

GRAFISK BAR

MAGASINET OM ARBEJDSMILJØ I DEN GRAFISKE BRANCHE

36. NUMMER · JUNI 2015

DIALOGBASERET APV - EN NY LØSNING

SÅDAN GØR VI

**YOGA GØR GODT -
NÅR ARBEJDET GØR ONDT**

Medlemmer
i Grafisk BAR:

GraKom Brancheforeningen for Kommunikation, Design & Medieproduktion · Danske Mediers Arbejdsgiverforening
Emballageindustrien HK/Privat · 3F - Fagligt Fælles Forbund · Dansk EL-Forbund · Dansk Journalistforbund



Indhold:

- 3 Synspunkt**
Godt arbejdsmiljø er vores fælles ansvar, og det er ikke kun noget, vi skal beskæftige os med i forbindelse med den lovpligtige APV. Kunsten er at fastholde fokus på arbejdsmiljø hver dag, hele året, siger Tina Holm Møller i dette nummers Synspunkt.
- 4 Interview**
Dialogbaseret APF – en ny løsning. På Jysk Fynske Medier er den dialogbaserede APV blevet et godt redskab til at holde fokus på arbejdsmiljøet året rundt. Men det krævede en stor omstilling at vælge den dialogbaserede APV, understreger både arbejdsmiljørepræsentanten og chefen.
- 8 Interview**
Sådan gør vi. På DS Smith Packaging i Grenaa har de i årevis tænkt nyt og kreativt for at holde medarbejdernes fokus på arbejdsmiljø. Arbejdsmiljøchef Ninus Seistrup deler rundhåndet ud af sine erfaringer.
- 11 Reportage**
Yoga gør godt, når arbejdet gør ondt. Bevægelse i løbet af arbejdsdagen er ikke kun sundt for kroppen, det skaber også god stemning og sammenhold. På Weekendavisen dyrker grafikerne yoga for at slippe for spændingshovedpine og musearm
- 14 Fuldkægsyoga på job.** Mænd kan sagtens dyrke yoga, og det beviser de på billedbehandlerbureauet ELI.
- 17 Interview**
Sikkerhed – en del af virksomhedens DNA. På DONG Energy satte en alvorlig arbejdsulykke gang i en hel ny måde at tænke arbejdsmiljø. DONG Energy har tænkt nyt, og deres ideer kan forhåbentligt inspirere andre.
- 21 Information**
Kunsten at skabe et godt arbejdsmiljø kan nu læres på et kursus, der falder i to dele: Et for begyndere og et for dem, der vil vide mere.
- 22 Orientering**
Kemikalier skal mærkes efter nye EU-regler. Læs om reglerne og om, hvordan I skal gøre på jeres virksomhed.
- 23** Find inspiration til at forbedre jeres arbejdsmiljø på andre BAR's hjemmesider. Vi kan lære af hinanden på tværs af brancher.
- 24 Kort & godt**
Aktuel og nyttig information om ny forskning om allergi, musearme og rygsmerter.

GRAFISK BAR
NYHEDSBREV

På forsiden af www.grafiskBAR.dk kan du tilmelde dig Grafisk BARs nyhedsbrev og få nyheder om nye publikationer og nye aktiviteter fra Grafisk BAR direkte i din mailboks.

GRAFISK BAR

Udgiver: Grafisk BAR
Stuiestræde 3, 3. sal
1455 København K
Telefon: 3393 1255
Email: grafiskBAR@grafiskBAR.dk
www.grafiskBAR.dk

Ansv. redaktør: Nina Caroline Jacobsen, Danske Mediers Arbejdsgiverforening
Redaktion: Grafisk BARS Informationsudvalg
Redaktør: Pia Olsen, Kommunikationsbureauet Citat
Journalister: Pia Olsen, Anna Bridgwater
Layout: www.monicaBrix.com
Fotos: Istock, Lisbeth Holten, Private.
Tryk: Kailow
Oplag: 6.000
Udgivelse: Nr. 36, 2015
Udgives 4 gange årligt
ISSN: 1901-1334 Papir
ISSN: 1901-1342 Online
Kontakt til redaktionen:
pia@citad.dk eller
Telefon: 2279 3716
Forsidefoto: Lisbeth Holten

Medlemmer i Grafisk BAR:

GraKom Brancheorganisationen for Kommunikation, Design & Medieproduktion
www.ga.dk

Danske Mediers Arbejdsgiverforening
www.mediearbejdsgiverne.dk

Emballageindustrien
www.emballageindustrien.dk

HK/Privat
www.hkprivat.dk

3F – Fagligt Fælles Forbund
www.3f.dk

Dansk EL-Forbund
www.def.dk

Dansk Journalistforbund
www.journalistforbundet.dk

Kontakt:

Fællessekretariatet Grafisk BAR
Stuiestræde 3, 3. sal
1455 København K
Telefon: 33 93 12 55
Email: grafiskBAR@grafiskBAR.dk

SYNSPUNKT

IKKE KUN ARBEJDSMILJØ EN GANG I MELLEM

Det hører heldigvis til sjældenhederne, at det går rigtig galt, når det gælder arbejdsmiljøulykker inden for den grafiske branche. Men vi skal ikke parkere snakken om arbejdsmiljø på et enkelt møde eller to om året. Arbejdsmiljø betyder også et godt psykisk arbejdsmiljø, at vi er trygge ved og passer på hinanden som kollegaer. Det er også, at arbejdet er tilrettelagt, så vi kan holde til at være på arbejdsmarkedet indtil pensionen, og at der er plads til, at man langsomt trapper arbejdet ned, når man ikke kan holde det høje tempo længere. Arbejdsmiljø er også, at man tænker ind i dagligdagen, hvordan medarbejdere med stillesiddende arbejde kan få bevæget kroppen, så de ikke får problemer med hovedpine eller ondt i nakke, skuldre og ryg. Det er ikke kun arbejdsmiljørepræsentantens ansvar at tænke arbejdsmiljø – det er dit og mit – det er vores alles ansvar, både arbejdsgivere og arbejdstagere.

På Jysk Fynske Medier har de gode erfaringer med dialogbaseret APV, som gør, at de løser problemerne, inden de vokser sig store, og samtidig øger bevidstheden om arbejdsmiljø i det daglige.

Ninus Seistrup fortæller, hvordan de på DS Smith holder snuden i sporet og fokus på arbejdsmiljøet, også når det går godt, og at de ikke har haft arbejdsulykker meget længe – for det er, når man bliver uopmærksom på sikkerheden, at ulykkerne sker.

Læs temaet om, hvordan yoga på arbejdspladsen kan være en gevinst for både ansatte og virksomheden. Det giver lindring til de ømme muskler og glade medarbejdere, der yder en bedre arbejdsindsats. På Weekendavisen og billedbehandlerbureauet ELI er de glade for på den måde at kunne gøre humøret bedre og fange

problemerne i opløbet, og så får vi også lige gjort op med myten om, at yoga er for kvinder.

Forud for denne udgave af Magasinet har vi i Grafisk BAR spurgt os selv – kan vi lære noget ved at hæve blikket og se ud på andre brancher og andre typer af virksomheder? Vi synes godt, at vi i den grafiske kan lade os inspirere af, hvordan andre gør – vi behøver jo ikke kopiere modellerne 1:1, men nøjes med at tage det, vi synes, vi kan bruge der, hvor vi er. Alvorlige arbejdsulykker førte til skærpet fokus på arbejdsmiljø i DONG Energy, og selvom der er tale om en virksomhed med en størrelse, der gør, at de har nogle større muskler at sætte bag indsatsen, end de fleste grafiske virksomheder kan matche, handler det i bund og grund om at have fokus på arbejdsmiljø hele tiden. Du kan frit stjæle de gode idéer og bruge dem, der nu passer ind i den virksomhed, hvor du arbejder.



Tina Holm Møller,
Faglig konsulent HK Privat

Synspunkt har til formål at skabe opmærksomhed og debat om aktuelle og særlige arbejdsmiljøemner. Synspunkt skrives på skift af parterne i Grafisk BAR og er altid udtryk for forfatterens egen holdning.

