

— Den 23. oktober 2025

BFA'ernes Ergonomimaterialer og værktøjer

Charlotte Friis
Chefkonsulent
Dansk Erhverv

DANSK
ERHVERV

Formål

- Give et billede af materialer og værktøjer om det ergonomiske arbejdsmiljø på branchefællesskabernes hjemmesider
- Materialerne kan I anvende til at forbedre jeres egenindsats.
- Illustrere bredden i de mange materialer der er udviklet



Overblik

bfa-web.dk



BFA

Velfærd og Offentlig administration



Bygge & Anlæg



BFA Industri

BFA

Handel, Finans og Kontor

BFA

Transport, Service, Turisme og Jord til Bord

BFA Handel

Bfahandel.dk

Gode råd om ergonomi i dagligvarebutikken

Sådan undgår I unødige belastninger. BFA Handel har udviklet en række små film med konkrete eksempler på, hvordan I bruger kroppen bedst, når du arbejder i en dagligvarebutik. Begynd med det emne, som er vigtigste for jer.



Gode råd om arbejdsstillinger



Brug kroppens stærke muskler, hold varerne tæt ind til kroppen og husk samtidig at have næse og fødder i samme retning. I passer på kroppen, når I bruger den rigtige teknik, når I løfter varer, trimmer salgsreoler osv.

E-læring: Få styr på de gode råd om ergonomi i butikken

DANSK
ERHVERV



Ergonomi på arbejdspladsen



BFA Kontor og BFA Finans

, Bfakontor.dk, Bfafinans.dk

Prøv dagens øvelse

Styrk din krop og få mere energi med BFA Kontors Arbejdsmiljøkalender. Her kan du finde en ny 1-6 minutters video-øvelse hver dag – bare følg med.

Se dagens øvelse



Dagens øvelse - Find en ny hver dag



ARBEJDSMILJØKALENDEREN

12 MÅNEDLIGE UDFORDRINGER

der forebygger smerter og stivhed i muskler og led.



BFA 5 Transport, lager og engros

BFAportalen.dk



Safety Observer App

Safety Observer er en gratis app, som gør det nemt at styrke arbejdsmiljøet på en arbejdsplads. Med app'en kan I indsamle oplysninger om både risici og positive elementer i arbejdsmiljøet på jeres arbejdsplads, uanset typen af arbejdsplads.

Bevar ryggen - Sådan bevarer du ryggen...

DANSK
ERHVERV



BFA 5 eksempler Service og Turisme mm

Bfaportalen.dk

RENT & SIKKERT

Rengøring - Ergonomi

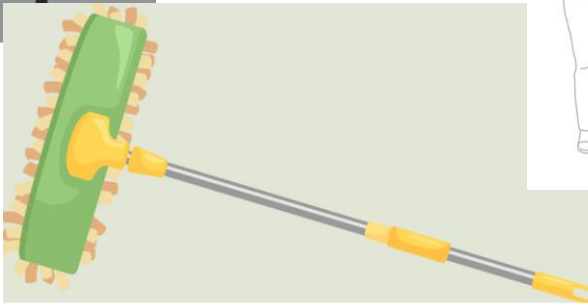
START

BFA Træning
Befrielse
og Sikkerhed
Brancheskole for Arbejdsløse

Velkommen

MUSKELARBEJDE

- ☐ Introduktion til muskelarbejde
- ☐ Huskeregel muskelarbejde
- ☐ Øvelse muskelarbejde
- ☐ Afslutning muskelarbejde



Workshop med fokus på ergonomiske arbejdsstillinger og metoder, der forebygger belastningsskader.

Book undervisningspakken "God ergonomi og forebyggelse" ved at udfylde formularen nedenfor.

Pakken og gratis og består af:

