

TOOLBOX- TRÆNING



TRÆNINGSDAG 5

Dato

Navn



DET NATIONALE FORSKNINGSCENTER
FOR ARBEJDSMILJØ



DAGENS PROGRAM

- Opsamling på hjemmeopgave
- Sundhed på pladsen
- Kommunikation på tværs af kultur og sprog
- Handlingsplan til fremtiden
- Toolbox 10'er (med præmie 😊)
- Certifikat, foto og evaluering

Hjertestarter

God tone

Mobil telefoner

Toiletter
Rygning



HJEMMEOPGAVE

- Vælg 1 arbejdsmiljøproblem, som du har på din plads, fx inden for områderne fysisk arbejde, støv og støj
- Find og igangsæt forebyggende tiltag/den bedst mulige løsning, som ligger højere oppe på forebyggelsestrappen, end tilfældet er i dag!



FOREBYGGELSESTRAPPE

Fjern det farlige

1. Fjernelse af risici
2. Vurdér den fare, som ikke kan fjernes
3. Bekæmpelse af risici der, hvor den opstår

Tilpas arbejdet

4. Tilpasning af arbejdet til mennesket: indretning, metoder, hjælpemidler, maskiner og værktøj
5. Udnyt mulighederne i den tekniske udvikling
6. Udskift det, som er farligt, med noget, som er mindre farligt
7. Kombination af flere tiltag, teknik, organisering

Personfokus

8. Kollektiv beskyttelse frem for individuel beskyttelse (værnemidler)
9. Hensigtsmæssig instruktion af arbejdstager



QUIZ OM SUNDHED

Sæt gerne mere end 1 kryds

			1	2	3
Hvad er sundhed?					
1. At være veltilpas At have gode venner At udvikle sig livet igennem	2. Ikke at være syg	3. Dyrke motion Ikke at ryge Drikke med måde Spise mere frugt og grønt			
Hvem lever længst?					
1. Kvinder	2. Mænd	3. Kvinder og mænd lever lige lang tid			
Priorité, hvem har mest til mindst ansvar for sundhed (A,B,C)?					
A Jeg har selv ansvar for min sundhed	B Min sundhed er et resultat af mine næromgivelser (fx sjak, byggeplads, familie...)	C Det danske samfund har et medansvar for min sundhed (fx lovgivning, sundhedsregulering etc.)			





VAND

50-70 % af vores krop er vand

Drik 1,5-2,5 liter

**Hvad sker der,
når vi ikke drikker vand nok?**





TEGN PÅ DEHYDRERING

- Tørst
- Træthed, svimmelhed
- Hovedpine
- Koncentrationsbesvær
- Slap hud
- Mørk, koncentreret urin
- Forstoppelse



1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

HVORDAN KAN VI DRIKKE MERE VAND PÅ PLADSEN?



SOL



Hvad gør solen ved os?

Hvordan beskytter vi os mod solen?

SOL I DK

- Undgå middagssol kl. 12-15
- Skygge
- Solhat/tøj
- Solcreme/læbepomade
- Sluk solariet





HVORDAN KAN VI UNDGÅ FOR MEGET SOL?