Dialogbaseret APV en ny løsning

På Jysk Fynske Medier blev den dialogbaserede APV en velkommen forandring for alle. APV arbejdet blev interessant og konstruktivt. Men der var også nye udfordringer.

Af Pia Olsen/Citat.
Foto: Michael Svenningsen

Der blev sukke i krogene, når det var tid til at gennemføre den lovpligtige APV på Jysk Fynske Medier. Men gennemføres det skulle den jo, så spørgeskemaerne blev delt ud.

"Vi brugte lang tid på at få folk til at udfylde skemaerne. Vi skulle rykke mange gange og minde folk om at udfylde dem så utroligt mange gange. Det var rigtig tungt. Det tog lang tid og var et meget frustrerende arbejde," fortæller Morten Christensen, som er Koncern abonnements- og distributionschef hos Jysk Fynske Medier og sidder i arbejdsmiljøudvalget.

Resultatet af det hårde arbejde var heller ikke ligefrem anstrengelserne værd.

"Når vi så sad med de udfyldte skemaer, så havde folk ofte skrevet ting, som var svære at gøre noget ved, fordi de var anonyme. Jeg tror også, at det er lidt nemmere at komme til at fyre en gang brok af, når man er anonym. Jeg synes, det var ret begrænset, hvor me-

get konkret viden vi fik ud af den skriftlige APV," siger Morten Christensen.

Spild af tid

Det var svært at få omsat medarbejdernes tilbagemeldinger i den skriftlige APV til handling.

"Det var svært at analysere sig frem til, hvad der egentlig var behov for på baggrund af medarbejdernes mange forskellige tilbagemeldinger. Ofte manglede vi information men kunne ikke gå tilbage og spørge ind til problemet, fordi den skriftlige APV var anonym," siger Morten Christensen.

Nogle medarbejdere synes, det var svært at udfylde den skriftlige APV.

"Som medarbejder har jeg selv sidet og udfyldt APV skemaet. Og der er mange udfordringer med det. En af dem kan være, at folk, der ikke er så gode til at formulere sig skriftligt, kan finde det vanskeligt," siger arbejdsmiljørepræsentant Torben Hansen.

Uden handling intet formål

"De skriftlige APV'er medførte ikke ret mange konkrete forandringer og derfor oplevede mange det som spild af tid. Det blev en ond cirkel, hvor folk ikke tog det seriøst nok, fordi de ikke kunne se formålet. Og når folk ikke tog det seriøst, var det svært at få noget ud af deres tilbagemeldinger," siger Morten Christensen.

Tid til forandring

I arbejdsmiljøorganisationen var de klar over problemet og blev derfor enige om at prøve en ny måde at gøre det på, nemlig den dialogbaserede APV. Spørgeskemaerne blev erstattet af APV møder i hver eneste afdeling af virksomheden.

"Vi indkaldte medarbejderne til APV møder, og sammen fik vi så drøftet de problemer og udfordringer, der var. På mødet udfyldte vi APV'en sammen, og sammen fandt vi så også en løsning på problemerne. Den skriftlige APV med de konkrete løsninger blev hængt op i



Torben Hansen,
arbejdsmiljørepræsentant

FORUDSÆTNINGERNE FOR EN GOD DIALOGBASERET APV ER:

- Tryghed, tillid og åbenhed
- Aftaler skal overholdes og der skal handles på beslutningerne

FORDELE VED DIALOGBASERET APV:

- Man kan spørge ordentlig ind til problemerne og få bedre information.
- Medarbejderne møder arbejdsmiljørepræsentanterne
- Løsninger findes i fællesskab

UDFORDRINGER VED DIALOGBASERET APV:

- Der skal skabes tillid mellem medarbejdere og ledere
- Ikke alle problemer egner sig til at blive drøftet i plenum
- Det tager tid og ressourcer at komme rundt i alle dele af virksomheden.

afdelingerne samme dag, så alle kunne se resultatet af anstrengelserne,” fortæller arbejdsmiljørepræsentant Torben Hansen.

Motivationen steg, så snart APV arbejdet gav resultater.

”Pludselig oplevede medarbejderne, at APV arbejdet førte til handling, og det virkede motiverende. Medarbejderne fik gejst på at deltage igen,” siger Torben Hansen.

Nye metoder skaber nye udfordringer
Jyske Mediers medarbejdere tog godt imod den dialogbaserede APV. Men metoden har også sine udfordringer.

”Det er et stort skridt at omlægge sit APV arbejde, som vi har gjort. Og man skal være opmærksom på, at den dia-

logbaserede metode kræver, at man kan opbygge en fortrolighed med medarbejderne, for ellers får man ingen informationer,” fortæller Morten Christensen.

Fortrolighed og tillid mellem medarbejdere og ledere er ikke noget, der kommer af sig selv.

”Både ledere og arbejdsmiljørepræsentanter skulle lære at modtage og varetage relationen til medarbejderne. Åbenhed er vigtigt, for ellers får vi intet at arbejde med. Og åbenhed får vi kun, hvis vi møder medarbejderne ordentligt, og der er tryk i relationen. Hvis den dialogbaserede APV skal have en effekt, skal vi have alt på bordet,” forklarer Morten Christensen.

Folk skal vænne sig til det
Al forandring tager tid. Og folk har da

også lige skulle vænne sig til den nye metode.

”I år er det tredje år, vi arbejder med den dialogbaserede metode, og nu er det blevet nemmere. Det første år kunne man mærke, at folk var usikre. Andet år gik meget bedre, for her vidste folk, hvad det gik ud på, og de havde oplevet, at det medførte forandringer. Og det motiverede dem til at sige noget,” forklarer Torben Hansen, der oplever, at de får langt mere information ud af den dialogbaserede metode, end da de udfyldte skemaer.

”Men der er også ting, som er svære at sige, når man sidder i plenum med 10-20 kolleger. Det problem løser vi ved at gøre opmærksom på, at alle kan komme til os som arbejdsmiljørepræsentanter og tage en snak, hvis de har noget på hjerte. Den mulighed gør folk

” Det handler om at få løst problemerne inden de vokser sig store. Og så ønsker vi også at opbygge en større bevidsthed om arbejdsmiljøet. Folk skal vide at vi er der og at det nytter noget at beskæftige sig med arbejdsmiljø ”

Torben Hansen

også brug af, hvis de har emner af lidt mere følsom eller personlig karakter,” forklarer Torben Hansen.

Ansigter på arbejdsmiljørepræsentanter
I stedet for den 3-årige APV har Jyske

Fynske Medier valgt at afholde APV møder én gang om året.

”Det handler om at få løst problemerne, inden de vokser sig store. Og så ønsker vi også at opbygge en større bevidsthed om arbejdsmiljøet. Folk skal vide, at vi er der, og at det nytter noget at beskæftige sig med arbejdsmiljø,” forklarer Torben Hansen, der mener, at den nye metode er meget bedre til at løse problemerne i opløbet.

”Det er os som arbejdsmiljørepræsentanter, der rejser rundt og afholder APV møderne, og det betyder, at vi kommer ud i alle dele af virksomheden, og medarbejderne får et ansigt på, hvem vi er. Det er en kæmpe forskel fra før, hvor vi sad med vores skemaer. Vi får direkte kontakt til medarbejderne, og det betyder, at de bruger os på en helt anden måde. Det er virkelig positivt,” siger

Torben Hansen, der dog også må erkende at den nye metode er langt mere tidskrævende end den tidligere.

Det skal drives af tillid
Jyske Medier er for nyligt blevet til Jyske Fynske Medier, og derfor er det ikke alle medarbejdere i den nye organisation, der arbejder med dialogbaseret APV.

”Det er tillid, der skal drive arbejdet med den dialogbaserede APV, og det kræver altså, at vi lige lærer hinanden ordentligt at kende. Jeg tror ikke på, at vi får noget som helst ud af at trække det ned over hovedet på folk. De skal være motiverede for at gå ind i arbejdet. Men jeg håber, at vi i løbet af 2016 kan få alle medarbejdere inddraget i den dialogbaserede APV,” slutter Morten Christensen.



