



Du kan vente dig i butikken

En pjece om gravides arbejdsmiljø

BAR Handel

Dette materiale er udarbejdet af BAR Handel.

BAR Handel har til formål at medvirke ved løsning af sikkerheds- og sundhedsspørgsmål inden for detailhandelsområdet og derved understøtte arbejdsmiljøindsatsen i branchens virksomheder.

BAR Handel er sammensat af repræsentanter fra arbejdsgiver-, leder- og arbejdstagerorganisationer inden for detailhandelsområdet og er nedsat i henhold til arbejdsmiljøloven.

Arbejdstilsynet har haft vejledningen til gennemsyn og finder, at indholdet er i overensstemmelse med arbejdsmiljølovgivningen. Arbejdstilsynet har alene vurderet vejledningen, som den foreligger og har ikke taget stilling til, om den dækker samtlige relevante emner inden for det pågældende område.

Tillykke med graviditeten!

Når du arbejder i detailhandlen, kan du klare næsten alle de arbejdsopgaver, du er vant til, selvom du er gravid. Det kræver blot, at du og din arbejdsgiver aftaler, hvordan du kan udføre arbejdet på en god og sikker måde under hele graviditeten. Det er din arbejdsgiver, der har ansvaret for at tilpasse arbejdet til din graviditet. Men du kan også selv gøre meget ved at være opmærksom på de opgaver, du udfører og sige til, hvis der er noget, du synes bør være anderledes.

Din arbejdsgiver skal, når han/hun bliver bekendt med, at du er gravid vurdere, om der er en risiko for, at du er udsat for påvirkninger i dit daglige arbejde, der kan indebære en fare for fosteret eller din graviditet. Hvis butikens APV ikke allerede indeholder en sådan vurdering, skal din arbejdsgiver i samarbejde med sikkerhedsorganisationen sørge herfor. Det kan også være, at disse oplysninger findes i en særlig politik for gravide.

Under din graviditet er der nogle ting, du og din arbejdsgiver løbende bør overveje:

- Er eller kan arbejdsstedet blive indrettet, så det tager hensyn til din voksende mave, og at du kan blive træt af at stå og gå meget? Måske kan I placere en stol ved disken, så du har mulighed for at sidde ned og dermed variere det stående arbejde?
- Er eller kan arbejdet planlægges mere hensigtsmæssigt? Måske kan dine kollegaer overtage opfyldning af tunge varer, mens du klarer de lettere opgaver.
- Skal du udføre andre opgaver?

Du kan det meste - men vær opmærksom!

Vær opmærksom på de opgaver, hvor du løfter tunge varer, trækker og skubber en tung palleløfter, sækkevogn eller lignende, samt når du har meget gående og stående arbejde.

Hvis du gentagne gange løfter tunge varer, ofte trækker og skubber transportudstyr og har meget gående/stående arbejde, er det vigtigt at vurdere påvirkningerne samlet.

Løft af varer

Som gravid kan du løfte og bære varer, som du plejer. Men efterhånden som din mave vokser, skal såvel du som din arbejdsgiver være opmærksom på, at du ikke kan løfte og bære lige så tunge varer. Sideløbende fordi din maves størrelse bevirker, at du skal strække arme længere ud for at holde på varen. Det gør, at vægten af varen kommer til at belaste kroppen mere. Se At-vejledning D.3.1. om Løft, skub og træk.

Du skal i videst muligt omfang undgå gentagne tunge løft af varer samt løft af varer i belastende arbejdsstillinger som fx under knæhøjde, over skulderhøjde og med vrid i ryg.

Tænk dig altid om inden du løfter. Overvej fx om varen er for tung? Om du kan bruge et teknisk hjælpemiddel fx opfyldningsvogn, så du ikke skal bære varerne? Om du skal få en kollega til at hjælpe?

Generelt drejer det sig om at fordele løftene over hele dagen, så du varierer med arbejde, der ikke indebærer løft eller andet tungt arbejde. Sørg også for at bruge en god løfteteknik. Har du behov for at få gode råd om, hvordan du kan arbejde bedst muligt så spørg din leder eller sikkerhedsrepræsentant til råds.

God løfteteknik:

- Gå tæt på det du skal løfte
- Stå med front til varen
- Bøj i knæ og hofter – brug lår- og baldemusklere til at løfte med og ikke ryggen
- Hold ryggen lige og så oprejst som muligt
- Grib fat om byrden med begge hænder og sørg for at have et godt greb
- Løft varen i et roligt tempo ved at strække knæ- og hoftelæddet
- Hold varen ind til kroppen
- Vrid ikke ryggen – hold næse og fødder i samme retning
- Sæt varen ved at bruge de samme bevægelser i omvendt rækkefølge

Læs mere om hvordan du løfter rigtigt på www.hvordandubedst.dk.