* Sommerforanstaltninger *





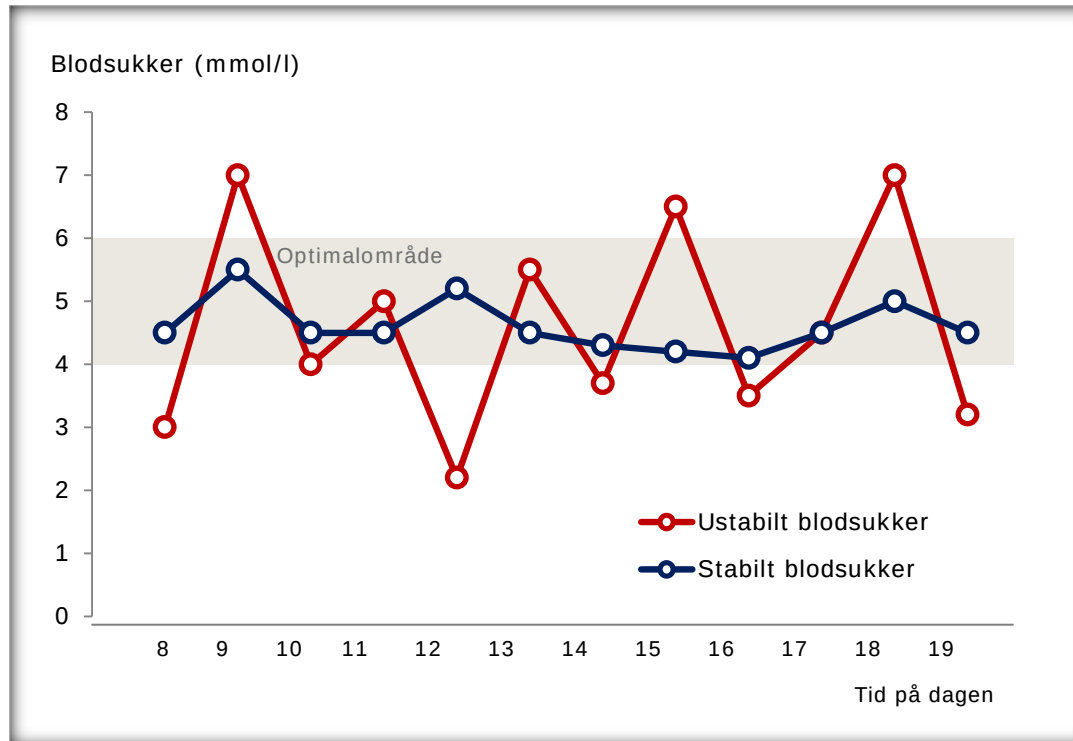
STABILT BLODSUKKER

- Ubegrundet glæde
- Koncentration
- Naturlig sult
- Energi
- Fokus
- God søvn
- Rolig
- Høj ydeevne





BLODSUKKERKURVE



Breüner, Frede: "Kost, Adfærd, Indlæringsevne", Klim, 2002



HVAD GØR USTABILT, LAVT BLODSUKKER?

- Sult
- Træt uden grund, uoplagt
- Rastløs, impulsiv
- Koncentrationsbesvær
- Svært ved at håndterer problemer
- Irritabel
- Træt lige efter et måltid
- Indtager store mængder af hurtige kulhydrater som hvidt brød, pasta og cornflakes





HVORDAN KAN VI HJÆLPE HINANDEN TIL AT HAVE STABILT BLODSUKKER?



SØVN



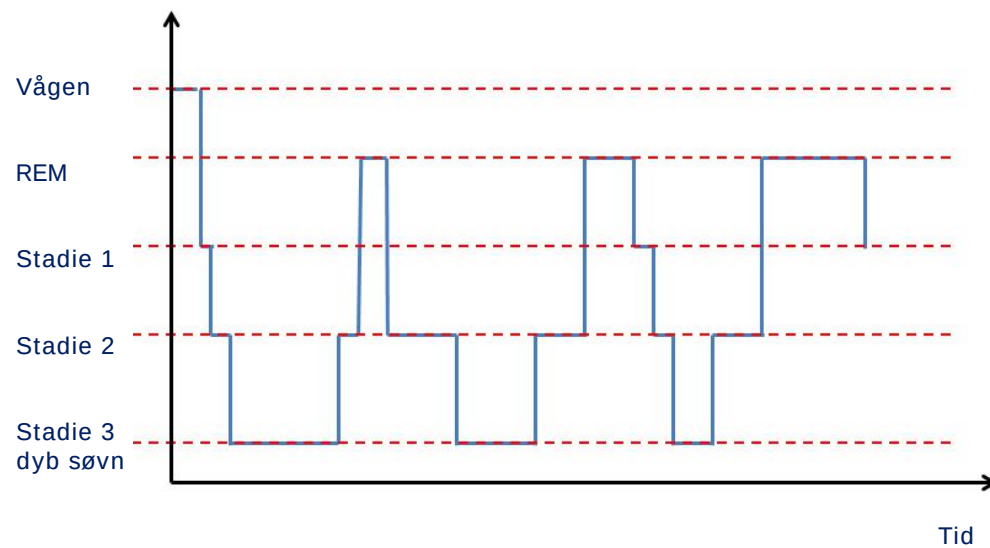
Hvornår sover du godt?