Morten Christensen,
koncern abonnements- og distributionschef



OM JYSKE FYNESKE MEDIER:

Det er Danmarks tredje største medievirksomhed kun overgået af JP/Politikens Hus og Berlingske Media. Medievirksomheden dækker hele Region Syddanmark og de sydlige dele af Region Midtjylland i Horsens-området. De har hovedkontor i Vejle. Koncernen er resultatet af en fusion mellem Syddanske Medier, Jyske Medier og Fynske Medier, og den blev til i 2014.

Sådan gør vi

På DS Smith har man i mange år arbejdet med at holde fokus på arbejdsmiljøet. De har gjort sig mange erfaringer, som de gerne deler ud af og håber, at andre lader sig inspirere.

Af Pia Olsen
Foto: Istock / Privat

Det sværeste er, når det går godt, sådan lyder det fra Ninus Seistrup fra DS Smith Packaging. Han har i årevis arbejdet med at få medarbejderne til kontinuerligt at være opmærksomme på arbejdsmiljøet og har erfaring for, at netop i de perioder, hvor alt ånder fred og idyl, skal man gøre en ekstra indsats, så folk ikke glemmer at være opmærksomme på arbejdsmiljøet. Og alle kneb gælder, når det handler om at få folk til at rette blikket mod arbejdsmiljøet.

"Jeg har hængt plakater op med forskellige budskaber. Den metode har jeg brugt i forbindelse med, at folk kommer tilbage fra ferie, for der siger statistikken, at der er forhøjet risiko for arbejdsulykker. Folk har lige haft ferie og har ikke helt fundet tilbage i rutinen, og det øger risikoen for, at der sker uheld. Derfor blev medarbejderne i nogle år mødt af plakater med budskaber i retning af: Velkommen tilbage fra ferie og husk nu sikkerheden", fortæller Ninus Seistrup, der også har fået fremstillet måtter med forskellige budskaber.

"Jeg har fået fremstillet måtter, som ligger rundt i virksomheden og har på-

trykt forskellige arbejdsmiljøbudskaber. Det er også for at minde folk om, at der skal være fokus på arbejdsmiljøet hver dag", siger Ninus Seistrup.

Nyt og kreativ

En erfaring, som Ninus Seistrup har gjort sig, er, at hvis de forskellige tiltag skal have en effekt, så skal der hele tiden ske noget nyt og kreativt.

"Det er ikke bare gjort med at hænge en plakat op eller få et budskab trykt på en måtte. En plakat kan maksimalt hænge der i 3 måneder, så er folk holdt op med at se den, og så skal der noget nyt op. Man skal hele tiden finde på nyt, der kan fange folks opmærksomhed," siger Ninus Seistrup, der med tiden har fundet på mange kreative kampagner.

"En overgang havde vi et stort spejl hængende, og oven over det stod der: "Denne person er den vigtigste til at passe på arbejdsmiljøet". Den, syntes folk, var sjov, og det er fint. Men når den har hængt der et stykke tid, så holder det også op med at være sjovt, og så er det blevet tid til at finde på noget nyt", siger Ninus Seistrup.

En tænketank

For at sikre, at der bliver ved med at komme nye og kreative måder at arbejde med arbejdsmiljøet på, har man på DS Smith oprettet en "tænketank".

"Tænketanken består af 10 personer fra forskellige arbejdsmiljøgrupper i virksomheden. Deres opgave er at mødes og få gode ideer til, hvordan vi kan holde fokus på arbejdsmiljøet. De ti personer kan kun sidde i tænketanken i et år, så skal de skiftes ud med 10 nye. Det handler igen om, at der hele tiden skal frisk energi til emnet," forklarer Ninus Seistrup, der er meget spændt på at se, hvad tænketanken finder på. Det er nemlig et helt nyt projekt.

Det kan ikke måles i smil

En stor udfordring er at holde fokus på det psykiske arbejdsmiljø.

"Arbejdstilsynet lægger meget vægt på, at vi beskæftiger os med det psykiske arbejdsmiljø. Og det gør vi også,

men det er en stor udfordring. Det er meget svært at måle, hvordan det psykiske arbejdsmiljø er. Vi kan jo ikke måle det på smil. Og det med at kigge på sygefravær giver heller ikke nødvendigvis et helt korrekt billede af tingenes tilstand. Det er en krævende opgave, og vi har derfor haft behov for mere viden," siger Ninus Seistrup.

Arbejdsmiljørepræsentanterne har været på kurser for at få mere viden.

"Vi har været på flere kurser. Der var et todages kursus i første omgang, hvor ledere og alle arbejdsmiljøgrupperne deltog. Det er vigtigt, at lederne også er godt uddannede i, hvordan man tackler udfordringer i det psykiske arbejdsmiljø, for medarbejderne hen-



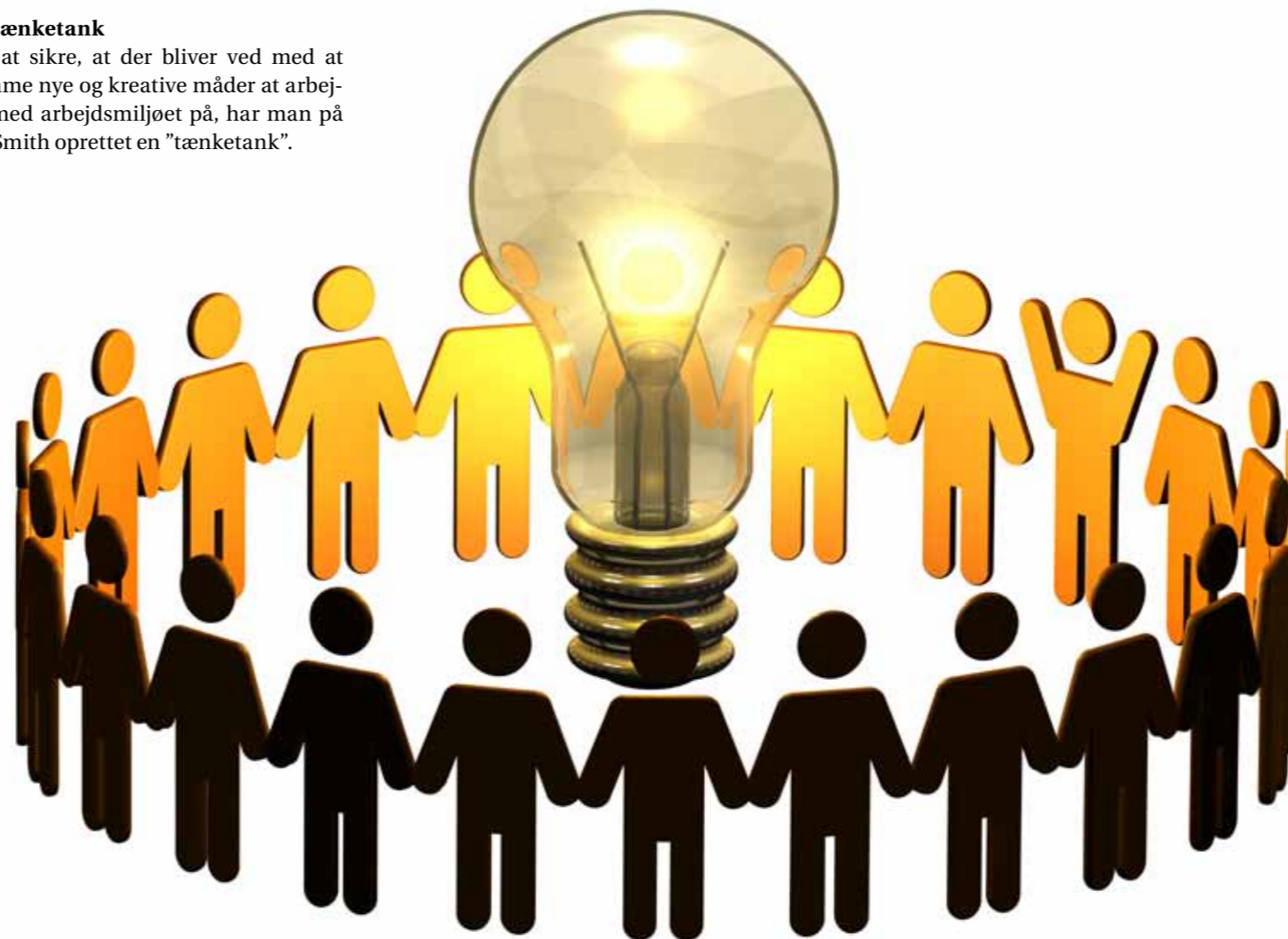
Arbejdsmiljøchef Ninus Seistrup har oprettet en tænketank på virksomheden i Grenaa. Nye ideer er nødvendige hvis medarbejderne skal holde fokus på arbejdsmiljø og sikkerhed.

vender sig jo også til dem, hvis der er problemer. Hele arbejdsmiljøorganisationen har også været på et endags kursus med en ekstern underviser. Det har været rigtig godt," siger Ninus Seistrup.

