken – samtaler om hændelsen, psykisk førstehjælp, registrering af hæn-

delsen, eventuel anmeldelse af skader, drøftelse af forebyggelse

Hvilke af punkterne, der indgår, og hvad din rolle er i forhold til de enkelte punkter, kan afhænge af ulykkens art, størrelse og omfang.

Arbejdsskader

Kommer du eller en af dine kolleger til skade, bør du vide, hvem du skal henvende dig til, og hvor du kan få hjælp.

Tal med din leder, din arbejdsmiljørepræsentant eller din tillidsrepræsentant om skaden og drøft, hvordan en tilsvarende ulykke kan forhindres. De kan også vejlede dig, hvis der bliver behov for at anmelde skaden.

Næved-ulykker – tilløb til ulykker

Har du prøvet at være i en situation, hvor du tænkte: "Uha – der var det lige ved at gå galt!" Det kalder man en næved-ulykke eller tilløb til ulykke.

Det er godt at se nærmere på de situationer. Hvad skete der? Hvad er grunden til, at det var ved at gå galt? Er der forslag til ændringer, så ulykker kan forebygges? Hvis du registrerer næved-ulykker/tilløb til ulykker, kan du være med til at forebygge, at du og dine kolleger kommer til skade.

Hygiejne på farten

Som togpersonale er du i kontakt med mange mennesker i løbet af en dag. Nogle af passagererne kan være forkølede, syge eller dårlige på anden vis. I perioder af året kan det være særligt slemt. Det er derfor vigtigt, at du sørger for god håndhygiejne, inden du spiser eller drikker. Det kan forebygge, at du bliver smittet og syg. Når man konstant er på farten, kan det være vanskeligt at holde en god håndhygiejne, men du kan med fordel bruge håndsprit, der er effektivt i forhold til bakterier.

Håndsprit med hudplejemiddel fås både som flydende i små flasker eller som servietter til at have i lommen.

Husk, at du kan bruge håndsprit, når du ikke har synligt snavs på hænderne. Hvis der er synligt snavs, skal du bruge vand og sæbe.

Almen god håndhygiejne:

Vask altid hænder:

- Før du spiser
- Efter toiletbesøg
- Når du kommer hjem hos dig selv, efter at have været ude i det offentlige rum
- Når du har nyst i hænderne eller pudset næse
- Før du begynder at lave mad

Mad og drikke - Gode vaner

Når du arbejder med skiftende arbejdssteder og arbejdstider, er det meget vigtigt at have gode vaner i forhold til at spise og drikke. Det er vigtigt, at du både får planlagt dine måltider i løbet af arbejdsdagen, men også at planlægge hvad du skal spise, hvis du kommer sent hjem, så du ikke ryger i "pizzafælden".

Du kan derfor med fordel planlægge dagen. Hvor vil det være mest fordelagtigt at spise? Kan du eksempelvis komme tilbage til udgangsstedet til spisetid, så du kan at opbevare din mad der? Eller er der andre bedre muligheder?

Det er vigtigt, at du i løbet af dagen får noget mad, der giver energi til hele dagen - også til efter arbejdstid.

Det er også meget vigtigt at få nok væske og helst vand i løbet af dagen. Du kan vælge at medbringe en vandflaske og fylde den op, når det er muligt. Hvis du synes, at du får for meget at bære på, må du undersøge muligheden for f.eks. at få noget at drikke de steder, hvor du skifter tog.

Hvis du arbejder med skiftende arbejdstider, er det vigtigt at planlægge dine måltider i forhold til sovertymen. Ved skifteholdsarbejde anbefales det f.eks., at det største måltid ligger lige efter hovedsøvnen, og at måltiderne bliver mindre og mindre, jo tættere du kommer på dit sovnetidspunkt. Hvis du skal sove om dagen, er det også vigtigt at undgå at drikke kaffe, te, cola og andre søde drikke sidst på natten. Koffein og sukker gør det sværere at falde i søvn og giver en mere overfladisk søvn. Begræns også væskeindtaget lige inden du skal sove, for ikke at blive vækket for tidligt, fordi du skal på toilettet.

- **Slip godt fra et liv med nat- og skifteholdsarbejde, BAR transport og engros**



Træn kroppen – det virker

Forskning viser, at motion og træning kan mindske smerter i muskler og led.

Bevægelse virker!

Tidligere troede man, at muskler og led skulle skånes, når de gjorde ondt. De seneste 15 – 20 års forskning har vist, at det forholder sig omvendt. Det er bedst for muskler og led, at man bruger dem, selvom det gør ondt.