SØVNRYTME

Søvn foregår i 4 stadier





SØVN OG SKIFTE/NATARBEJDE

- Skiftarbejdere har flere **søvnproblemer** end dagarbejdere
- 2 grunde:
 - støj og lys om dagen
 - kroppens biologi (indre ur)
- Øget risiko for **ulykker**
- Større risiko for **sygdomme**:
 - hjertesygdomme
 - mave-tarm-sygdomme
 - sukkersyge (diabetes II)
 - stress
- **Privatliv** påvirkes



HVAD KAN MAN GØRE?

- Roterende vagtsystemer, hurtigt og med uret
- Undgå lange vagter (fx 12 timer) og fast natarbejde
- Reducér antallet af nattevagter til max. 2-4 i træk
- Roter med uret: dag-aften-nat
- Gør vagtskiftet fleksibelt
- Tilpas vagtlængden til arbejdskravene
- Lys og søvn



SØVN

HOT

or

NOT

- Sov om natten
- Regelmæssighed
- Soveritualer
- Fysisk aktivitet

- Alkohol
- Koffein
- Motion tæt på sengetid
- Forbrug af sovemidler



KOMMUNIKATION PÅ TVÆRS AF KULTUR OG SPROG

- Kultur er noget, vi har til fælles fx holdninger, adfærd, vaner og traditioner
- Forskellige “kulturer”:
unge, nyansatte, faggrupper, regioner og nationaliteter
- Vores kulturelle baggrund påvirker vores kommunikation → skaber forståelse og misforståelser mellem personer





JERES EGNE ERFARINGER

Snak med din sidemand:

Nævn 3 fordele ved at arbejde sammen med kolleger fra andre kulturer (unge, nyansatte, nationaliteter, sprog, faggrupper osv.).

Hvad skal der til, for at det bliver en succes?



HVAD SKAL VI HAVE FOKUS PÅ?

- Værdier, viden og kunnen
- Fællesskab
- Kultur og sprog
- Arbejdets organisering og sikkerhedsopfattelse



HVAD SKAL VI HAVE FOKUS PÅ?

- Tag hensyn til forskellige kulturelle **værdier** og **holdninger**
- Tag ikke for givet, at alle har den nødvendige **viden** og **kunnen**
- Tag højde for **kulturforskelle** i sikkerhedsarbejdet, fx vær opmærksom på **autoritetstro** hos de ansatte, og om de siger ja til en opgave, selvom den indebærer risici
- Vær **tålmodig** og **gentag informationerne** for at sikre, at opgaven/risici er forstået



FÆLLESSKAB

- Sørg for en god **modtagekultur**
- Giv den kulturelle **integration** høj prioritet, fx ved at afholde sociale arrangementer
- Frem **respekt** for det flerkulturelle
- Forbyg mobning og **stigmatisering**



KULTUR OG SPROG

- **Samarbejd** med en, der taler et fælles sprog
- Hold **Toolbox-møder** i små grupper eller to og to
- **Vis**, hvordan man gør, brug tegninger, piktogrammer, video og fotos
- Øg **sprogkunderskaber** mht. opgavespecifik terminologi
- Markér arbejderens hjelm med **små flag**, som viser medarbejderens sprogkunderskaber



ARBEJDETS ORGANISERING OG SIKKERHEDSOPFATTELSE

- Overvej at etablere **tværkulturelle** sjak eller en mentorordning
- Øg mulighederne for fælles kollegial **videndeling**
- Sørg for en god introduktion, instruktion og følg op med tæt og **effektivt tilsyn**
- Sikr praksis om **tilbage melding** på, at instruktioner er forstået korrekt
- Lav særlige indsatser for at højne arbejdernes fokus på sikkerhed og ændring i **sikkerhedsforståelse**



4 fokusområder

Værdier, viden og kunnen

- Tag hensyn til forskellige kulturelle **værdier** og **holdninger**
- Tag ikke for givet, at alle har den nødvendige **viden** og **kunnen**
- Tag højde for **kulturforskelle** i sikkerhedsarbejdet, fx vær opmærksom på **autoritetstro** hos de ansatte, og om de siger ja til en opgave, selvom den indebærer risici
- Vær **tålmodig** og **gentag informationerne** for at sikre, at opgaven/risici er forstået

