

# FAKTA OM TUNGE LØFT OG BÆRINGER

## Arbejdsmiljøforholdet og kravene

### Konsekvenser af tunge løft

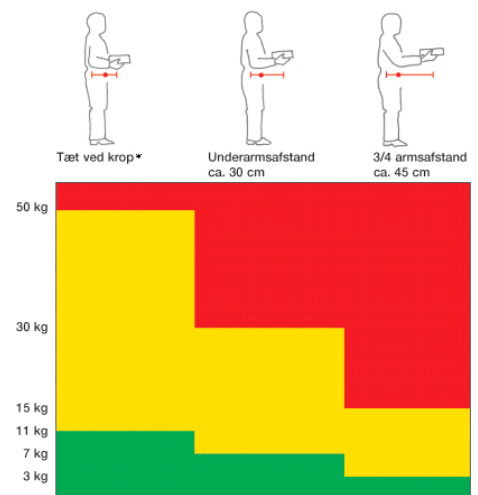
Faren ved tunge løft er akutte skader og nedslidning i især ryg og skuldre. Ofte ses der også faldulykker, når man bærer tunge emner.

Tunge løft slider også på muskler og led og kan give skader efter kortere eller længere tid.

### Krav til forebyggelse

Udgangspunktet for **vurderingen af løft** er byrdens **vægt** og dens **afstand fra ryggen** under løftet = rækkeafstanden - se figuren nedenfor.

Belastningen på kroppen stiger **jo tungere** byrden er, **jo større rækkeafstanden** er og **jo hurtigere**, man løfter byrden, samt hvis der løftes med forværende faktorer.



Farverne angiver:

- **Det røde område:** Løft, hvis belastning anses for sundhedsskadelig.
- **Det gule område:** Løftene kan være sundhedsskadelige. **Løftehyppighed, varighed og forværrende faktorer** skal også vurderes.

De primært **forværrende faktorer** er: **foroverbøjning af ryggen, vrid eller skæv belastning af ryggen og løftede arme.**

Andre forværrende faktorer er f.eks.: **svært håndterlige byrder, dårlige pladsforhold, ringe arbejdsteknik, løft fra under knæhøjde, bæring mere end 2 meter og risiko for uventede belastninger.** – Jo flere forværrende faktorer, jo lavere vægt kan håndteres uden fare for sundhedsskade.

I den øverste del af det gule område er løftet kun acceptabelt, hvis det udføres under optimale forhold, dvs. ingen forværrende faktorer.

- **Det grønne område:** Her vurderes, at belastningen ved løftet normalt ikke medfører sundhedsrisiko.

Husk at et normalt løft som regel altid vil indebære en vis rækkeafstand, da byrder ofte ikke står, så de kan tages tæt ved kroppen.

## Bæring

Bæring skal som udgangspunkt undgås, hvis byrden skal **bæres** nedsættes grænsen for maksimal vægt i gult område til følgende:

- tæt ved kroppen ca. 20 kg
- i underarms afstand ca. 12 kg
- i  $\frac{3}{4}$  arms afstand ca. 6 kg.

Ved bæring af byrder bør transportvejen højst være 20 meter på plant underlag. Et almindeligt trappetrin på transportvejen sidestilles med en bæreaftand på ca. 1 meter. Bæring på ujævnt, vådt og fedtet underlag er særlig risikabelt.

Ved asymmetrisk bæring fx med én hånd øges belastningen.

# Gode råd om tiltag og løsninger

- Brug hjælpemidler, hvor det er praktisk muligt, - f.eks. vacuumløftere, kraner, stablere, rullevogne med gode hjul, sækkevogne og elevatorer.
- Indret arbejdspladsen, så der forekommer så få tunge løft som muligt, og at gode arbejdsstillinger kan indtages, således at lave og høje løft undgås. - F.eks. at der er god plads og god ryddelighed, hylder i god højde, og at tunge emner ikke placeres på gulvet, hvis de skal løftes manuelt.
- Forsøg at undgå løft og bæring af emner, der vejer mere end 10-12 kg.
- Instruer i og anvend gode arbejdsteknikker til de løft, der er nødvendige, og repeter teknikkerne regelmæssigt. (Se faktaark om løfte- og arbejdsteknikker)
- Endelig er det vigtigt, at alle har en hurtig adgang til behandling, hvis der opstår skader. Ved ordninger med tilknyttet fysioterapi skal fysioterapeuterne ud over selve behandlingen sørge for at afdække årsagerne til skaderne med henblik på at forebygge gentagelser hos personen selv og andre.



## Særlige fokusområder for artister og sceneteknikere

### Artister:

Især balletdansere og andre dansere kommer i forbindelse med kunstneriske krav ud for løft og bæringer, der kan være belastende for kroppen.

Mulige kompromiser bør indgås mellem kunstneriske krav og arbejdsmiljøet, hvis det er muligt. Kan varigheden af et løft afkortes? Kan rækkeafstanden mindskes? Etc...

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

### Sceneteknikere:

Brug egnede tekniske hjælpemidler til løft. Det kan f.eks. være vacuumløftere til balletgulve og podier (løfteren kan både løfte og dreje), kraner eller gaffelløftere til tunge lamper/spots, rekvisitter, osv.



Anvend hjælpemidler på hjul til transport i stedet for at bære tunge emner, f.eks. rulle vogne, gaffelløftere og trucks.



God indretning af arbejdspladsen. - F.eks. kan løft af ruller med dansevinyl undgås, hvis rullerne kan trilles ind på hæve-sænkbare hylder, der er placeret under scenegulvsniveau.

Det er vigtigt, at arbejdet er planlagt og tilrettelagt, så man ikke kommer til at flytte på tingene flere gange end højst nødvendigt. Afskaf belastende arbejdsgange og indfør god logistik.

Gode links:

- BFA Service - Turisme: "Arbejds miljø på teatre" - ([www.bfa-service.dk](http://www.bfa-service.dk))