Citat fra Job&krop, Håndbogen

Hvis du styrker og træner din krop, er du bedre i stand til at klare dit arbejde uden at få problemer med muskler og led. Hvis du har et vist fysisk overskud, er du også mere frisk, når du kommer hjem fra arbejde.

Den gode nyhed er, at træningen ikke behøver at tage lang tid. Forskningen har vist, at få minutters træning tre gange om ugen kan være nok, og at kortvarig træning af de muskler, du især belaster, kan mindske smerterne.

I det følgende er der en række gode øvelser, som du kan lave i løbet af arbejdsdagen. Der er øvelser, som du kan lave, når du har en kort pause - eventuelt når du står på perronen og venter på det næste tog eller i toget, når det holder stille.

Andre øvelser er bedst egnede til at lave ved længere stop eller pauser og i lokaler eller steder uden passagerer.

Der er øvelser, der retter sig mod styrke, balance og bevægelighed i de områder af kroppen, som du belaster mest.

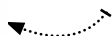
Du kan plukke i øvelserne og sammensætte den træning, der passer dig bedst.

Husk altid – hvis en øvelse gør ondt, så nedsæt belastningen eller spring øvelsen over.



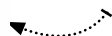
Små hælløft

Stil dig med hoftebredden afstand mellem fødderne. Løft dig helt op på tå, og spænd i lægmusklen. Gentag 10 til 20 gange. Slut med at ryste benene, så musklerne løsnes.



Stå på hælene

Stil dig med hoftebredden afstand mellem fødderne. Løft tæer og forfod og stå på hælene. Gentag 10 til 20 gange. Slut med at ryste benene, så musklerne løsnes.



Stræk og krum tæerne

Krum og stræk tæerne 10 til 20 gange. Spred derefter tæerne 5 til 10 gange. Øvelsen kan med fordel også laves derhjemme, hvor du kan tage sko og strømper af.



Stå på et ben

Stå på et ben. Støt evt. den anden fod oven på den fod du står på. Stå i cirka 30 sekunder. Skift ben. Slut med at ryste benene, så musklerne løsnes.



Når du har en længere pause Styrk knæet

Stå med stor afstand mellem fødderne, det ene ben foran det andet. Lad tæerne pege lige frem. Læg vægten på det forreste ben ved at bøje i knæ og hofter. Knæet skal holdes direkte over anklen og må ikke presses ind over foden. Gentag øvelsen 8 – 12 gange med hvert ben.



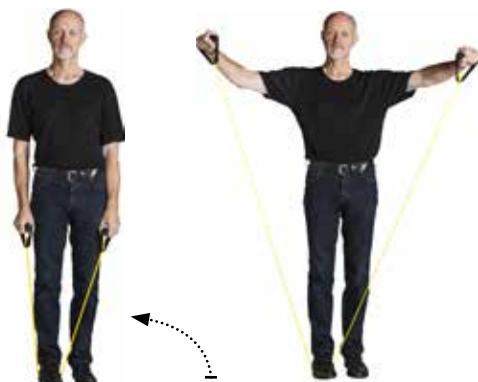


Styrk lår, baller og nederste del af ryggen - Squat

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Lav en lang ryg, spænd musklerne i ryggen og maven ved at suge navlen ind og spænde bækkenbunden.

Bøj i knæene, som hvis du skal sætte dig på en stol, mens du svinger armene frem. Knæene skal pege ligefrem og fødderne skal være i gulvet. Og ryggen skal være så rank som muligt.

Rejs dig op. Gentag øvelsen 8 – 12 gange.



Styrk nakke og skulder – sideløft med elastik

Tag fat om elastikken, så den har en passende længde og modstand.

Stå som på billedet.

Løft armene til vandret med let bøjede albuer og sænk dem roligt ned igen.

Du skal have armene lidt foran kroppen i hele bevægelsen.

Start med en let elastik. Når du kan lave 20 gentagelser uden besvær, skifter du til en hårdere elastik.



Styrk musklerne mellem skulderbladene – skulderblads-klem

Vikl elastikken om hænderne, så den bliver kort – cirka skulderbredde.

Stå med armene strakte og let bøjede albuer.

Træk nu armene ud til siden og bagud, til elastikken rører ved brystkassen. Fornem at du klemmer skulderbladene sammen på ryggen.

Før armene roligt tilbage igen.

Start med en let elastik. Når du kan lave 20 gentagelser uden besvær, skifter du til en hårdere elastik.



Styrk ryggen og dens stabilitet - Kropsdrejning Træner de muskler du bruger, når du står, går og løfter

Sæt elastikken fast i noget solidt i skulderhøjde.

