

Undgå smerter ved ejendomsservice

Film og gode råd om forebyggelse af muskel- og skeletbesvær på arbejdspladsen



Smerter i muskel- og skeletapparatet er en folkesygdom. Hver 3. dansker på arbejdsmarkedet har smerter flere gange om ugen, og inden for et erhverv med hårdt fysisk arbejde som ejendomsservice er det hver anden som lider af smerter. Der er derfor god grund til at styrke forebyggelsen af smerter på arbejdspladsen.

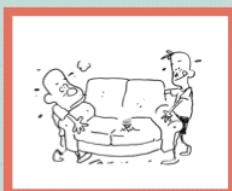
I filmen nedenfor kan du finde gode råd til, hvad I kan gøre på din arbejdsplads for at forebygge smerter på arbejdspladsen.

Filmen varer ca. 5 minutter og sætter fokus på blandt andet tilrettelæggelsen af arbejde, brugen af tekniske hjælpemidler og betydningen af træning og motion.

FOREBYG SMERTER I MUSKLER OG LED



1



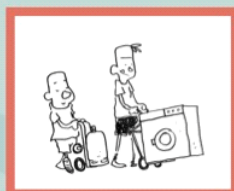
Undgå overbelastninger ved løft og bæring. Vær to om tunge løft og brug tekniske hjælpemidler, så I undgår at bære tunge genstande på trapper eller over længere afstande.

2



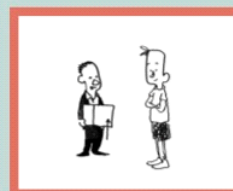
Undgå belastninger i yderstillinger. Brug tekniske hjælpemidler, så I kan komme til.

3



Sørg for at variere arbejdet, så de samme muskler og led ikke bliver belastet for længe ad gangen, og der er mulighed for at restituere.

4



Sørg for tilstrækkelig oplæring og instruktion. Sæt instruktionen i system, så der er overblik over, hvem der blevet instrueret i hvad.

5



Hav fokus på træning og motion og støt op om fælles idrætsaktiviteter.

Læs mere på:
bfa-service.dk

BFA | Transport
Service – Turisme
Jord til Bord
Branchefællesskab for Arbejdsmiljø

Plakat med gode råd

Forebyg smerter i muskler og led med disse 5 gode råd til arbejdspladsen.

ARBEJDSMILJØHÅNDBOG EJENDOMSSERVICE- OMRÅDET



BFA | Transport
Service – Turisme
Jord til bord
Brancheløbesskab for Arbejdsmiljø

Arbejdsmiljøhåndbog

Download arbejdsmiljøhåndbogen for ejendomsserviceområdet.

