

Till frukt- och gröntavdelningen

Frivillig rekommendation angående inköp och utrustning, arbetsmiljöaspekter samt tips på arbetssätt.

Rekommendationen vänder sig till inköpare, butiksutvecklare, butikschef samt övriga som är involverade i det arbetssätt som används i butik.

Bakgrund

Arbetsmiljöverket har vid flera tillfällen tagit upp frågan om ergonomiska problem med frukt- och gröntdiskar i samband med möten med Handelsn's samrådsgrupp för arbetsmiljöfrågor, HSA. Rekommendationen grundas på arbetsgivarens ansvar utifrån arbetsmiljölagstiftningen.

En frivillig rekommendation angående inköp och utrustning till kyl- och frysgondoler blev färdig i september 2011. I detta arbete har företagsrepresentanter och representanter för leverantörer av utrustning samverkat med partsrepresentanter. Arbetet har lett fram till ett användbart dokument för företagen inom dagligvaruhandeln. Rekommendationen är ett led i arbetet med att förebygga belastningsbesvär hos butiksmedarbetare.

Ett behov finns nu av att ta fram en frivillig rekommendation till stöd vid nyinköp och förbättring av befintliga frukt- och gröntdiskar samt att titta på smarta lösningar för övriga moment kopplade till arbetet på avdelningen. Diskarna ska fungera bra ergonomiskt att arbeta vid och samtidigt ge en säljande varuexponering. Leverantörerna av frukt- och gröntdiskar kommer genom rekommendationen att få en enhetlig bild från beställarhåll angående utformningen.

I referensgruppen är följande företag representerade: Axfood, Bergendahlsgruppen, Coop och ICA. Företagsrepresentanterna har en bred kompetens och erfarenhet när det gäller inköp, arbetsmiljöansvar, teknik och logistik.

Under framtagandet av rekommendationen har kontakt även tagits med representanter från leverantörer av utrustning för frukt och gröntavdelning. De kontaktade leverantörerna är Butikskonsult, Pelly samt Hestra.

Ergonom har bidragit med ergonomiska rekommendationer. Arbetsgivarföreningen KFO, Handelsanställdas förbund samt Svensk Handel har på olika sätt bistått under framtagandet av den frivilliga rekommendationen.

Kontakt

Vid frågor kontakta den som är ansvarig för frågan inom Axfood, Bergendahlsgruppen, Coop och ICA. Det går även bra att kontakta Arbetsgivarföreningen KFO, Handelsanställdas förbund och Svensk Handel.

Frivillig rekommendation:

Vid nyinköp av bord/diskar för frukt- och grönt

Inför nyinköp av bord/diskar för frukt- och grönt ta gärna stöd av information om ergonomisk riskbedömning på sidan 5. Vid nyinköp bör dessa punkter av ergonomiska skäl beaktas::

- Höjden på bordet vid på- och avlastning bör vara så att den passar personer med olika längd. Lyft utförs bäst mellan knoghöjd¹ och armbågshöjd¹. Det innebär att området mellan 80 centimeter och 95 centimeter bör passa både korta och långa personer. Fruktlådor är cirka 20 centimeter höga. Lådorna lyfts oftast i överkant vilket påverkar lyfthöjden. Bordets höjd bör därför vara mellan 60 och 75 centimeter.
- Bord som har en lutning av cirka 20 grader ger både en bra exponering och minskar räckavståndet. Högre lutning kan medföra att frukt rullar ner.
- Standardfruktlådors mått är vanligtvis 60 centimeter x 40 centimeter. Räckavståndet²⁻³ bör inte överstiga det avstånd som blir då två standardfruktlådor placeras efter varandra. Räckavståndet blir då cirka 60 centimeter om grepp tas på mitten av andra lådan (40 + 20 = 60 centimeter). I lutande diskar för frukt och grönt blir räckavståndet mindre beroende på graden av lutning.
- Bordet/disken bör vara utformat så att det går att få in fötterna under. Om man kan arbeta nära minskar det belastningen på ryggen.
- Underlaget på bordytan bör ha låg friktion för att lådor och förpackningar lätt ska kunna glida. Det är bättre att skjuta en låda istället för att lyfta. En lackad träyta är alltid att föredra framför en obehandlad yta. Det är bättre med en strukturerad yta än slät när det gäller metall.