Træk og skub af tunge tekniske hjælpemidler

Hvis du skal transportere varer på tekniske hjælpemidler som fx palleløftere, sækkevogne og rullebure, skal det være så lidt belastende for dig som muligt.

Vurder først og fremmest hvor tungt det er at køre – fx hvor mange kilo varer er der på? Derudover skal du være klar over, at belastningen øges, jo mere ujævnt gulvet/underlaget er, jo større stigning der er på transportvejen, og jo snævre pladsforhold der er til at komme omkring på. En skrå stilling af kroppen vil ofte være tegn på, at belastningen er for stor.

Generelt drejer det sig om at variere tungt arbejde med andet arbejde eller mindre tungt arbejde. Sørg også for at bruge en god teknik, når du skubber og trækker.

Skubbe og træketeknik:

- Grib fat med begge hænder om håndtag
- Stå med let afstand mellem fødderne og sæt den ene fod foran den anden, mens du langsomt sætter i gang
- Skal du f.eks. trække en palleløfter – sætter du i gang ved at have front mod palleløfteren, læne kroppen bagover og trække med en jævn bevægelse ved at bruge kropsvægten. Når palleløfteren kører, vender du dig rundt, så palleløfteren er bagved dig, og din næse og tæer er i gåretningen
- Hold armene ind til siden med albuerne let bøjede
- Hold ryggen lige
- Træk og skub foretages bedst i en glidende bevægelse uden for mange opbremsninger og retningskift

Det er bedre at skubbe frem for at trække – dog er det lettere at trække en palleløfter end at skubbe den.

Hvis du skal trække er det bedst at trække forlæns. Dvs. at transportudstyret er bagved dig, når du går forlæns.

Stående og gående arbejde

Langvarigt stående/gående arbejde er belastende for gravide. Fra begyndelsen af fjerde graviditetsmåned skal dit arbejde tilrettelægges, så du kan veksle mellem gående/stående arbejde og siddende arbejde. Du kan fx få en stol ved disken eller få opgaver, hvor du sidder ned.

Perioder med siddende arbejde bør fordeles jævnt over arbejdsdagen. Behovet for aflastning afhænger af, hvordan du har det, og hvor langt henne du er i graviditeten.

Ifølge Arbejdstilsynets vejledning om gravides arbejdsmiljø kan den første periode på ca. en halv time fx. ligge midt imellem arbejdsdagens start og frokostpausen. Fra frokostpausen til arbejdsdagen slutter, anbefales der for fuldtidsbeskæftigede to perioder af ca. en halv time. Endvidere anbefales at du højst arbejder 1-1½ time med stående og gående arbejde mellem aflastningsperioderne. Hvis der ikke er siddende arbejde, anbefales pauser i stedet.

Du bør højst arbejde 1-1½ time med stående og gående arbejde mellem aflastningsperioderne.

Du og din arbejdsgiver kan sammen sikre, at du uden problemer kan blive ved med at arbejde, helt frem til du går på barsel.

Hvis du arbejder i en dyrehandel

Hvis du arbejder i en dyrehandel og er i kontakt med dyrene eller renser deres bure mv., skal du være særligt opmærksom på risikoen for smitte med toxoplasmose, som er en af de mest kendte og mest alvorlige smitsomme sygdomme hos gravide.

Brug handsker og vær meget omhyggelig med at vaske hænder hver gang du har rørt ved et af dyrene, rensede bure eller tømt bakker med ekskrementer fx kattebakker.

Papegøjesyge er en anden smitterisiko, som du skal være opmærksom på. Fugle er især smitekilden, og smitten spredes via støv fra fjerene.

Der er oftest tale om milde sygdomsforløb, som kan ligne influenza. Men der kan være en risiko for fosteret, og du bør derfor undgå kontakt med fuglene og burene.

Hvis du arbejder med kemiske produkter

- fx visse rengørings-, afvasknings- og afkalkningsmidler, blomsterdekorations- og dekoratørprodukter samt kosmetiske produkter

Uanset om du er gravid eller ej, så vær altid opmærksom på om de produkter, du arbejder med, er faremærkede – se efter faremærker og risikosætninger på etiketten.

Vær opmærksom på, at kosmetiske produkter ikke er mærket efter Miljøministeriets klassificerings- og mærkningsregler, men efter kosmetikreglerne. Nogle kosmetiske produkter kan indeholde hormonforstyrrende stoffer og opløsningsmidler.