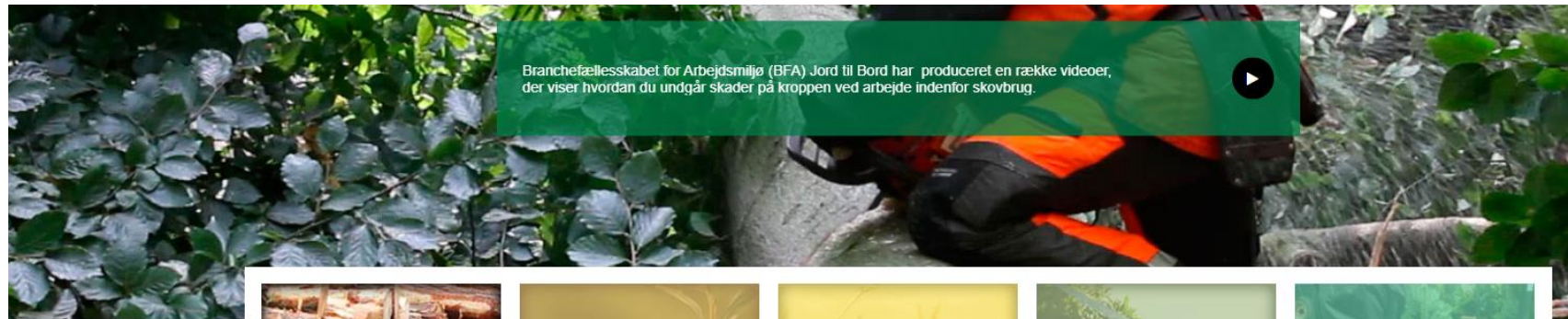
- Behovafklaring (30 min. online) - opstartssamtale, hvor vi afdækker jeres udfordringer og mål.
- Workshop hos jer (3 timer) - undervisningsforløb med praktisk træning direkte i jeres drift.
- Opfølgning efter 3 måneder, så det sikres, at indsatsen er vedvarende.
- Adgang til sparring - i op 3 måneder efter workshoppen.

Når du har booket en pakke, bliver du ringet op inden for 3 arbejdsdage, så I sammen kan aftale det videre forløb.

Undgå at smerter bliver en fast del af jobbet



BFA 5 jord til bord



Branchefællesskabet for Arbejdsmiljø (BFA) Jord til Bord har produceret en række videoer, der viser hvordan du undgår skader på kroppen ved arbejde indenfor skovbrug.



Skovbrug

Når du arbejder indenfor skovbruget, er der mange opgaver, der indebærer en risiko for belastninger af kroppen. Det er vigtigt, at du tænker over dine arbejdsstillinger, og benytter dig af tekniske hjælpemidler for at undgå skaderne, samt at du har varierende arbejdsopgaver igennem din arbejdsdag.

[Klik her og se de gode råd](#)



Gartneri og planteskole

Når du arbejder indenfor gartneri og planteskole, er der mange opgaver, der indebærer en risiko for belastninger af kroppen. Det er vigtigt, at du tænker over dine arbejdsstillinger, og benytter dig af tekniske hjælpemidler for at undgå skaderne, samt at du har varierende arbejdsopgaver igennem din arbejdsdag.

[Klik her og se de gode råd](#)



Landbrug

Når du arbejder i landbruget, er der mange opgaver, der indebærer en risiko for belastninger af kroppen. Det er vigtigt, at du tænker over dine arbejdsstillinger, og benytter dig af tekniske hjælpemidler for at undgå skaderne, samt at du har varierende arbejdsopgaver igennem din arbejdsdag.

[Klik her og se de gode råd](#)



Anlægsgartneri

Når du arbejder som anlægsgartner, er der mange opgaver, der indebærer en risiko for belastninger af kroppen. Det er vigtigt, at du tænker over dine arbejdsstillinger, og benytter dig af tekniske hjælpemidler for at undgå skaderne, samt at du har varierende arbejdsopgaver igennem din arbejdsdag.

[Klik her og se de gode råd](#)



Kirkegårde

Når du arbejder med grandækning, er der opgaver, der indebærer en risiko for belastninger af kroppen. Det er vigtigt, at du tænker over dine arbejdsstillinger, og benytter dig af tekniske hjælpemidler. Sørg for, at der er udarbejdet en plan med variation i arbejdsopgaverne i løbet af arbejdsdagen, så ensidigt, gentagne bevægelser undgås.

[Klik her og se de gode råd](#)

Brug hjælpemidler - det betaler sig i længden!

[Forside](#) – paspaakroppen.dk

BFA Industri

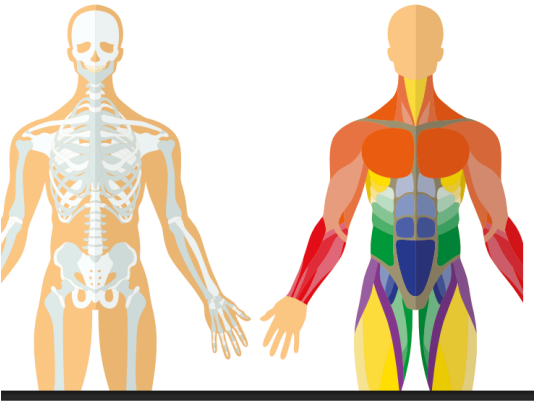
Bfa-i.dk

Muskelskeletbesvær
En introduktion til forståelse og håndtering af MSB på arbejdspladsen