1) *Knogghöjd – höjd mätt från golv till händernas knogar vid upprätt stående.
Armbågshöjd – höjd mätt från golv till armbåge vid upprätt stående*



2-3) *Räckavstånd – ett mått som talar om hur långt en människa har för att kunna gripa ett föremål i olika ställningar t.ex. sittande eller stående.*

Anpassning av befintliga bord/diskar för frukt- och grönt

Angående befintliga bord/diskar eller komplettering av befintliga sådana kan arbetstagarnas arbete underlättas genom följande åtgärder:

- Höjden sänks. Undersök med leverantören om det går att sänka höjden samtidigt som det bör gå att få in fötterna under bordet/disken.
- Undersök med leverantören om underlaget går att byta ut eller ändra för att vid behov åstadkomma lägre friktion.
- Placera de produkter som säljs mest så lättillgängligt som möjligt för hantering vid påfyllning.
- Typen av lådor för exponering av frukt- och grönt kan påverka arbetets ergonomiska förutsättningar. Ur ergonomisk aspekt är det som regel bäst att använda originallådan och inte packa om.
- Att lådan är enkel att greppa och stabil är viktigt för att arbetet ska gå lättare att utföra. SRS backen är ett bra exempel.
- Använd lyftbord eller annan utrustning som kan underlätta hanteringen vid påfyllning av produkter.
- Om djupet på borden/disken är stort, över 80 centimeter, kan området längst bort exponera produkter som inte behöver fyllas på eller bytas ut så ofta.

Övriga faktorer att beakta

Förutom utrustningens utseende och mått samt arbetshjälpmedel finns det andra faktorer som har betydelse för att förebygga belastningsbesvär hos butiksmedarbetare. Butiker ser olika ut och har därför olika behov av utrustning för frukt och grönt. Förutsättningar att kunna arbeta på ett ergonomiskt bra och skonsamt sätt ska finnas i alla butiker.

- **Variation.** Variera om möjligt arbete vid frukt- och gröntavdelningen med andra arbetsuppgifter i butiken. Eftersträva att variera arbetsuppgifterna så att olika delar av fysisk och mental belastning fördelas under arbetspasset.
- **Arbetsteknik.** Lär ut en bra arbetsteknik så att arbetet kan utföras på ett så skonsamt sätt som möjligt för kroppen. Vid behov fyll på med mer kunskap. En bra introduktion är viktig för att nya medarbetare ska kunna utföra sitt arbete på ett ergonomiskt skonsamt sätt.

Betydelsefulla faktorer för att förebygga ryggskador:

- undvik tunga lyft om det går, använd tekniska hjälpmedel
- håll bördan nära kroppen
- undvik att lyfta och vrida samtidigt
- **Arbetsutrustning och hjälpmedel.** Om riskbedömning visar att arbetsutrustning och hjälpmedel behövs bör sådana införskaffas. Använd den arbetsutrustning och de hjälpmedel som finns för att underlätta arbetet, exempelvis palldragare och vagn. Kunskaper behövs om varför och hur arbetsutrustning och hjälpmedel ska användas. Möjliggör utrymme för lättillgänglig placering av de samma för förvaring och snabb åtkomst. Rutiner för laddning, service och underhåll ska finnas. Arbetsutrustning och hjälpmedel behöver vara anpassade till de förpackningar och emballage som varorna levereras i. Går inte detta bör förpackningar och emballage istället anpassas till befintliga arbetshjälpmedel. Anpassa arbetsutrustning och hjälpmedel som köps in så att de ryms i

gångar och utrymmen där den ska användas. Beakta maxvikter, storlek, användbarhet, höjd på de förpackningar och emballage som ska hanteras samt på- och avlastning vid diskar och bord.

- **Logistik i butiken.** Går det att påverka något för att underlätta arbetet exempelvis vad gäller organisering, planering, påfyllning och avplockning? Följ förslagsvis varans väg från lastbil till exponering.
- **Samverkan.** För att nå goda resultat i arbetsmiljöarbetet är samverkan mellan arbetsgivare, skyddsombud och medarbetare en förutsättning.
- **Kunskaper.** All personal ska ha tillräckliga kunskaper när det gäller ergonomi så att arbetet kan utföras på ett skonsamt och säkert sätt. Chefer behöver kunskaper i ergonomi. Arbetet med ergonomiska frågor bör genomsyra hela företaget.
- **Följ upp.** Följ upp och stäm av hur arbetet med ovanstående punkter fungerar. Alla, såväl chefer som andra arbetstagare, behöver bidra till att arbetet kan utföras på ett sådant sätt att ohälsa och olycksfall i arbetet förebyggs och att en god arbetsmiljö kan uppnås.
- **Systematiskt arbetsmiljöarbete.** Punkterna ovan kan med fördel hanteras i det systematiska arbetsmiljöarbetet på arbetsplatsen.

