

Kampagnens formål og indhold

Formålet med kampagnen er *dialog* mellem *entrepriseleder* og *henholdsvis asfalthold og fræseførere* for at styrke *samspillet mellem planlægning og udførelse af arbejdet*

Vidste du at...

QUIZ

Jeg stiger altid ud af maskinen ved at:

Sæt X ved det rigtige svar:

- hoppe, fordi det styrker benmusklerne
- hoppe, fordi mine knæ bliver styrket
- have 3 kontaktpunkter (to hænder, en fod eller to fødder og en hånd)
- hoppe, fordi det får hopper langt kommer med til DL
- gå på hænder, så jeg får store overarme

Pas på dig selv



Vores krop er bygget til at blive brugt...

QUIZ

Manuelt arbejde skal altid planlægges...

Brug hovedet til at løfte med...

Vent med at løfte til du har overvejet, om du kan:

- bruge hjælpemidler til loft og transport (kran, sækkevogn etc.)
- korre tættelse på arbejdsstedet og læsse af

Når du skal løfte, så planlæg opgaven, så du kan:

- holde byrden helt ind til kroppen
- gå start i knæ, så du også bruger lårmusklerne

Scan QR-koderne og se hvordan:

Pas på dig selv



Jeg bruger hovedet og passer på kroppen. Derfor:

QUIZ

Hvordan planlægger I pauser?

Er I seks eller flere på arbejde samme sted, skal I tage skuret med. Find på forhånd ud af, hvor det skal stå - og snak gerne med byggherre om egnet sted. Når I ikke skur med, så må I sammen planlægge hvordan og evt. hvornår, I kan:

- gå på toiletet (ikke på offentlige/publikumstoiletter, men fx på værket, i en samarbejdspartner eller kollegaers skurvogn)
- vække hænder (måske fra dunk med taghane)
- spise (på værket eller i et kørestj, hvis det er indrettet dertil)
- klæde om (fx på værket)

Jeg bruger ikke tid på at slå roven i sædet fordi:

QUIZ

Arbejde med benzinhammer og pladevibrator er belastende for kroppen

Derfor er der tidsbegrænsning på arbejdet.

Kender I til tidsbegrænsningerne på de maskiner, I arbejder med?

Vibrationer kan også komme fra maskiner.

Når I skiftes til arbejdet, bliver I hver især belastet mindre.

Pas på dig selv



QUIZ

Mængden af vibrationer skal planlægges, fordi

Sæt X ved det rigtige svar:

- det er rigtigt godt at bruge en allehånder 6 timer i træk
- for lang tid udrættelse for vibrationsarbejde kan give skader - jo flere, jo bedre
- det er flot med hvide fingre
- det er helt ligegyldigt

Pas på dig selv



UDFYLDT AF:

VIND
et brug af en pladevibrator

Firmanavn: _____

Hold: _____

Postkortet overføres til den arbejdsmiljøansvarlige i din virksomhed senest den 17. juni 2022.

Vinderen findes ved lodtrækning

3F 71
ASFALTSUDBYGNING
DET GODE ASFALTLYV

Postkort
Redskab til dialog

Nudging klistermærker
(placeres så man bliver mindet om budskabet i den relevante situation)

