

Arbejdsmiljø

Maj 2025



Kontakt

Brith Anderskov Nielsen

bni@nnf.dk

+45 3818 7232

Morten Bisgaard Andersen

mba@nnf.dk

+45 3818 7231

Denne gang bl.a. om:



- Hent **gratis værktøjer og løsninger** til et bedre arbejdsmiljø – lige til at bruge!
- Se, hvordan I med enkle øvelser kan **mindske smerter og sygefravær**
- Sådan **forebygger du nedslidning** på din arbejdsplads – konkrete råd der virker!
- **Brug din rolle som AMR** til at gøre en forskel!



Få gratis viden og værktøjer til et bedre arbejdsmiljø

Har du hørt om BFA?

Som arbejdsmiljørepræsentant behøver du ikke opfinde den dybe tallerken. Branchefællesskaberne for Arbejdsmiljø (BFA) har allerede udviklet masser af materialer, værktøjer og løsninger til de mest almindelige arbejdsmiljøudfordringer – lige til at bruge på din arbejdsplads!

Du finder bl.a. hjælp til:

- Arbejdspladsvurdering (APV)
- Ergonomi og forebyggelse af nedslidning
- Støj og konflikthåndtering

Tip: Kig også på, hvad andre brancher gør. Fx har BFA Handel en kampagne om konflikthåndtering i butikker og på kontorer – måske kan du bruge nogle af de råd hos jer?

Find materialer her:



[BFA Portalen - Fælles om et sikkert og sundt arbejdsmiljø.](#)



[BFA Industri - Arbejdsmiljø i industrien](#)

[BFA Handel - sikkert og sundt](#)[arbejdsmiljø i detailbranchen](#)

Vederlag til AMR med i overenskomst

Dit arbejde som arbejdsmiljørepræsentant er værdifuldt – og det bliver nu også anerkendt økonomisk.

I de nyeste overenskomster er der nu indført et årligt vederlag på 9.000 kr. til arbejdsmiljørepræsentanter, der er medlem af Fødevareforbundet NNF.

Sådan fungerer det:

- Vederlaget på 9.000 kr. udbetales som udgangspunkt én gang årligt
- Beløbet er fast uanset størrelsen på det område, som arbejdsmiljørepræsentanten dækker.
- Vederlaget finansieres via fondene

Forebyg smerter og nedslidning – små øvelser gør en stor forskel

Forskning viser, at blot få minutters småøvelser tre gange om ugen kan reducere både smerter og sygefravær.

Hvad er småøvelser?

Småøvelser er små aktive pauser i arbejdsdagen, som typisk laves med en træningselastik, men det kan også sagtens gøres uden. Småøvelser kan godt integreres i arbejdsdagen de fleste steder og kræver hverken omklædning eller bad.

Via linket nedenfor kan du se eksempler på øvelser både med og uden elastik som er gode at lave sammen med jeres kollegaer.

Få øvelser med og uden elastik her: [Småøvelser](#)

Det er en ægte win-win for din arbejdsplads!

Fokus på fysisk belastning

Ny forskning fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) viser, at hårdt fysisk arbejde øger risiko for både smerter og sygefravær.

Fx har kollegaer højere risiko for smerter og sygefravær, hvis de i løbet af dagen arbejder med løft, foroverbøjet ryg, hænderne over skulderhøjde og med gentagne armbevægelser.

Men NFA peger heldigvis også på hvad der er vigtigt ift. at forebygge.

- Brug tekniske hjælpemidler – og sørg for, at de er tilgængelige, nemme at bruge, at der er tid til at bruge dem og at ledelsen bakker op om det.
- Reducér byrdernes vægt og optimér løftehøjder.
- Fysisk træning på arbejdspladsen kan mindske både ryg- og nakkesmerter.

- Indfør intelligent røking, så belastningen fordeles bedre i løbet af arbejdsdagen.

OBS: Træning i løfteteknik har begrænset effekt alene – det handler om at ændre arbejdsgange og sikre ledelsesmæssig opbakning.

Inspiration: Rønne-projekt

På Danish Crown-slagteriet i Rønne har kollegaerne været med til at kortlægge, hvilke arbejdsstationer der slider mest på kroppen.

Man ønskede at kortlægge udvalgte arbejdsstationers fysiske påvirkning på medarbejderne, og derigennem få praktisk viden i forhold til røking på slagteriet.

- Kollegaerne skulle, i et spørgeskema selv vurdere, hvilke arbejdsstationer, som var mest fysisk belastende for dem.
- Herudover fik de også forskellige sensorer på kroppen, som målte, hvor meget musklerne blev belastet af arbejdet og hvordan kroppen bevægede sig ved de forskellige stationer.

Resultaterne af målingerne stemte overens med de besvarelser, som medarbejderne havde givet – altså, de pladser som medarbejderne syntes var fysisk hårdest, var også dem hvor man kunne måle størst belastning.

Så den gode nyhed er altså, at medarbejdernes egen vurdering er noget man godt kan bruge og lægge vægt på når man skal lave intelligente planer for røking.

Del jeres succeshistorier – og inspirer andre!

Har I fundet en god løsning på et arbejdsmiljøproblem?

Eller har I haft glæde af det nye vederlag til AMR?

Så del jeres historie med os – den kan komme med i næste nyhedsbrev og inspirere andre arbejdspladser til at gøre det samme.

Har I en plan for arbejdsmiljøet? Stil krav!

Et godt arbejdsmiljø skaber ikke sig selv – og som AMR har du ret til at stille krav om, at der arbejdes systematisk med det.

Vidste du, at I ved den årlige arbejdsmiljødrøftelse skal sætte mål for det kommende år?

Hvis du er i tvivl om, hvad jeres mål er – så tag det op på næste AMU-møde.

Kom på kursus – bliv endnu skarpere som AMR!

Styrk din rolle og få ny viden på en af de mange tværfaglige aktiviteter inden for arbejdsmiljøområdet. Aktiviteterne omfatter bl.a. fyraftensmøder og dagskurser indenfor følgende temaer:

- Psykosocialt arbejdsmiljø
- Systematisk arbejdsmiljøarbejde
- APV
- Fysisk nedslidning og muskel-skelet-besvær

Se kurser her: [FH Sektioner – FIU Katalog](#)

Kontakt næstformanden i din afdeling for tilmelding.

Det var alt for denne gang.

Med Venlig Hilsen

Brith og Morten