Kom i kantinen – vi har det sjovt

Et af de nyeste tiltag på DS Smith handler om at få folk ud af deres små kontorer, hvor de sidder og spiser deres leverpostejsmadder og i stedet få dem til at sætte sig i kantinen og slå en sludder af med kollegerne.

"Der er mange, som har den vane, at de sætter sig med avisen på deres kontor og spiser alene. Det synes jeg ikke er så positivt – heller ikke for personen, som gør det. Vi vil gerne have folk til at komme ned i kantinen og snakke lidt med kollegerne. Det løfter både blikket fra ens eget lille område, men det løfter også humøret. Jeg ved fra mig selv, hvordan en hyggelig frokost og et godt grin med kollegerne, kan gøre en stor forskel i hverdagen," forklarer Ninus Seistrup, der også mener, at der



Yoga gør godt, når arbejdet gør ondt

Lange dage foran en computer gør kroppen krøllet og øm. Smerterne kan ødelægge både arbejdsevnen og arbejdsglæden, men nemme yogaøvelser på arbejdspladsen kan løsne op for spændte muskler.

Af Anna Bridgwater
Foto: Lisbeth Holten

I en frokoststue på en arbejdsplads i hjertet af København står fire kvinder i strømpefødder eller bare tæer. Det er tre medarbejdere fra Weekendavisen, der sammen med en yogalærer bruger en time på kontoryoga for at løsne op for spændinger og strække lidt velvære ind i kroppen.

Kontoryoga kræver faktisk ikke andet end lidt gulvplads og måske et bord og en stol eller en partner til nogle øvelser.

Lige nu bliver medarbejderne instrueret i at hjælpe hinanden med at strække musklerne foran på brystkassen: Den ene skal stå med hænderne på ballerne, mens den anden står bag dem og presser den andens albuer sammen.

"Det er vigtigt at sænke skuldrene, og tip bækkenet ind under dig," lyder det fra læreren Pia Olsen. Det er åbenbart rart at strække den del af kroppen, for grafikerken Lena Thurmann udbryder: "Du må gerne trykke hårdere."

Bagefter er der øvelser, hvor de tre medarbejdere skiftevis svajer og runder ryggen for at skabe smidighed i ryggen, som bliver stive af at sidde for meget ned.

De tre medarbejdere på Weekendavisen

denne dag ser både smidige og graciøse ud, mens de udfører øvelserne. Men de føles ikke sådan:

"Hold op, hvor det knirker," lyder det fra grafiker Bente Bruun.

Smerter fra arbejdet

Spændingshovedpine er udbredt på arbejdspladsen, og Karen Margrethe har en skuffe fyldt med smertestillende midler i sit skrivebord i receptionen.

"Jeg har haft noget hovedpine, og jeg kan stadig godt få hovedpine, men måske ikke så tit som før," siger Bente. Spændingshovedpine kan tit starte i nakken, så de tre yogaelever laver også øvelser, der løsner op for nakkens muskler. Selvom Karen Margrethe ikke synes, hun nogensinde har lidt af hovedpine, så siger hun, at en øvelse, der blidt strækker nakken, har givet hende en bedre holdning.

Mange af de fysiske gener, som de tre kvinder lider af, stammer direkte fra deres arbejde. Både Bente og Lena er grafikere og bruger computermus i mange timer dagligt. Lena siger:

"Jeg har haft en museskade. Jeg havde en bule på en hånd og smerter ved albuen, og Pia har været rigtig god til at finde ud af, hvad der var galt. Hun har lært mig at trykke på nogle bestemte punkter, og det fik mig til at gå til kiropraktor og gøre noget ved det. Det har virkelig hjulpet. Yogaen fik mig skubbet i gang. Det hjælper også, at der er en, der kommer og holder mig til ilden, så jeg får lavet de øvelser."

Også Bente har oplevet problemer med skuldre, arme og håndled.

"Den måde, grafikere bliver slidt på, er meget ensidigt," forklarer Pia.

"De sidder bare ved skærmen, og undersøgelser siger, at det er den hårdest ramte gruppe."



kan udveksles meget information, når man mødes for at spise.

"Når man nu alligevel står ved siden af hinanden i køen, så får man jo lige vendt og drejet tingene lidt. Får afklaret et spørgsmål og får lidt mere indsigt i de andres arbejde. Det er vigtigt. Den store udfordring er så at få folk til at forstå det og komme ned i kantine. Det skal vi arbejde meget mere med. Det skal være sjovt og hyggeligt at komme i kantine, så vi må finde ud af, hvordan vi skal gøre det festligt. Folk skal blive

glade af at komme i kantine," siger Ninus Seistrup og understreger, at det ikke hjælper at tvinge folk.

"Siger du til folk, at de skal komme i kantine, så får du straks modstand. Det skal være frivilligt, og derfor skal vi finde ud af, hvordan vi kan gøre det ekstra attraktivt at spise frokost i kantine. Næste skridt er, at vi også skal lære at sætte os et nyt sted i kantine hver dag, så vi får talt med nogle nye mennesker. Det skal jeg også minde mig selv om. Det er vaner, der skal

brydes" siger Ninus Seistrup, der altid kun har fået positiv respons på sine arbejdsmiljøkampagner.

"Folk kommer selv og spørger, om det ikke snart er tid til at skifte plakaterne. Så jeg tror faktisk, at alle vores tiltag går fint hånd i hånd med de obligatoriske arbejdsmiljødrøftelser. Jeg oplever ikke, at folk bliver trætte af at høre om arbejdsmiljøet. Tværtimod oplever jeg stor interesse, især hvis budskaberne er præcise og passer til målgruppen," slutter Ninus Seistrup.

VI FASTHOLDER MEDARBEJDERNES INTERESSE FOR ARBEJDSMILJØET VED:

- At finde på nye tiltag og kampagner hver tredje måned.
- At tænke nyt, få anderledes og overraskende ideer.
- At bruge humor og begejstring

Ninus Seistrup DS Smith Packaging.



Arbejder bedre

Det er arbejdsgiveren, der betaler for kontoryoga på denne arbejdsplads, og receptionisten Karen Margrethe er ikke i tvivl om, at yoga styrker hendes arbejdsevne.

"Min krop er blødere og føles lettere, og den pulserer mere. Det betyder, at jeg har mere energi på arbejde, og at jeg kan køre længere på literen. Jeg kan arbejde bedre og mere koncentreret og i flere år. Jeg kan holde længere på arbejdsmarkedet."

Bente er enig:

"Jeg synes, det er en rigtig god ting at lægge ind i arbejdstiden. Jeg er sikker på, at det giver pote for arbejdsgiveren." Lena er enig:

"Det er derfor, arbejdsgiveren holder fast i det, selvom vi er få, der deltager." De plejer at være fem på holdet, og det er ikke mange ud af en arbejdsplads på omkring 30 medarbejdere.



Pia Olsen, yogainstruktør

"Men de tre kvinder vil ikke gisne om, hvorfor de er så få, og hvorfor de kun er kvinder på holdet. Måske er det ordet "kontor", der afskrækker nogle, måske er der nogle, der arbejder på skæve tidspunkter eller har for travlt. De tre kvinder er ellers enige om, at de har det sjovt sammen:

"Der er også det sociale. Man får en lille pause. Og man får grinet sammen og bevæget sig sammen. Det er rigtig godt, i stedet for bare at sidde der ved skærmen. Man føler også, at man tager vare på sig selv. Os, der kommer ofte, prioriterer det," siger Bente. Karen Margrethe supplerer:

"Vi griner meget."

