

91097

## **"Vejledning om alenearbejde"**

### **INDLEDNING**

Branchearbejdsmiljørådet for transport og engros ønsker at sætte fokus på alenearbejde i transportbranchen, da alenearbejde ofte beskrives som et problem i branchen.

### **PROJEKTETS FORMÅL**

Branchearbejdsmiljørådet for transport og engros vil med dette projekt sætte fokus på alenearbejde inden for transportområdet i Danmark. Det er desuden formålet, at vejledningen skal kunne bruges af branchens virksomheder for at sikre et sundt arbejdsmiljø i branchen.

### **INDLEDNING**

Alenearbejde beskrives oftest som arbejde, der udføres i social og fysisk isolation fra andre mennesker.

*Social isolation* er arbejde, hvor man nok har kontakt til andre mennesker (fx kunder, speditører, lagermedarbejdere), men ikke har mulighed for samtale og støtte fra kolleger og arbejdsleder.

*Fysisk isolation* er arbejde, hvor man overhovedet ikke har kontakt til andre mennesker i løbet af arbejdsdagen.

For en stor del af medarbejderne indebærer arbejdet i transportområdet mange timer, hvor de arbejder alene, og arbejdstiden ligger ofte uden for normal arbejdstid. Transportopgaverne skal løses hele døgnet, hvilket medfører, at medarbejderne arbejder på tidspunkter af døgnet, hvor det kræver ekstra ressourcer at være vågen og agtpågivende. Mange varer og meget gods

transporteres og læsses/aflæsses på tidspunkter, hvor medarbejderen ikke er i kontakt med andre mennesker.

Hvis arbejdsopgaverne udføres på forskellige arbejdstider således, at det minder om skifteholdsarbejde, øges både den fysiske og psykiske belastning.

## **RISIKOFAKTORER VED ALENEARBEJDE**

### **Ulykkesfare**

For personer, der arbejder alene, opleves konsekvenserne af, hvad der kan ske, hvis man udsættes for en arbejdsulykke som ekstra belastende. Dette skyldes primært, at man oplever en utryghed, som bl.a. går igen i det spørgsmål, som ofte rejses af medarbejdere i transportbranchen:

”Hvordan får jeg hurtig hjælp, hvis jeg udsættes for en arbejdsulykke ? ”

#### *Eksempel:*

- *Benzinchauffør, der tanker alene på øde tankanlæg.*
- *Medarbejder på fjerntliggende lagre, der arbejder alene evt. med farlige stoffer og materialer.*
- *Arbejde på læssebagsmæk.*
- *Risiko for overfald.*
- *Lokomotivførere, både når de er alene under kørslen eller på depoter.*

Det er derfor meget vigtigt først og fremmest at nedsætte ulykkesrisikoen og samtidig give medarbejderne mulighed for hurtig hjælp, hvis der skulle ske en ulykke. Samtidig er det vigtigt at kunne følge op på ulykkens konsekvenser, så det sikres, at medarbejderen får den fornødne hjælp til at bearbejde ulykken.

En ulykke er i sigens natur en uforudset hændelse og vil altid være en belastning for den, der udsættes for ulykken. Ved meget voldsomme ulykker, herunder trafikulykker vil det desuden

påvirke eventuelle vidner, hvor der efterfølgende kan opstå en chokreaktion. Denne reaktion kan få voldsomme følger, hvis den ikke bearbejdes hensigtsmæssigt.

Inden for transportbranchen sker der en del ulykker, herunder ulykker med dødelig udgang bl.a. trafikulykker.

I forbindelse med håndtering af forskellig typer gods sker der mange ulykker. Ulykkerne opstår, f.eks. fordi medarbejderne mister balancen, når der håndteres tungt eller uhåndterligt gods. Ved håndteringen opstår skæve belastninger, som kan medføre skader på især ryg, arme, skuldre eller ben.

### **Områder, hvor man især skal være opmærksom på risiko for ulykker:**

- Ved brug af f.eks. el-stablere og løftevogne til af- og pålæsning af lastbiler.
- Arbejde på/med bagsmækløftere. Her er der risiko for faldulykker eller at komme i klemme.
- Arbejde, hvor der er risiko for at blive ramt af gods, der falder ned fra lad eller truck.
- Ved arbejde på f.eks. ujævne, glatte underlag, dårlige adgangsforhold, og hvor der er dårlige oversigts- og belysningsforhold øges risikoen for faldulykker.
- Ved arbejde med lastbilkran, hvor der er risiko for at blive ramt eller klemt af gods, der falder ned.
- Ved arbejde med truck er der risiko for påkørsel.

### **Hvordan forebygges arbejdsulykker?**

En grundig og udførlig Arbejdspladsvurdering - APV - er et godt redskab til at kortlægge og synliggøre eventuelle ulykkesfarer. Det er desuden vigtigt at registrere og undersøge eventuelle ulykker. "Nærved-ulykker", situationer, hvor det var lige ved at gå galt, bør ligeledes undersøges. Derved kan man nå at ændre forhold, som kan føre til en alvorlig ulykke.

Det kan være en god idé at stille følgende spørgsmål:

- Er farer og mulige risikosituationer kendt på arbejdspladsen?
- Har medarbejderne fået den fornødne uddannelse? f.eks. truck og krancertifikater?