Arbejdsmiljø i industrien



bfa-i.dk



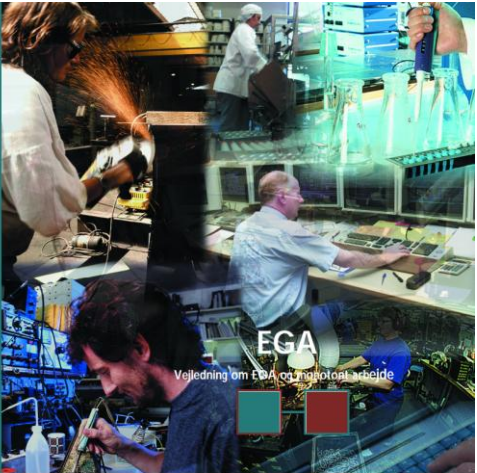
Organisation repræsenteret i Industriens Brancherådgivningsråd

Arbejdsgrupper:

- Dansk Metal
- Sprødstøberforbundet
- Kemi- og Kemiindustriarbejdernes Forbund
- Hånd- og Kærstøberarbejdernes Forbund
- Forbundet Traz-Industri-Byg
- Telekommunikationsforbundet
- Hætte- og Nipkeindustriarbejdernes Forbund
- Tekniske Lødningsforbundet

Arbejdsgrupper:

- Dansk Industri
- Dansk Træk- & Bækløbsforbund
- Lederes Hovedorganisation



BFA
Vejledning om BFA og muskelskeletarbejde

Industriens Brancherådgivningsråd
Postboks 1171
2000 København
Tlf. 70 20 10 01
E-mail: bfa@bfa.dk
www.bfa.dk



BFA Bygge og Anlæg

Bfa-ba.dk



HÅND-VÆRKER SNAK

- om ergonomi på småopgaver

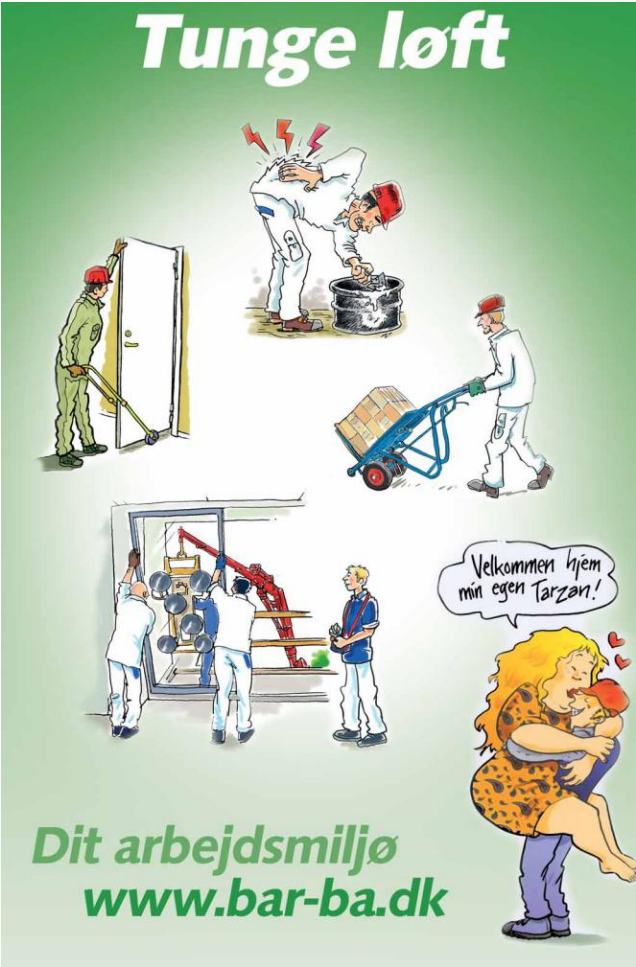
Ergonomi på småopgaver 3:3 – Smart indretning af servicevognen

Håndværkersnak

00:00 | 15:28

1x More info Share

Ergonomi på småopgaver 3:3 – Smart indretning af servicevognen	15:28
Ergonomi på småopgaver 2:3 – Elkran i servicevognen	15:09
Ergonomi på småopgaver 1:3 – Løfteanordning til stillader	14:48



BFA Velfærd og Offentlig administration

godtarbejdsmiljø.dk

