FAKTA OM INDRETNING, ARBEJDSSTILLINGER OG -BEVÆGELSER

Arbejdsmiljøforholdet og kravene

Dårlig indretning og uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og bevægelser kan medføre risiko for arbejdsskader.

Lænderygbesvær kan hænge sammen med for store foroverbøjninger, vridninger, og side- eller bagoverbøjninger af ryggen. Særligt risikabelt er det, når stillinger holdes længe, når bevægelser gentages hyppigt, eller når der samtidig løftes.

Nakke- og skulderbesvær hænger især sammen med for meget arbejde med løftede arme, fastlåst hovedstilling, eller når arbejdet stiller krav om præcision.

Hånd- og armbesvær hænger ofte sammen med hyppigt gentagne bevægelser, stor kraft eller bevægelser til yderstillinger for albue og hånd.

Hofte- og knæbesvær kan forekomme, hvis man har meget stående/gående arbejde og løftearbejde. Der er også en årsagsmæssig sammenhæng mellem tunge løft og slidgigt i hofter og knæ.

Generelt vil problemerne kunne forværres, når bevægelser gentages hyppigere og arbejdsstillinger skal holdes i længere tid, - med andre ord når der bliver mangel på variation. Endvidere stiger belastningen, når der skal bruges flere kræfter, f.eks. ved tunge løft og bæringer, og jo hurtigere bevægelser udføres.

Arbejdsmiljølovgivningen stiller krav om, at risikoen ved uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser vurderes, og at arbejdet ud fra denne vurdering planlægges, tilrettelægges og udføres, så det ikke medfører fare for sikkerhed og sundhed.

Gode råd om tiltag og løsninger

Indret arbejdspladsen, så der f.eks. tages højde for følgende:

- gode pladsforhold og god ryddelighed, således at der kan arbejdes i gode arbejdsstillinger
- mulighed for indstilling af arbejdshøjder, f.eks. gennem højdeindstillelige arbejdsborde, rigge, der kan sænkes ned, og brug af personløftere
- god placering af hylder, således at arbejdshøjder ligger tæt på midtlår- og

albuehøjde, når der skal håndteres tungere ting.



Med hensyn til arbejdsteknik og brugen af kroppen skal følgende tilstræbes:

- tilrettelæg arbejdet, så variation indgår naturligt i løbet af arbejdsdagen for at undgå de samme stillinger og bevægelser i for lang tid ad gangen
- brug hjælpemidler, - f.eks. et stativ, så en korsanger ikke skal stå og holde på nodeblade med spændinger i skuldre og nakke til følge
- at der er mulighed for at skifte mellem siddende, stående og gående arbejde.

At medvirke til at indføre gode teknikker ved:

- at give konkret instruktion og vejledning i arbejdsteknik
- at indstille redskaber korrekt
- at bruge kroppens store muskler i benene i stedet for arme og skuldre, hvis det er muligt
- at arbejde med lige ryg og undgå vrid og større foroverbøjninger
- at undgå lange rækkeafstande og for hurtige bevægelser.

Når der er meget stående og gående arbejde kan belastningerne reduceres ved:

- ændringer i arbejdets tilrettelæggelse, således at der også bliver mulighed for siddende arbejde og passende pauser,
- at der anvendes gode hjælpemidler som støddæmpende arbejdsfodtøj og aflastningsmåtter.

Særlige fokusområder for artister og sceneteknikere



Artister:

Balletdansere og andre dansere kommer i forbindelse med kunstneriske krav ud for arbejdsstillinger og -bevægelser, der kan være belastende for kroppen. Mulige kompromiser bør indgås, og de værste stillinger og bevægelser undgås.

En anden vigtig faktor er, at danserne gennem træning af ledbevægelighed, muskelstyrke og -udholdenhed til en vis grad kan forebygge overbelastningsskader.

Endelig er det vigtigt, at dansere og andre artister har en hurtig adgang til behandling, hvis der opstår skader.
Ved ordninger med tilknyttet fysoterapi skal fysioterapeuterne ud over selve behandlingen sørge for at afdække årsagerne til skaderne med henblik på at forebygge gentagelser hos personen selv

og andre.

Sceneteknikere:

Der bør sættes særlig fokus på instruktion i og indlæring af gode arbejdsteknikker samt brug af hjælpemidler til tunge emner.
Tænk særlig på at reducere arbejde under knæhøjde og over skulderhøjde, lange rækkeafstande, vrid og hurtige bevægelser med byrder.

Eksempelvis bør der anvendes et hjælpemiddel, når der lægges balletgulv, hvor elementerne kan veje godt over 30 kg. stykket. Selv om man arbejder 2 og 2, er det et hårdt arbejde pga. den lave højde, og ofte kommer man til at løfte i utakt. En vacuumløfter vil kunne klare arbejdet nemt og spare belastningerne på ryggen.

Værksteder skal indrettes således, at der kan indtages gode arbejdsstillinger ved arbejdsborde mv. Det vil ofte sige, at der skal være etableret en let højdeindstillingsmulighed på bordene. Der skal ligeledes ved behov være arbejdsstole, der passer til brugeren, er lette at højdeindstille korrekt, har ryglæn, der kan indstilles uafhængigt af sædet, og er stabile.

Læs mere i BFA Service - Turisme: ”Arbejdsmiljø på teatre”, der kan downloades fra www.bfa-service.dk.



Gode links:

- BFA Service - Turisme: ”Arbejdsmiljø på teatre”, (www.bfa-service.dk)