Der skal altid være udarbejdet arbejdspladsbrugsanvisninger for de faremærkede produkter, I bruger i butikken fx husholdningssprit, rensbenzin, klorin etc. Tjek, om der er nogle forholdsregler ift. brugen af dem, når du er gravid eller ammer.

Din arbejdsgiver skal også udarbejde en såkaldt risikovurdering for dig og dit foster, hvis du arbejder med produkter med følgende risikosætninger på etiketten:

- R39: Fare for varig alvorlig skade på helbred
- R40: Mulighed for kræftfremkaldende effekt
- R45: Kan fremkalde kræft
- R46: Kan forårsage arvelige genetiske skader
- R48: Alvorlig sundhedsfare ved længere tids påvirkning
- R49: Kan fremkalde kræft ved indånding
- R60: Kan skade forplantningsevnen
- R61: Kan skade barnet under graviditeten
- R62: Mulighed for skade på forplantningsevnen
- R63: Mulighed for skade på barnet under graviditeten
- R64: Kan skade barnet i ammeperioden
- R68: Mulighed for varig skade på helbred

Stoffer og materialer, der er mærket med andre risikosætninger, kan også påvirke fosterets celler. Derfor skal arbejdsgiveren også lave en vurdering, når gravide og ammende arbejder med eller udsættes for følgende stoffer og materialer:

- Kræftfremkaldende stoffer og processer
- Hormonforstyrrende stoffer
- Flygtige stoffer og organiske opløsningsmidler
- Bekæmpelsesmidler

Spørg efter denne risiko vurdering og få instruktion fra din arbejdsgiver samt evt. sikkerhedsrepræsentant i, hvad du skal være opmærksom på. Fx hvilke produkter du skal undgå at arbejde med og/eller være i nærheden af, eller hvordan du skal arbejde med produkterne. Herunder hvilke værnemidler du skal bruge.

Er du i tvivl?

Kontakt din sikkerhedsrepræsentant, leder eller arbejdsgiver

Hvis du er i tvivl om hvorvidt, der er noget i dit arbejde, der kan påvirke din graviditet, skal du henvende dig til din sikkerhedsrepræsentant, leder eller arbejdsgiver.

Brug dine kolleger

Det er altid i orden at spørge dine kolleger om hjælp, fx hvis du skal sætte tungere varer på plads eller arbejde i arbejdsstillinger, der er generende for dig. Måske har I allerede drøftet, hvordan I kan hjælpe hinanden, når en kollega er gravid. Hvis det ikke er tilfældet, kan din graviditet måske være anledningen til sådanne drøftelser.

Butikkens APV

Din arbejdsgiver skal med udgangspunkt i butikkens arbejdspladsvurdering (APV) vurdere, om dine arbejdsopgaver skal tilpasses, mens du er gravid, så du undgår skadelige belastninger. Spørg efter denne vurdering og tag en snak med din arbejdsgiver og en evt. sikkerhedsrepræsentant.

Graviditetspolitik

Nogle virksomheder har en graviditetspolitik. En graviditetspolitik er en skriftlig formulering af virksomhedens holdning til gravide medarbejderes arbejdsopgaver. Spørg evt. din arbejdsgiver om din virksomhed har en graviditetspolitik. Din arbejdsgiver har ikke pligt til at udarbejde en graviditetspolitik.

Kontakt din læge

Hvis du oplever gener, eller du bliver syg, skal du kontakte din egen læge. Din læge vil kunne rådgive dig om der er forhold, du skal være opmærksom på eller få ændret, så du fortsat kan arbejde. Det er læger, der vurderer, om du evt. skal sygemeldes.

Læs mere om graviditet og arbejde:

- Arbejdstilsynets vejledning nr. A1.8 ”Gravide og ammendes arbejdsmiljø”. Du finder den på www.at.dk
- Arbejdstilsynets vejledning nr. D3.1 ”Løft, skub og træk. Du finder den på www.at.dk
- På www.gravidmedjob.dk er der samlet information, regler og råd for både dig, din arbejdsgiver og din læge
- BAR handel – fakta om gravid - du finder det på www.barhandel.dk

Når du venter dig

Når du er gravid, er et af de første spørgsmål, der melder sig, om du kan blive på jobbet i butikken. Svaret er, at du faktisk kan udføre de fleste af dine normale opgaver, mens du er gravid. Men der er nogle forhold, du og din arbejdsgiver skal tage særligt hensyn til de næste måneder. Det er det, denne pjece handler om.

BAR Handel består af repræsentanter fra arbejdsgiver-, arbejdsleder- og arbejdstagerorganisationer. BAR Handels formål er at medvirke til at styrke arbejdsmiljøet i detailbranchen.

BAR Handels Fællessekretariat

Børsen

1217 København K

Tlf. 33 74 60 00



www.barhandel.dk