



BfR - transport og engros

## Chekskema til at vurdere skub og træk problemer

<b>Arbejdsteknikken</b>	<b>Ja</b>	<b>Nej</b>	<b>Er det et problem, angiv da årsagen!</b>
Er det muligt at skubbe i stedet for at trække?			
Er det muligt at trække med ryggen mod byrden, i stedet for at trække med front mod byrden?			
Foregår igangsætningen langsomt med rolige bevægelser?			
Er det muligt at undgå at skifte retning i forbindelse med skub og træk?			
Er det muligt at skubbe eller trække byrden fra siden hvis retningen skal ændres?			
Kan det undgås at tippe byrden?			
Benytter du begge hænder ved skub og træk?			
Har du fået en indføring i god arbejdsteknik?			
<b>Arbejdsstedets indretning</b>	<b>Ja</b>	<b>Nej</b>	<b>Er det et problem, angiv da årsagen!</b>
Har du god plads omkring dig (minimum 1 kvadratmeter)? Specielt ved igangsætning og evt. ved retningskifte!			
Er adgangsvejene minimum 20 cm. bredere end byrden?			
Er transportvejen uden niveauforskelle? f.eks. kantsten, trin, eller tærskeler!			
Er transportvejen uden huller eller andre ujævnheder?			
Er eventuelle niveauforskelle udlignet med slisker eller andet?			
Overholder eventuelle hældninger, slisker og lign. de gældende krav?			
Er det muligt at stå fast på gulvet og undgå at glide?			
Er der tilstrækkelig med lys i hele arbejdsområdet?			
Hvis underlaget er ujævnt er der da mulighed for at benytte anden transportvej hvor underlaget er jævnt?			

<b>Tekniske hjælpemidler</b>	<b>Ja</b>	<b>Nej</b>	<b>Er det et problem, angiv da årsagen!</b>
Har du adgang til manuelle hjælpemidler som f.eks. palleløfter eller anden manuel vogn med hjul?			
Har du adgang til motoriserede hjælpemidler som f.eks. elektrisk palleløfter eller anden motoriserede vogn med hjul?			
Passer hjulene til underlaget?			
Har hjulene en diameter på minimum 100 mm?			
Kan hjulene bremses?			
Udføres der regelmæssig vedligehold på de tekniske hjælpemidler (min. 1. x årligt)?			
Foretages der daglig rengøring af de tekniske hjælpemidler?			
Er håndtagene placeret så man kan få et godt greb?			
Kan håndtagene indstilles i højden?			
Er du blevet instrueret i brugen af de tekniske hjælpemidler?			
<b>Arbejdets organisering</b>	<b>Ja</b>	<b>Nej</b>	<b>Er det et problem, Er det et problem, angiv da årsagen!</b>
Antager træk og skub kun en lille del af arbejdsdagen?			
Er du med i planlægningen i dit eget arbejde?			
Er der mulighed for at holde pauser?			
Har du tid nok til dine arbejdsopgaver?			
Er der taget højde for unges arbejde?			
<b>Dig selv!</b>	<b>Ja</b>	<b>Nej</b>	<b>Er det et problem, angiv da årsagen!</b>
Er der i de fysiske jobkrav taget højde for: dit køn, alder, styrke og kondition.			
Sidder dit fodtøj fast på foden?			
Giver dit fodtøj dig mulighed for at stå fast?			
<b>Byrden</b>	<b>Ja</b>	<b>Nej</b>	<b>Er det et problem, angiv da årsagen</b>
Er det med byrdens vægt muligt at undgå overskridelse af den maximalt anbefalede kraftanvendelse i forbindelse med hhv. igangsætning og vedligeholdelse af træk og skub?			
Er der mulighed for at dele tunge byrder op i mindre "portioner"?			
Bliver byrder stablet hensigtsmæssigt?			