Stöd för ergonomisk riskbedömning vid frukt- och gröntavdelning

Enligt arbetsmiljölagstiftningen ska arbetsgivaren undersöka arbetsförhållandena, bedöma riskerna, åtgärda dessa och följa upp att resultatet är tillfredställande. Om risker finns ska dessa leda till åtgärder som syftar till att minimera eller helt ta bort risken.

Förslag på vad som kan behöva undersökas närmare vid riskbedömning:

- Hur ofta, hur länge, hur tungt, hur snabbt samt övriga krav exempelvis varans greppbarhet samt tyngdpunkt har betydelse för riskbedömningen. Den totala belastningsdosen* för den enskilde medarbetaren ska vara rimlig.
- Hur långt framför kroppen bördans tyngdpunkt är påverkar bedömningen likväl som om ett lyft sker samtidigt som ryggen vrids. Går arbetet att utföras nära kroppen?
- Lyfthöjder och exempelvis lådans greppbarhet är andra faktorer som påverkar. Från vilka nivåer utförs lyft? Om möjligt undvik lyft från låga och höga nivåer.
- Bedöm om belastningarna i arbetsuppgifter enskilt eller i kombination kan innebära risk för skador.
- Finns möjlighet till variation av arbetsuppgifter och fungerar detta som det är tänkt?
- Kan arbetsuppgifterna utföras i bekväm arbetsställning? Går det att minimera framåtböjd arbetsställning.
- Finns lämpliga arbetshjälpmedel tillgängliga och används dessa?
- Har underlaget på disken/bordet tillräckligt låg friktion för att möjliggöra att varan lätt kan skjutas?
- Fungerar rengöring av diskar, bord och eventuella korgar på ett bra ergonomiskt sätt?

Ta hjälp av sakkunnig vid behov, exempelvis företagshälsovård eller annan extern resurs.

*) Utdrag ur Arbetsmiljöverkets föreskrifter om belastningsergonomi, AFS 2012:2, kommentarer till 4 §:

”För att uppskatta risken för ohälsa används ofta begreppet belastningsdos som mått på den sammanlagda belastningen. Dosen beräknas som en kombination av hur mycket, hur tungt, hur ofta samt hur länge vi arbetat. Hur mycket och hur tungt kan man beskriva som intensiteten i belastningen. Hur ofta är frekvensen och hur länge är durationen för belastning. Det är lätt att förstå att en hög belastningsdos kan verka nedbrytande på kroppens vävnader. Men att även för låga doser kan ha negativa effekter kan vara svårare att inse. De belastningstyper som beskrivs ovan förekommer sällan separata i arbetslivet utan är ofta kombinerade.”

Mer stöd

Arbetsmiljöverket har tagit fram broschyrer till stöd för bedömning av belastnings-ergonomiska risker som kan vara till hjälp:

- Bedöm risker vid manuell hantering – lyfta och bära, ADI 627
- Bedöm risker vid manuell hantering – skjuta och dra, ADI 668
- Belasta rätt – så undviker du skador, ADI 447
- Belasta rätt – undvik manuell hantering, ADI 622
- HARM (Hand Arm Riksbedömningsmetod)
- Handledning till riskbedömningsmodellen HARM

Exempel på aktuella föreskrifter:

- Systematiskt arbetsmiljöarbetet, AFS 2001:1
- Belastningsergonomi, AFS 2012:2
- Arbetsplatsens utformning, AFS 2009:2
- Användning av arbetsutrustning, AFS 2006:4

Temasidor för bland annat detaljhandel och ergonomi, broschyrer, föreskrifter, med mera finns på Arbetsmiljöverkets webb, se www.av.se.

HAK (Handelns Arbetsmiljökommitté) har tagit fram en kostnadsfri webbutbildning som bland annat innehåller delar för arbetsteknik, arbetsutrustning, hjälpmedel och ergonomi, www.handelsarbetsmiljo.se.