Lår og fødder

Bagefter står de tre kvinder ved bordet midt i lokalet. De skal løfte det ene ben, bøje det og lægge underbenet op på bordet. Når de så ranker ryggen og læner sig frem over benet, strækkes de store muskler i ballerne og bag på lårene, som ofte bliver stive, når man sidder meget ned og arbejder.

"Det giver et godt stræk," siger Bente Bruun.

"Ja, i al sin enkelthed," lyder det fra Karen Margrethe.

For at supplere de mest enkle øvelser har yogalærer Pia Olsen valgt at tage en lille taske med kraftige bomuldsbånd og små, faste gummibold med.

Lige nu står de tre medarbejdere og ruller de små gummibold under fødderne for at give fødderne en god gang massage.

"Det gør rigtig godt," lyder det fra Karen Margrethe Nielsen, som er receptionist og blæksprutte på arbejdspladsen. Smidige fødder giver en god jordforbindelse og en lettere gang og forebygger ned-sunken forfod.

Hele kroppen skal med

Selvom det sjældent er fødder og lår, der giver de mest akutte problemer efter mange timer foran computeren, så er der god grund til også at få blødgjort de muskler. Derfor fokuserer kontoryoga på hele kroppen, for årsagen til problemer med ryggen kan fx udspringe af svagheder i fx hofter eller ben, eller at man går skævt på fødderne. De skævheder kan skabe et dårligt udgangspunkt for hele resten af kroppen. En stiv fod i sko, der klemmer, kan fx føre til en svaghed i lænden, som så påvirker nakken og kan derfor give hovedpine.

Karen Margrethe værdsætter at få rørt hele kroppen:

"Det er rart, at man gør noget ved systemet, så man ikke sidder og har ondt. Man kan rent faktisk gøre noget ved det. Jeg synes, det er godt, fordi man får brudt sine faste bevægelsesmønstre. Man får brugt sine muskler på en anden måde, man får strukket og bøjet de steder, man ikke plejer at bruge."

Bente er enig:

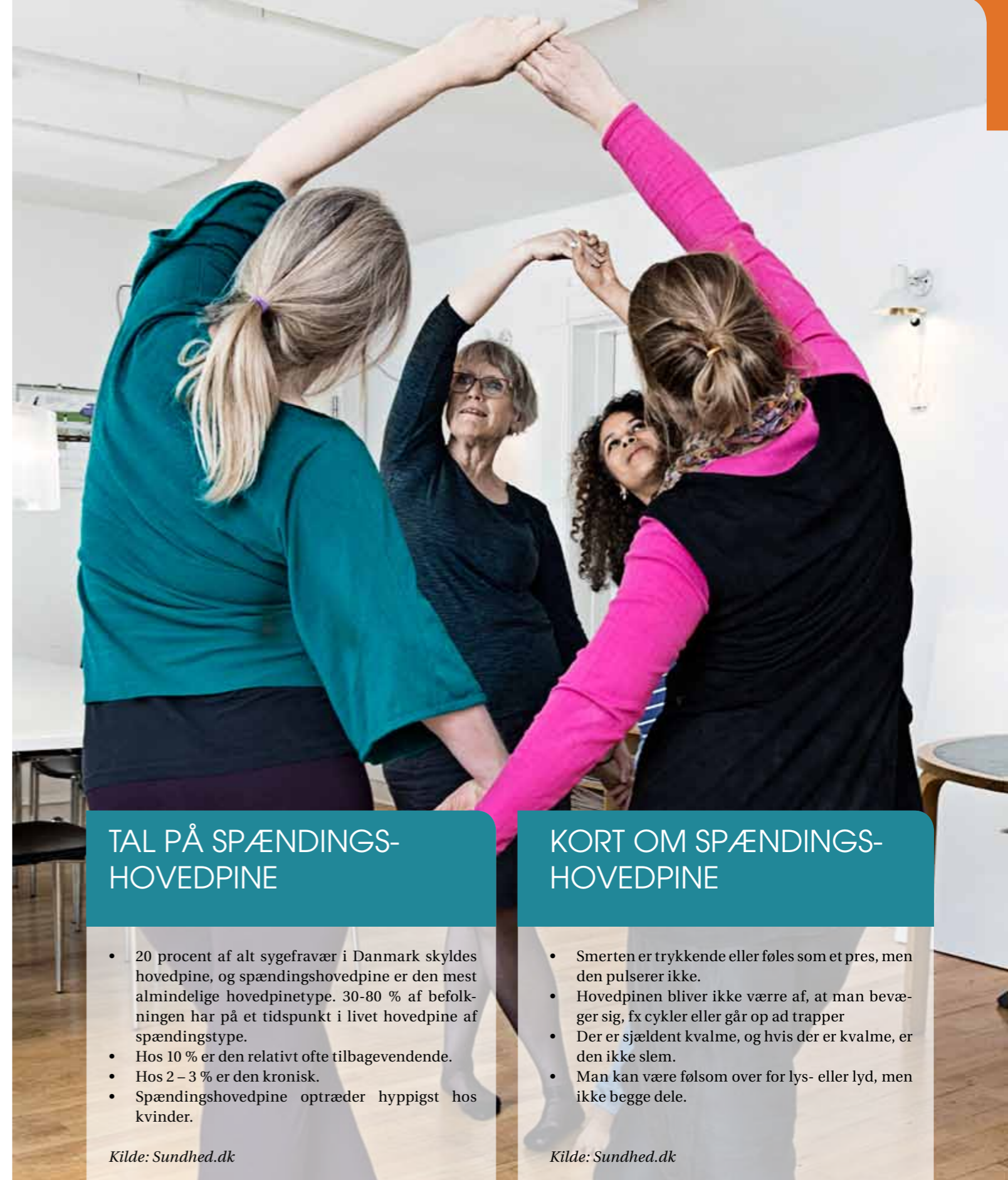
"Man gør noget ved tingene, inden de bliver til problemer. For mig er den største gevinst at få bevæget mig ud i yderpositionerne og få gang i systemet og få gjort opmærksom på, at jeg skal huske at gøre noget ved det selv."

Bente gik til yoga som ung og begyndte igen, da smerterne begyndte at melde sig. I dag dyrker hun også yoga uden for arbejdet. Hun forklarer:

"Der var ømme steder ..."

Pia roser sine elever:

"Jeg synes også, der er sket noget fra, da I startede, og så til nu."



TAL PÅ SPÆNDINGS- HOVEDPINE

- 20 procent af alt sygefravær i Danmark skyldes hovedpine, og spændingshovedpine er den mest almindelige hovedpinetype. 30-80 % af befolkningen har på et tidspunkt i livet hovedpine af spændingstype.
- Hos 10 % er den relativt ofte tilbagevendende.
- Hos 2 - 3 % er den kronisk.
- Spændingshovedpine optræder hyppigst hos kvinder.

Kilde: Sundhed.dk

KORT OM SPÆNDINGS- HOVEDPINE

- Smerten er trykkende eller føles som et pres, men den pulserer ikke.
- Hovedpinen bliver ikke værre af, at man bevæger sig, fx cykler eller går op ad trapper
- Der er sjældent kvalme, og hvis der er kvalme, er den ikke slem.
- Man kan være følsom over for lys- eller lyd, men ikke begge dele.

Kilde: Sundhed.dk

Fuldskægpsyoga på job

Yoga er for alle, og hele arbejdspladsen er med, når billedbehandlingsbureauet tilbyder yoga i arbejdstiden.

Af Anna Bridgwater
Foto: Lisbeth Holten

Fem mænd med fuldskæg og sneakers står i et råt lokale og dyrker yoga. Vi er hos billedbehandlingsbureauet Eli på Amager. Virksomheden laver digital billedbehandling til reklamebureauer, store virksomheder og kunstnere, og medarbejderne består af fotografer, en tidligere litograf, en grafiker og en håndfuld selvlærte.