Hold armene strakte som et pistolgreb.

Drej kroppen mens du følger elastikken med hele kroppen, som om du sigter med en pistol.

Start med en let elastik. Når du kan lave 20 gentagelser uden besvær, skifter du til en hårdere elastik.



Ryggenes bevægelighed

Stå med let spredte ben.

Bøj knæene og læn kroppen forover, støt armene på lårene.

Krum og svaj lænden skiftevis.

Gentag øvelsen 10 gange.

Skulderfirkanter



Løft skuldrene.



Saml skulderbladene, mens skuldrene er løftede.



Sænk skuldrene med samlede skulderblade.



Slap af igen. Gentag øvelsen 6-8 gange.



Lang nakke

Træk hagen ind og gør nakken lang.
Hold stillingen i ca. 3 sekunder. Slap af i 3 sekunder.
Gentag øvelsen ca. 5 gange.



Stræk hals/skulder

Træk hagen ind. Læg øret mod skulderen.
Hold strækket i 10 – 20 sekunder.
Gentag til modsatte side.



Stræk brystmuskulaturen

Placer højre albue i skulderhøjde ved en døråbning.
Tag et skridt frem med højre ben og læg vægten der.
Mærk strækket i brystmuskulaturen i 10 – 20 sekunder. Du må ikke hugge i bevægelsen.
Gentag til modsatte side.



Stræk brystmuskulaturen

Stå med hænderne samlet bag på ryggen.
Før skulderbladene sammen. Forestil dig, at du skal holde en blyant mellem skulderbladene.
Hold stillingen i 10 sekunder og slap af i 10 sekunder.

Stræk lægmusklerne

Placér hænderne i skulderhøjde op mod væg eller andet. Flyt det ene ben tilbage med strakt knæ. Bøj det forreste ben så den bagerste hæl, når jorden.

Hold bagerste hæl i jorden. Mærk strækket i læggen og hold stillingen i ca. 30 sek. Du må ikke hugge i bevægelsen.

Gentag med modsatte ben.



Placér forfoden op ad væg eller andet. Stræk knæet og læn dig ind mod væggen.

Mærk strækket i læggen og hold stillingen i 10-20 sekunder. Du må ikke hugge i bevægelsen.

Gentag med modsatte ben.

**Stræk forsiden af låret**

Stå med støtte.

Bøj knæet og tag fat om foden med hånden.

Træk foden op og knæet lidt bagud, så du mærker strækket foran på låret. Hold strækket i 10 – 20 sekunder.

Gentag med det andet ben.

**Stræk bagsiden af låret**

Stræk det ene ben frem og sæt hælen i gulvet.

Læg hænderne om på ryggen og bøj dig fremover med lige ryg, så du mærker det bag på låret.

Hold strækket 10 – 20 sekunder.

Gentag med det andet ben.





Stræk ballemusklerne

Sid på ned med ret ryg.
Før det højre ben over mod modsatte knæ.
Tag fat om højre knæ med venstre hånd.
Træk knæet ind mod kroppen, med retning mod modsatte skulder og hold strækket i 10-20 sekunder. Du må ikke hugge i bevægelsen.
Gentag med det andet ben.



Stræk ryggen

Lav et lændestræk ved at lægge hænderne på lænden og svaje kroppen bagover. Hold strækket i 10-20 sekunder.



Stræk ryggen

Hold afstand mellem fødderne og læg vægten på det ene ben, mens du strækker den modsatte arm i vejret. Gentag øvelsen 3-4 gange, også til modsatte side.

Se mere

BAR transport og engros:

- Kom godt ud af uenigheden – sådan håndterer du vanskelige kundesituationer
- Sund nat på skinner – lev sundt med skiftearbejde
- Slip godt fra et liv med nat- og skifteholdsarbejde, BAR transport og engros
- Bevarryggen.dk



Arbejdstilsynet:

- At-vejledning D.3.4 Arbejdsrelateret muskel- og skeletbesvær
- At-meddelelse nr. 4.05.3 Vurdering af arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser
- At-vejledning nr. D.3.1 Løft, træk og skub
- Løftetjek - Arbejdstilsynet

Andet:

- Lyt til dine fødder – og få det meget bedre – BAR Handel
- Job&krop – www.jobogkrop.dk

Adresser

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



**Branchearbejdsmiljørådet
for transport og engros**

www.bartransport.dk

Layout: Søren Sørensens Tegnestue
Tryk: PrintDivision
1. udgave, 2016
ISBN nr. 978-87-92868-49-7
Vare nr. 123045