Arbejdets organisering og sikkerhedsopfattelse

- Overvej at etablere **tværkulturelle** sjak eller en mentorordning
- Øg muligheder for fælles, kollegial **videndeling**
- Sørg for en god introduktion, instruktion og følg op med tæt og **effektivt tilsyn**
- Sikr praksis om **tilbage melding** på, at instruktioner er forstået korrekt
- Lav særlige indsatser for at højne arbejdernes fokus på sikkerhed og ændring i **sikkerhedsforståelse**

Fællesskab

- Sørg for en god **modtagekultur**
- Giv den kulturelle **integration** høj prioritet, fx ved at afholde sociale arrangementer
- Frem **respekt** for det flerkulturelle
- Forbyg mobning og **stigmatisering**

Kultur og sprog

- **Samarbejd** med en, der taler et fælles sprog
- Hold **Toolbox-møder** i små grupper eller to og to
- **Vis**, hvordan man gør, brug tegninger, piktogrammer, videos og fotos
- Øg **sprogkundskaber** mht. opgavespecifik terminologi
- Markér arbejderens hjelm med **små flag**, som viser medarbejderens sprogkundskaber



TOOLBOX 10'ER

Sundhed på pladsen og kommunikation på tværs af kultur og sprog
(biograf billetter til vinderen af dagens Toolbox 10'er)

NAVN: _____

	1	x	2
1. Et stabilt blodsukker medvirker til: 1) Øget koncentration X) Sult 2) Rastløshed			
2. Hudkræft opstår hyppigst på hvilken del af kroppen? 1) Ansigt X) Armene 2) Nakke			
3. Fordommen om at være 'langt ude i deres tankespind og virkelighedsfjerne' henviser til hvilken tankestil farve? 1) Grøn X) Rød 2) Gul			
4. Hvad fremmer søvn? 1) Kaffe X) Soventualer 2) Motion tæt på sengetid			
5. Hvad er ikke med til at optrappe en konflikt: 1) At udtrykke sine egne bekymringer og behov X) At reagere spontant på sine følelser 2) At bebrejde den anden			
6. Hvad ligger højest på forebyggelsestrappen med hensyn til solstråler? 1) Tøj X) Solcreme 2) Undgå solstråler kl. 12-15			
7. Hvor meget vand anbefales det at drikke hver dag? 1) 1,5 - 2,5 liter X) 3 - 3,5 liter 2) 4 - 4,5 liter			
8. Ifølge studiet (dag 2) om tidsforbrug på en byggeplads, hvor meget tid blev der brugt på produktion? 1) 30% X) 35% 2) 40%			
9. Ifølge læringspyramiden (dag 1) husker vi efter 2 uger...? 1) 90% af det vi læser X) 20% af det vi hører 2) 80% af det vi siger			
10. Et lavt blodsukker medvirker til: 1) Intolerans for sukker X) Ubegrundet glæde 2) Koncentrationsbesvær			

TOOLBOX-TRÆNING VÆRKTØJER



Roller

ARBEJDSGIVER/LEDER SKAL SIKRE, AT:

- de **konkrete arbejdsforhold** er sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarelige
- arbejdet er **planlagt og tilrettelagt** fuldt forsvareligt
- det nødvendige og **egnede sikkerhedsudstyr** er til stede og lever op til reglerne om indretning og brug
- de ansatte er **instrueret** i, hvordan det konkrete arbejde kan udføres forsvareligt
- der er ført **effektivt tilsyn**
- der er udarbejdet en **APV** + arbejdsmiljøorganisation

Kommunikation

KOMMUNIKATION



Konflikthåndtering

KONFLIKTTRAPPEN



Målrettet kommunikation

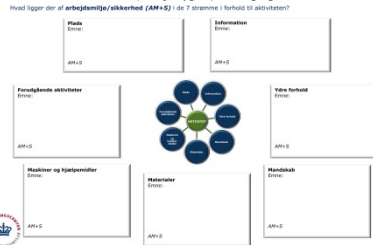
KOMMUNIKATION MED DE 4 TYPER



Planlægning med arbejdsmiljø

DE 7 STRØMME – GRUPPEARBEJDE

Beskriv den næste aktivitet/arbejdsopgave, i skal i gang med!