Ejeren Eli Lajboschitz er en af de fem, der er til yoga denne formiddag. En sjettede medarbejder, som plejer at deltage, sidder i tussmørke bag en lukket dør og knokler med at gøre en opgave færdig. Arbejdspladsen består af et stort rum med lakeret betongulv, køkken i den ene ende og en sofa i den anden. Bag skydedøre skabt af råt træ fra paller er et andet rum mørklagt, så dagslyset ikke skinner på computerskærmene.

For det er der, medarbejderne bruger deres arbejdstid: De sidder fokuseret foran computerskærme og behandler billeder, så de er klar til print. Og de mange timer foran skærmen giver stive kroppe.

"Jeg har haft hold i ryggen. Jeg var stiv som et bræt, inden jeg startede. Jeg er blevet noget mere smidig. Tit havde jeg

ondt i lænden, når jeg sad ned, og det har jeg ikke så meget mere. Nu er det væk," siger Martin Daugård.

"Skyd brystet frem, kom fremover. Ikke falde sammen i ryggen," lyder det fra Pia Olsen, mændenes yogalærer.

Grafiker Thomas Petersen er også glad for yogaundervisningen:

"Gevinsten ved yoga er, at man kan mærke, at ens krop bliver meget, meget bedre. Specielt når vi sidder så meget og arbejder. Man er ikke så stiv længe, man har ikke ondt i ryggen."

Masser af grin

I baggrunden er der svag musik, "munke-rock," som en kalder det. Der er yoga på arbejdspladsen en gang hver uge, og det sker under snak, pjat og grin. Eli forsikrer:

"Normalt er de meget disciplinerede." Men det er svært at tro på, at der plejer at være andægtig stilhed under yogøvelserne:

"Mogens har salsa i hofterne," driller en af mændene.

"Jeg føler, jeg står som en lotusblomst,"

siger en anden. "Orv, der sprang blomsten ud."

"Vi er altid så løsslupne, det er sjovt at dyrke yoga," siger Thomas.

Mogens Wittrup, som har holdets største skæg, og som har været i virksomheden i ti år, siger:

"Jeg synes, det samler os lidt som firma. Der er nogle, der får meget ud af det fysisk. Og det er godt lige at blive strakt igennem. Det er altid rart. Men jeg synes, det giver fællesskab, og det er rigtig godt."

Holger Siehling er enig i, at den største gevinst er, at de har det sjovt. "Det er hyggeligt, og vi kan lave lidt fis med hinanden og grine."

Martin fortæller en historie om havearbejde og rygproblemer.

"Det gav et smæld, og så var smerten væk," siger han.

"Det ligner en slags Riverdance," kommenterer Mogens om en stilling, hvor mændene skal stå på et ben med det andet ben bøjet i knæhøjde.



FAKTA OM MUSESKADER

Musearm opstår ved ensidige og gentagede bevægelser ved brug af computer-mus. Begrebet musearm omfatter alle de symptomer, der kan opstå i forbindelse med gentagne belastninger af muskler, ledbånd, sener og nerver. Der kan være tale om irritation (epikondylitis) ved albuen eller karpaltunnelsyndrom med afklemning af en nerve ved håndledet. På hele arbejdsmarkedet er der 1,4 millioner mennesker, hvis arbejde foregår ved en computerskærm. 700.000 mennesker bruger musen mere end tre fjerdedele af deres arbejdstid. Samfundets udgifter i forbindelse med museskader er cirka 60 mio kroner om året.

Kilde: Dansk statistik

Arbejdsskader

Chefen Eli er selv med på yogaholdet: "Vi har så meget stillesiddende arbejde. Jeg har også selv problemer med ryggen, og så synes jeg, at jeg og mine medarbejdere skal gøre noget aktivt for ikke at få de problemer. Det her er et rigtig godt bud på en løsning."

Så siger Eli til Pia:

"Det er, som om jeg er for kort her." Han peger på musklerne foran på brystkassen. Det er meget almindeligt, at de muskler, der sidder forrest på kroppen mellem skuldrene bliver forkortede, når man sidder bøjet over et tastatur. Det kan ende med, at man slet ikke kan strække de muskler ud, og det vil resultere i en runding på den øverste del af ryggen.

Så holdet bruger bånd til at løfte armene bag hovedet i et V for at strække

de muskler, som Eli sagde var for korte. Med enderne af båndene i hænderne rækker de deres strakte arme bag ryggen.

"Bliv i stillingen der, hvor det strækker mest. Smil, Eli, du ser ud, som om du er ved at græde," siger Pia.

Bagefter sidder de fem mænd på en række og masserer de ømme punkter lige under albuen, hvor der typisk opstår spændinger, når man arbejder ved en computer.

"Det gør meget ondt. Den er bare slem," siger Mogens.

"Er det sådan, man måler, hvor meget man arbejder?" er der en anden, der spørger. Ved at massere det ømme punkt på armen øges blodtilførslen til området, så det kan afhjælpe smerterne. Thomas fortæller:

"Jeg har haft noget musearm, og det er blevet klart bedre, siden vi begyndte at lave yoga. Jeg har faktisk slet ikke mærket noget til det."

Medarbejdernes velvære

Så er det ryggenes tur til at blive smidiggjort, og de fem smider skoene:

"Stå med parallelle yderfødder og med hoftebredde afstand," instruerer Pia.

Mogens er ved at vælte under den næste øvelse, hvor de skal stå på række og strække sig, mens de drejer ryggen for at gøre den mere smidig. Fire stykker hvidt maveskind bliver blottede under øvelsen. Kun chefen Eli bevarer sømmeligheden

med trøjen trukket ned over maven. Bagefter skal de bøje sig til siden med strakte arme holdt over hovederne for at strække ud i hofterne, som også bliver stive af det stillesiddende arbejde.

Der lyder høje støn, når mændene synes, at de har stået længe nok i en stilling, og de retter på hinanden, når de synes, de andre gør noget forkert.

"Maven ind," lyder det fra Thomas Petersen.

Mændene strækker nakker og skuldre, og der falder næsten tavshed over gruppen.

"Lad skuldrene blive tunge," instruerer Pia.

Det er tydeligt, at det er en arbejdsplads, der passer på sine medarbejdere. Frokostsalater står klar på køkkenbordet, en gammeldags pladespiller og en sofa lægger op til hygge. Martin i den sorte kasket laver yoga med telefonen i hånden.

"Sociale medier, ved I nok," siger han og lægger et foto af de andre ud på Instagram.

Musikken skifter til Enyas bløde toner, for det er tid til afslapning. For ejeren Eli er medarbejdernes velvære den største grund til, at arbejdspladsen tilbyder yoga:

"Jeg har ikke spekuleret på, om jeg får presset mere arbejde ud af dem, men jeg tror, de får en større velvære, og det smitter af på hele synergien og atmosfæren her. Og et eller andet sted smitter det måske af på det arbejde, de sidder og laver."

Så tiden brugt på yoga væk fra skærme er det hele værd.

"Det synes jeg," understreger Eli.

Interview

Sikkerhed - en del af virksomhedens DNA

Hos DONG Energy er målet, at alle - såvel medarbejdere som underleverandører - skal turde trække sikkerhedskortet. Ingen skal være i tvivl om, at arbejdssikkerhed kommer før alt andet.

Af Pia Olsen
Foto: DONG Energy

En dødsulykke blev en brat opvågning for DONG Energy. En 44-årig mand fra Næstved blev slået ihjel i en arbejdsulykke. Han efterlod sig tre børn, en kone og en arbejdsplads, hvor medarbejderne var i chok.

"Mange af os gik jo nok rundt med en forestilling om, at på sådan en virksomhed som vores, en dansk virksomhed, hvor vi havde masser af regler og retningslinjer for arbejdssikkerheden,

kunne den slags ikke ske," fortæller OHS Manager hos DONG Energy Charlotte Bryldt Theisen.

Men det skete!

"På det tidspunkt i 2012 havde Henrik Poulsen lige overtaget direktørposten, og han formulerede det så præcist, at når sådan noget sker, så virker alt andet, vi foretager os her, så ligegyldigt," husker Charlotte Bryldt Theisen.

