

FAKTA OM TRÆK OG SKUB

Arbejdsmiljøforholdet og kravene

Træk og skub er manuel håndtering og skal vurderes i forhold til risikoen for helbredsskadelige belastninger. Lovgivningen stiller krav om, at der bruges egnede tekniske hjælpemidler, når det er muligt og hensigtsmæssigt, og altid når den manuelle transport indebærer fare for sikkerhed eller sundhed.

Træk og skub forekommer f.eks. ved transport af rullefogne, rengøringsfogne, linnedfogne, carts, mobile varmeskabe og tallerkendispensere.

Træk og skub kan også forekomme som start på et løft, når et emne skal bringes tæt på kroppen, og når møbler skal flyttes under rengøring.

Generelt vil det ofte være skuldrene og ryggen, der er i størst risiko for at blive overbelastet ved tunge træk og skub.

Det er bedre at skubbe frem for at trække. Når der skubbes, kan kroppens vægt og benene udføre det meste af arbejdet. Når der trækkes, skal musklerne yde større kraft. Går man baglæns og trækker en tung byrde, belastes lænderyggen langt mere end ved skub.

Gode råd om tiltag og løsninger

- Der skal være gode pladsforhold, således at de gode arbejdsstillinger kan benyttes.
- Hjælpemidler skal kunne rulle let. Store luftgummihjul ruller generelt lettere end små og kompakte hjul.
- Hjælpemidlerne skal vedligeholdes, således at de er velfungerende.
- Transportveje skal være så plane og vandrette som muligt. Underlaget skal være fast uden større revner og andre forhindringer.
- Stigninger og trin skal begrænses og skal så vidt muligt forsynes med skråkiler/ramper el.lign., så transport med kørende materiel lettes.
- Instruer i og brug god arbejdsteknik, således at ryggen kan holdes ret, og kropsvægten og

benene kan bruges til at skubbe med, ved at vægten lægges frem på forreste ben.

Særlige fokusområder for Hotel og restauration

Køkkenpersonale, catering og serveringspersonale:

Vær opmærksom på at alle kørende hjælpemidler er vel vedligeholdte, således at de ruller let og ubesværet og er nemme at dreje med.

Køreunderlag (gulve) og hjul skal passe til hinanden, således at friktionen bliver mindst mulig. Eksempelvis er små kompakte hjul på gultæpper en dårlig kombination. Cateringfirmaer må finde et kompromis med hjul, der egner sig til flere slags overflader i forbindelse med levering af mad.

Undgå så vidt muligt niveauforskelle og små trin. Undgå især, at personalet løfter vogne hen over trin. Brug evt. små kiler til at udligne.

Rengøringspersonale:

Undgå tunge rulleborde og rengøringsvogne. De skal kunne rulle let og bremse let. Rulleborde med store luftgummihjul er nemmere at håndtere.

Undgå at fylde for meget på rullebordene og rengøringsvognene. Undgå at anvende rengøringsmetoder, hvor der medtages tunge spande med vand på rengøringsvognen.

Håndholdte gulvvaskemaskiner skal være udformet og kunne betjenes korrekt, således at de er lette at bevæge og køre med.

Brug god arbejdsteknik, således at ryggen kan holdes ret, og kropsvægten kan bruges til at skubbe med, ved at vægten lægges frem på forreste ben.

Gode links:

- BFA Service - Turisme: "Skrup for arbejdsmiljøet i køkkenet" "Inspirationsmateriale om serveringsarbejde", "Læringsværktøjet – Ren besked", "Ergonomi og rengøring", "Hotelrengøring" og "Håndbog for renhold og service"
- BFA Service - Turismes materialer om Ergonomi og MSB
- www.bfa-service.dk