- Er arbejdspladsens maskiner, løfte og transportredskaber i forsvarlig stand, og efterses de regelmæssigt? f.eks. årligt hovedeftersyn af bagsmækløftere?
- Er der situationer, hvor medarbejderne kan komme i klemme mellem læsebagsmæk, vognlad eller rampe?
- Er der risiko for, at medarbejderne kan styrte ned, når de fjerner eller pålægger presenninger?
- Er der de nødvendige personlige værnemidler som f.eks. hjelm ved kranarbejde til rådighed?
- Bruges der sikkerhedsfodtøj ved arbejde med tungt gods?
- Er fodtøjet skridsikker?
- Er transport, adgangsveje og ramper jævne, plane og uden huller, og er der god belysning?
- Er der særlige farer forbundet med alenearbejde, f.eks. håndtering af farligt gods, risiko for vold/overfald?
- Hvordan registreres ulykker og "nærved" ulykker?

## **Andre konsekvenser af alenearbejde**

Alenearbejde uden kontakt til kolleger og ledelse kan være psykisk belastende for medarbejderne, bl.a. fordi de ikke kan få støtte og hjælp i situationer med vanskelige, uforudsete og ukendte arbejdsopgaver.

Ofte arbejder f.eks. chauffører under tidspres. Tidspreset kan være afhængig af den godstype, der transporteres. En del varer skal afleveres inden for bestemte tidsrum, f.eks. af hensyn til holdbarhed. Hvis der er problemer med at finde et bestemt aflæsningssted, uden for almindelig arbejdstid især om natten, står chaufføren alene med problemerne.

Ved at være alene om natten med aflæsningen/læsning kan chaufføren desuden opleve en stor utryghed bl.a. i forbindelse med:

- Hvad sker der, hvis jeg falder ned af rampen eller læsebagsmækken og kommer til skade? Hvordan får jeg hjælp? Hvor lang tid går der, inden hjælpen når frem?

- Hvad sker der, hvis jeg får et ildebefindende?
- Hvad sker der, hvis jeg bliver involveret i et trafikuheld?
- Hvordan får jeg hjælp, hvis jeg overværer et trafikuheld og er den første på stedet?
- Ved aflæsning om natten kan chaufføren opleve en risiko for overfald især i bestemte kvarterer og øde områder: Hvad sker der, hvis jeg bliver truet eller overfaldet? Hvordan tilkalder jeg hjælp?

På øde steder, f.eks. havneområder og tankanlæg, kan chaufføren, også i dagtimerne, opleve den samme utryghed. Lagerarbejdere, der arbejder alene på et lager, hvor der sjældent kommer andre mennesker, oplever de samme problemer.

Ofte ligger arbejdstiden uden for almindelig arbejdstid, idet opgaverne skal løses det meste af døgnet. Dette medfører, at der arbejdes på tidspunkter, hvor der kræves ekstra ressourcer for at klare arbejdet. Desuden øges belastningerne ved lange arbejdsdage og skæve arbejdstidspunkter.

Samlet kan disse belastninger resultere i forskellige stressreaktioner, der indebærer alvorlige helbredsproblemer som f.eks. forhøjet blodtryk.

## **Hvordan forebygges problemerne?**

For at forebygge problemerne med alenearbejde er det vigtigt at afklare følgende spørgsmål:

- Har medarbejdere med alenearbejde mulighed for at tilkalde hjælp, som kan være hurtig fremme?
- Er der mulighed for hjælp og støtte fra kolleger eller leder i forbindelse med arbejdet? f.eks. i forbindelse med uforudsete arbejdsopgaver eller pludseligt opståede problemer?

### **Kontakten til medarbejdere med alenearbejde kan sikres på flere måder:**

- Faste procedurer for kontakt til medarbejdere, der arbejder alene. F.eks. kan der være aftale om telefonisk kontakt med bestemte tidsintervaller. Det er vigtigt, at proceduren er tilpasset den enkelte virksomhed.
- Medarbejderne udstyres med bærbare telefoner/mobiltelefoner, så de altid kan komme i kontakt med andre.

- Det er vigtigt, at f.eks. chauffører, der læsser af alene om natten, er orienteret om, hvem de skal kontakte, hvis der er problemer med at låse op eller i.
- Forskellige aflæsningstidspunkter ved f.eks. dagligvarebutikker mindsker risikoen for overfald.
- Det skal afklares, om alenearbejdet er forbundet med særlig fare. Hvis denne fare ikke kan imødegås, må arbejdet ikke foregå alene.
- Aftal procedurer for telefonisk kontaktmulighed til arbejdsgiver/-leder

Mange transportvirksomheder udnytter muligheden for f.eks. satellitovervågning af lastbilerne. Dette kan være med til at øge chaufførernes tryghed, fordi de ved, at der altid kan findes frem til dem, hvis de tilkalder hjælp. Det er dog vigtigt, at der gives en god information til medarbejderne, hvis der anvendes overvågningssystemer. Det skal sikres, at sikkerhedsorganisation/samarbejdsorganisation/medarbejderne præcis er informeret om, hvordan overvågningen foregår, og hvad eventuelle data fra overvågningen bruges til.

Gode muligheder for kontakt til medarbejdere med alenearbejde vil medføre en øget tryghed og derfor medvirke til, at nedsætte de u hensigtsmæssige belastninger som følger med at arbejde alene.