Ulykken førte til forandringer

Ulykken medførte, at alt, der handlede om arbejdssikkerhed, blev kigget efter i sømmene.

"Det er helt klart, at en ulykke medfører en selvransagelse, det bør den også gøre. Men for os handlede det ikke om at få flere regler eller guidelines, det handlede om at vi ønskede at dyrke den rette indstilling til sikkerhed", siger Charlotte Bryldt Theisen.



Regler er ikke nok

Regler kan være gode, men engagement og opmærksomhed er forudsætningen for succes. Derfor gik DONG Energy i gang med den krævende opgave at få alle medarbejdere på alle niveauer i virksomheden til at tage ejerskab over sikkerheden. Selv at tage aktivt ansvar.

”Det handler om at have omsorg for hinanden. Vi har ikke kun ret, vi har også pligt til at stille spørgsmål til sikkerheden. Og det er ikke noget, vi udelukkende gør for at håndhæve nogle regler. Vi gør det for at passe på os selv og hinanden. Derfor formulerer vi det også som, at en god sikkerhedskultur skal ligge i virksomhedens DNA. Det skal være en naturlig og obligatorisk del af alle processer at tænke i sikkerhed”, siger Charlotte Bryldt Theisen.

I første omgang gik virksomheden så

drastisk til værks, at alle 6500 medarbejdere blev sat til at deltage i en 3 timers workshop om arbejdssikkerhed.

”Det var et kæmpe organisatorisk arbejde og dyrt. Men det var vigtigt. Og det har vist sig at have en rigtig stor og god effekt”, siger Charlotte Bryldt Theisen.

Formålet med at afholde workshops for alle i virksomheden var, at alle skulle have en fælles platform for at tænke i arbejdssikkerhed. Sikkerhed skal være en konkret del af hverdagen og noget, der også foregår fra kollega til kollega.

”hvis jeg går forbi en person, der er i gang med noget, som jeg synes ser farligt ud, så stopper jeg op og spørger til sikkerheden. Og er sikkerheden ikke i orden, så trækker jeg sikkerhedskortet, og så må vedkommende stoppe sit

arbejde, og så tager vi en stille og rolig snak om det og får styr på sikkerheden”, forklarer Charlotte Bryldt Theisen.

” **Arbejdssikkerhed handler ikke kun om at overholde regler og følge retningslinier. Det handler om, at vi skal have omsorg for hinanden. Vi skal passe på os selv og hinanden i hverdagen** ”

Charlotte Bryldt Theisen

Træk sikkerhedskortet, der er fuld opbakning

Det skal være i orden at trække sikker-

hedskortet, og det bliver det kun, hvis der er fuld opbakning fra ledelsen.

”Vi er en high performance virksomhed, og der stilles høje krav til alle ansatte, og derfor er det meget vigtigt, at netop holdningen til arbejdssikkerheden kommer fra toppen af virksomheden. Medarbejderne skal føle sig trygge ved at trække sikkerhedskortet, og det gør de kun, hvis de ved, at der er fuld opbakning fra ledelsen.

Sikkerheden skal indarbejdes i alle virksomhedens processer, og det er en helt ny måde at tænke sikkerhed på.

”Ansvaret for arbejdssikkerheden skal væk fra sikkerhedsrepræsentanterne og ud i alle dele af virksomheden. Den proces starter hos lederne. Derfor kom nye ledere og mellemledere på kursus i

sikkerhed og lederskab. De skulle lære at tænke sikkerhed ind i alt, hvad de planlægger og foretager sig. Det skal være helt obligatorisk at stille spørgsmål til sikkerheden, så snart man starter et nyt projekt,” fortæller Charlotte Bryldt Theisen.

” **Alle på virksomheden skal føle sig trygge ved at trække sikkerhedskortet og stoppe arbejdet, hvis sikkerheden ikke er i orden. Det kræver, at medarbejderne ved, at de har fuld opbakning fra ledelsen** ”

Charlotte Bryldt Theisen

Workshop gav resultat

Efter den workshop, som alle 6500 medarbejdere var igennem, følte 62 procent af alle ansatte et større ansvar i forbindelse med arbejdsmiljøet, og hele 92 procent følte sig bedre i stand til at tackle sikkerhedsspørgsmål.

”Det var præcis det, vi ønskede, at folk skulle få ud af de tre timer. Helt konkret diskuterede vi forskellige sikkerhedsdilemmaer. Vi diskuterede en situation, hvor en 27-årig medarbejder opdager, at en underleverandør ikke har strammet skruerne på nogle vindmøller godt nok, og der er en storm på vej. Hvad gør han i sådan en situation? Risikerer han, at stormen vælter vindmøllerne med stor fare for folk omkring dem, eller vurderer han, at det skal ordnes øjeblikkeligt og uanset prisen?”

VORES VIGTIGSTE REDSKABER TIL AT ØGE ARBEJDSIKKERHEDEN:

INTERVENTION: Vi blander os og gør opmærksom på, hvis en medarbejder gør noget uhensigtsmæssigt eller potentielt farligt, som eksempelvis at gå ned ad trappen med ting i begge hænder.

SIKKERHEDSPØRGSMAAL: Vi spørger ind til sikkerheden, hvis vi er i tvivl om sikkerheden er i orden, når en arbejdsopgave udføres.

ANSVAR: Vi tager ansvar for arbejdssikkerheden både i forhold til egne arbejdsopgaver, men også i forhold til kollegernes.



” Arbejdet med sikkerheden skal væk fra sikkerhedsrepræsentanterne og ud i alle led af virksomheden. Medarbejderne skal selv tage ejerskab og ansvar for arbejdssikkerheden ”

Charlotte Bryldt Theisen

Den slags dilemmaer er relevante i vores virksomhed. Vi er en virksomhed med mange farlige arbejdspladser, og derfor er det relevant for os. Situationen kan ligeså godt relateres til kontorarbejde, hvor vi også bliver stillet overfor dilemmaer af samme type”, siger Charlotte Bryldt Theisen.

En hånd på gelænderet

På workshoppen blev deltagerne også bekendte med intervention som redskab i sikkerhedsarbejdet.

”Når jeg ser en person komme gående ned af trappen med en kop kaffe i den ene hånd og en mobiltelefon i den an-



den hånd, så siger jeg eksempelvis ”Pas nu på du ikke falder”. Og i dag vil medarbejderen vide præcis, hvad jeg mener. Det er blevet en fast del af vores hverdag og ikke et irritationsmoment. Det er en holdning, vi deler. Vi har en fælles holdning til, at det er okay at gribe ind, intervention er et redskab i vores sikkerhedsarbejde,” siger Charlotte Bryldt Theisen og understreger, at hun naturligvis er meget opmærksom på, hvordan hun siger den slags ting til sine kolleger.

”Det er en omsorg og ikke en løftet pegefinger. Og samtidig skal vi også være opmærksomme på, at en virksomhed som vores vurderes på vores ulykkesstatistik. Og bliver den for høj, kan vi miste en Nordsø licens, som er det, vi tjener penge på. Vi kan også risikere at miste kunder på det, for de gode kunder vil heller ikke arbejde for nogen, der ikke har sikkerheden i orden. Og det er uanset, om ulykkerne sker på kontoret eller Off Shore. Den slags argumenter kan folk som regel godt forstå,” siger Charlotte Bryldt Theisen.

Gæster og underleverandører indgår i sikkerhedsarbejdet

Allerede i receptionen vil gæster til DONG Energy modtage information om sikkerheden på virksomheden.

”Det kan umiddelbart virke lidt usædvanligt, men når folk kommer til møder her, vil de blive orienteret om flugtveje og andre sikkerhedsinstruktioner, inden vi går igang. Og det gør vi simpelthen for at få indarbejdet sikkerhedsopmærksomheden i alle led af virksomheden,” fortæller Charlotte Bryldt Theisen.

Underleverandører til DONG Energy skal også indstille sig på at være en del af sikkerhedsarbejdet.