Forebyggelse

FOREBYGGELSESTRAPPE



Kropssprog

10 TIPS – BEVIDSTHED OM NON-VERBAL KOMMUNIKATION

- Start en samtale med et **smil** eller med en **positiv bemærkning**, så det kan være accepterende på værktøjet. Brug ikke værktøjet.
- Undgå at sætte dig op mod den anden. Undgå at sætte dig op mod den anden. Undgå at sætte dig op mod den anden.
- Undgå at sætte dig op mod den anden. Undgå at sætte dig op mod den anden. Undgå at sætte dig op mod den anden.
- Undgå at sætte dig op mod den anden. Undgå at sætte dig op mod den anden. Undgå at sætte dig op mod den anden.
- Undgå at sætte dig op mod den anden. Undgå at sætte dig op mod den anden. Undgå at sætte dig op mod den anden.
- Undgå at sætte dig op mod den anden. Undgå at sætte dig op mod den anden. Undgå at sætte dig op mod den anden.
- Undgå at sætte dig op mod den anden. Undgå at sætte dig op mod den anden. Undgå at sætte dig op mod den anden.
- Undgå at sætte dig op mod den anden. Undgå at sætte dig op mod den anden. Undgå at sætte dig op mod den anden.
- Undgå at sætte dig op mod den anden. Undgå at sætte dig op mod den anden. Undgå at sætte dig op mod den anden.
- Undgå at sætte dig op mod den anden. Undgå at sætte dig op mod den anden. Undgå at sætte dig op mod den anden.

Kommunikation på tværs af kultur og sprog

KOMMUNIKATION PÅ TVÆRS AF KULTUR OG SPROG

4 fokusområder





HANDLINGSPLAN TIL FREMTIDEN

- Hvilket arbejdsmiljøfokus vil du som formand have det næste halve år?
- Hvad vil du igangsætte inden for de næste 14 dage?
- Hvilke værktøjer vil du bruge?



CERTIFIKAT







To-Box træning

Formål: Sæt fokus på forbedring af planlægning, sikkerhed, sundhed og forebyggelse af nedslidning gennem regelmæssig dialog, indflydelse og involvering af medarbejder, kolleger, ledere, kunder og andre faggrupper.

Indhold: Formands roller og ansvar, Kommunikation, Konfliktbehandling, Planlægning, Tankestile, Forebyggelse, Arbejdsulykker, Nedslidning, Erhvervssygdomme og Sundhed.

Antal træningstimer: 5 dage x 4,5 timer, i alt 22,5 timer, i foråret 2015, Hold 3

Pete Kines Seniorforsker NFA	Lars Peter Andersen Forsker AMK Herning	Katharina Jeschke Forskningsassistent NFA	Brian Foldager Larsen Seniorkonsulent Alectia
------------------------------------	---	---	---

Forskere og partnere bag projektet

Projektgruppe: Seniorforsker Pete Kines (projektleder; pkj@nrowe.dk), fysioterapeut Liselotte Rasmussen, videnskabelig assistent Katharina Jeschke og professor Lars Andersen - Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø; Forsker Lars Peter Sanderbo Andersen, Arbejdsmedicinsk Klinik, Herning; Ester Jensen, COWI; Anders Kabel, Projektleder for Byggeriets Arbejdsmiljøbus, PhD-studerende Jeppe Aarslev.

Følggruppen: Anne Margrethe Anttila (Dansk Byggen), Jakob Munk (BAR Bygge/Anlæg); Ulrik Spannow (BAT-kartellet); Hanne Ullum (Bygherreforeningen); Mette Elise Larsen (Alectia); Anne Birgitte Bondé (Aarsleff A/S); Susanne Neist Larup (Hoffmann A/S); Henriette Hall Andersen (København Erhvervsskole)

Projektet er støttet af Arbejdsmiljøforskningsfonden (projekt nr. 42-2013-09) og forløber i 2014-2016



