

STOP ERGONOMI- ULYKKER I BUTIKKER



UNDGÅ AT BÆRE VARER – BRUG FX PALLELØFTER,
BUR, RULLEBORD

PLACER HJÆLPEMIDLET MED VARER SÅ TÆT PÅ
HYLDEN SOM MULIGT

FYLD OP FRA KASSEN MENS DEN STÅR PÅ
HJÆLPEMIDLET

INDSTIL HØJDEN, SÅ DU FÅR EN GOD
ARBEJDSHØJDE

Læs mere på
at.dk/brancher/butikker/ulykker-i-butikker/

Ca. 71 %

af alle ulykker med ergo-
nomi skyldes løft af varer
og andre emner.

Ca. 28 %

af ulykkerne medfører et
forventet fravær på mere
end 3 uger.

Ca. 28 %

af ulykkerne sker for
ansatte, der har været
ansat under et år.

Hvor går det galt?

Hvor typen af vare er angivet fylder grønt
mest med 32 %, derefter mælk med ca. 21
%. **

Af ulykker med løft af varer, hvor typen
af varer er angivet fylder grønt mest med
32%, derefter mælk med ca 21%

Ca 18% handler om arbejdsstillinger,
men hvor den ansatte
bøjer eller vrider i kroppen.



Let at forebygge Til arbejdsgiveren

- Sørg for at der er nok hjælpe-
midler til rådighed, og de pas-
ser til opgaverne
- Sørg for brede gange, så I kan
komme rundt med hjælpemid-
ler overalt i butikken
- Placer varer, så det hele tiden
er nemt at komme rundt med
hjælpemidler i butikken
- Placer hylder i en god arbejds-
højde, så I undgår at løfte me-
get højt eller lavt
- Fortæl de ansatte, at de skal
bruge hjælpemidler, så de und-
går at bære
- Instruer de ansatte i, hvordan
hjælpemidlerne fungerer og
hvilke opgaver, de passer til
- Varier arbejdet ved at planlæg-
ge at de ansatte skifter imellem
arbejdsopgaver
- Begræns trimning og omsta-
bling af varer mest muligt

Eksempler på ulykker meldt til Arbejdstilsynet

En ansat skulle løfte 2 kasser kiwi fra én palle til
en anden. Da de stilles på plads kommer der et
vrid i ryggen/lænden. Resultat er et "hekseskud"
med en risiko for en mulig diskusprolaps. For-
ventet fravær er mindst 1 måned.

En ansat løftede en ½ palle da den skulle sta-
bles. Den ansatte løftede pallen ved at gå ned i
knæ, tage fat med begge hænder, men på vej
op til stå position begyndte højre hånd at glide.
Den ansatte forsøgte at gribe efter pallen for

at få et bedre greb, men får fat på en sådan
måde at han valgte at opgive. Han må gå ned
i knæ igen i et hurtigt tempo for at komme ud
af situationen. I forbindelse med at jeg greb
efter pallen, havde han løftet højre ben op for at
støtte pallen med højre lår. Han fik benet sat på
jorden igen på en sådan måde, at han fik lavet
et træls vrid i hoften og ryg. Forventet fravær er
14-20 dage.