

# Fysiske krav under opfyldning af varer

Opfyldning af varer i dagligvarebutikker er et fysisk betonet arbejde for medarbejderne. Det bekræfter resultaterne fra to undersøgelser, som forskere fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejds miljø (NFA) har gennemført. Det er især varens vægt og håndteringen af varerne, som har betydning for de fysiske krav til medarbejderne.

Resultaterne peger på, at et øget fokus på korrekt brug af hjælpemidler samt indretningen af butikkerne kan bidrage til at mindske de fysiske krav under arbejdet.



## Resultater fra undersøgelsen

### Afdelinger med de højeste fysiske krav

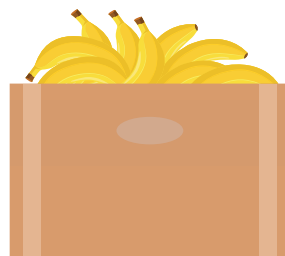
1. Frugt og grønt
2. Mælk og mejeri
3. Brød



### Varegrupper med de højeste fysiske krav

(Gennemsnitlig vægt for fyldte kasser)

1. Bananer (20,2 kg)
2. Mælk (17,3 kg)
3. Agurker (10,2 kg)
4. Brød (7,9 kg)



### Arbejdsopgavers fysiske krav

1. Højeste fysiske krav: To-håndsløft til og fra hylder – fx af tunge kasser på gulvet
2. Mellem fysiske krav: Løstabling og omstabling af enkeltvarer til og fra hylderne
3. Laveste fysiske krav: Transport af varer med hjælpemiddel



# Pas på din krop – den skal holde hele livet

Daglig praksis  
i butikkerne



Arbejdet med at fylde varer op er et fysisk betonet arbejde – især når det gælder tunge varer, som skal placeres højt og lavt på hylderne. Her er fire måder til at sænke de fysiske krav under arbejdet med at fylde dagligvarer op.

Vær med til at skabe en sikker og sund adfærd i din butik, hvor I hjælper hinanden med at passe på kroppen – ledere og medarbejdere sammen. Og husk ofte hinanden på disse fire gode måder at arbejde på:

1

## Brug hjælpemidler

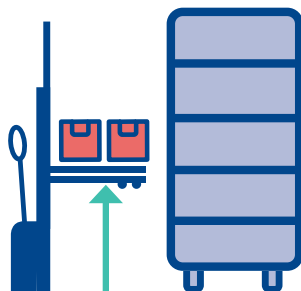
Brug hjælpemidler mest muligt, når det giver mening. Især når du skal fragte eller løfte tunge varer.



2

## Brug det bedst muligt

Placér hjælpemidlet så tæt på hylden som muligt. Hæv kassen op i hoftehøjde, så du nemt kan få fat i varerne på hjælpemidlet.



3

## Opfyld varer direkte fra hjælpemidlet

Lad kassen stå på hjælpemidlet, mens du fylder varer op.



4

## Begræns omstabling og trimning

Hvis det er muligt, så begræns trimning af varer og omstabling af de samme varer til og fra hjælpemiddel og hylder.