”Vores næste skridt er at inddrage vores leverandører i arbejdssikkerheden. De skal også turde trække sikkerhedskortet. Og det er en stor opgave at få dem til at turde det. De skal jo fakturere, og så kan det være svært at sige nej til noget, hvor man ikke synes, sikkerheden er helt, som den skal være. Men vores mål er, at de kommer til at turde det. Vi investerer i vores leverandører og forventer, at vores samarbejde strækker sig over en længere periode, og derfor skal de også være bekendt med vores holdninger til arbejdssikkerheden,” siger Charlotte Bryldt Theisen.

Charlotte Bryldt Theisen

Information

Ommærkning af farlige kemiske blandinger

Ny fortolkning af EU kommissionens CLP forordning gør, at virksomheder kan ånde lettet op.

Beholdere og rørsystemer på arbejdspladserne, der indeholder farlige kemiske blandinger, skal være mærket efter CLP inden 1. juni 2017 og dermed følge CLP forordningens overgangsordning. Det har i en periode lagt et tungt pres på nogle arbejdspladser, men nu har en melding fra kommissionen åbnet for en bredere fortolkning af det nye arbejdsmiljødirektiv herunder signaldirektivet, som omhandler de velkendte orange faremærker, der skal erstattes af piktogrammer.

Derfor vurderer Arbejdstilsynet nu, at virksomheder fortsat kan anvende kemiske blan-

dinge med den gamle faremærkning frem til 1. juni 2017, såfremt produkterne er lovligt markedsført inden 1. juni 2015. Virksomhederne opfordres dog til frivilligt at ommærke produkterne inden 1. juni 2017.

Kilde: Arbejdstilsynet.

Hvad er CLP?

CLP-forordningen er baseret på Det Globalt Harmoniserede System for klassificering og mærkning af kemikalier (GHS), som i dag er implementeret i cirka 67 lande, og som med tiden vil blive udbredt over hele verden. I EU er reglerne fastsat i det, der kaldes CLP-forordningen, som står for: Classification, Labelling and Packaging. CLP-forordningen omfatter stoffer og blandinger, som markedsføres i EU. Import af stoffer og blandinger fra et ikke-EU land og ind i EU betragtes i denne sammenhæng også som markedsføring.

Kilde: Miljøministeriet



INSPIRATION TIL EN GOD OG SIKKER ARBEJDSDAG

Du kan finde inspiration til hvordan du og dine kolleger kan sikre et godt og sikkert arbejdsmiljø, på følgende sites:

Kontor www.bar-kontor.dk

Sitet indeholder blandt andet en komplet guide til hvordan du kan indrette dit kontor mest hensigtsmæssigt. Sitet har også en rigtig smart skabelon, så du kan tegne dit nye kontor, inden du begynder at flytte på møblerne.

Industriens BAR www.i-bar.dk

Her kan du blandt andet finde information om hvordan du arbejder sikkert i støj, og hvordan du forebygger og vurderer støj på din arbejdsplads.

BAR transport og engros www.bartransportengros.dk

www.bartransportengros.dk
Her kan du blandt andet finde en rapport om motion på jobbet. Om effekten af en times fodbold med kollegerne.

Bygge og Anlægs BAR www.bar-ba.dk

Her finder du blandt andet information om hvordan du kan løfte, bære, skubbe og hive sikkert. Og så kan du se resultaterne af et projekt, der målrettet har arbejdet med at øge indsatsen i forhold til unge og nyansatte i branchen, så de får en sikker hverdag.

På www.bar-web.dk finder du en oversigt over alle 11 branchearbejdsmiljøråd og der er masser af information på alle 11 sites. God fornøjelse.



To nye kurser i arbejdsmiljø

Kunsten at skabe et godt arbejdsmiljø, kan du nu lære på to nye kurser, der bliver udbudt på erhvervsskoler og AMU-kurser landet over.

De to kurser kan tages enkeltvis eller bygge ovenpå hinanden. Begge kurser dækker både det fysiske og psykiske arbejdsmiljø og varer to dage.

Det første kursus "Arbejdsmiljø i faglærte og ufaglærte job 1" er til nybegyndere indenfor arbejdsmiljøområdet. På kurset vil du få indsigt i den lovpligtige gennemførelse af APV, de årlige arbejdsmiljødrøftelser og få generel arbejdsmiljøundervisning, med udgangspunkt i det daglige arbejde.

Det andet kursus er tænkt som en overbygning til kurset for begyndere. Her får du dybere indsigt i arbejdsmiljø, årsager og virkning.

Kurset **Arbejdsmiljø i faglærte og ufaglærte job 2**, har fokus på at forebygge arbejdsmiljøproblemer på din arbejdsplads. Du lærer om årsager til problemerne og om hvordan I finder

gode løsninger. Der tages udgangspunkt i konkrete og typiske arbejdsmiljøudfordringer. Det anbefales, at du har gennemført begynderkurset, inden du tager dette kursus.

Begge kurser koster 110 kr. pr. dag, for ufaglærte og personer med en uddannelse til og med erhvervsuddannelsesniveau. Men kurserne er åbne for alle.

Det er Industriens Fællesudvalg og Efteruddannelsesudvalget for Handel, Administration, Kommunikation & Ledelse, der i samarbejde har fået udviklet de to nye arbejdskurser. Og bag kurserne står blandt andet Efteruddannelsesudvalget for Handel, Administration, Kommunikation & Ledelse, samt 15 forskellige arbejdsgiver- og arbejdstagerorganisationer.

Find yderligere information om kurserne på <http://www.haklnet.dk>



Det giver smerter at sidde for meget

Rejs dig, eller få ondt i lænden. Sidder du for længe foran en skærm på jobbet og bagefter smider dig i sofaen derhjemme, er konsekvensen ofte smerter i nakke og lænd. Hvis du sidder ned otte timer eller mere i løbet af et døgn, har du tre gange så stor risiko for at få smerter i nakken og lænden.

Forskere fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) og Universitetet i Gävle, Sverige, har ved hjælp af bevægelsessensorer, som omkring 200 testpersoner har båret i mellem to og fire dage, både på job og derhjemme, undersøgt sagen. Undersøgelsen viser en klar sammenhæng mellem det at sidde meget ned og risikoen for at udvikle smerter i lænden. Sammenhængen mellem mange siddende timer og nakkesmerter var mindre klar, men den var der.

Smerterne kan skyldes, at muskler i nakke og lænd ikke bliver bevæget, så det er vigtigt at bevæge sig i løbet af dagen.

Kilde: Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Smerter fra musearm er ægte

Når computerbrugere siger, de har smerter i armen, så passer det. Det viser ny forskning fra Aalborg Universitet, hvor et hold forskere for første gang har målt smerterne.

Smerter i underarm efter arbejde ved en computer kaldes populært musearm. Men selvom mange, der dagligt sidder med taster og mus, oplever smerterne, så findes der ingen diagnose.

Smerterne har været svære at bevise, og indtil nu har ingen forskere kunnet dokumentere smerterne. Problemet er, at forskerne ikke kan se nogen fysiologiske ændringer hos de computerbrugere, der oplever smerter. Men nu har målinger med avanceret teknologi påvist, hvor og hvor mange smerter, computerbrugerne har.

Kilde: Videncenter for Arbejdsmiljø

Test afslører ikke altid allergi

Når en hudlæge tester for allergi, tjekker han eller hun, om patienten reagerer over for de mest almindelige stoffer. Men hvis fx eksem skyldes et stof, som patienten er udsat for på sit arbejde, men som ikke indgår i de almindelige allergitest, bliver allergien ikke opdaget.

Flere allergier kan opdages, hvis rutinetesten bliver erstattet af en test, der kigger på de stoffer, patienten er udsat for. Det viser en ny undersøgelse fra Videncenter for Allergi på Gentofte Hospital. Ulrik Frischer Friis, som står for projektet, har kigget på indholdet af de produkter, patienterne var i berøring med. På den måde indkredsede han, hvilke stoffer det var relevant at teste for. Og hver tredje af de patienter, han undersøgte, reagerede over for et stof, som ikke er med i den almindelige allergitest.

I alt blev patienterne testet positiv for 132 forskellige allergifremkaldende stoffer, som de er i berøring med på deres arbejdsplads, men normalt testes der kun for 29 stoffer.

Kilde: Videncenter for Arbejdsmiljø