FAKTA OM SKUB OG TRÆK

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. De skal altid bruges, når den manuelle transport indebærer fare for sikkerhed eller sundhed.

Træk og skub forekommer hos vagter, når der f.eks. skal køres containere, palleløftere eller stablere.
Træk og skub kan også forekomme som start på et løft, når et emne skal bringes tæt på kroppen.

Det vil ofte være skuldrene og ryggen, der er i størst risiko for at blive overbelastet ved tunge træk og skub.
Det er generelt 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 skuldrene langt mere end ved skub.

Gode køreveje uden ujævnheder og trin, og gode hjul, der er tilstrækkeligt store og passer til underlaget, kan nedsætte belastningen ved den manuelle håndtering.



Gode råd om tiltag og løsninger

- Der skal være gode pladsforhold og god ryddelighed, således at de gode arbejdsstillinger kan benyttes.
- Hjælpemidler med hjul skal kunne rulle og dreje let, men samtidigt kunne holde en retning stabilt.
- Hænder skal kunne placeres i en god højde på det, der skal skubbes eller trækkes (ca. 70% af skulderhøjden)
- Hjælpemidlerne skal vedligeholdes, således at de er velfungerende.
- Transportveje skal være så plane og vandrette som muligt. Køreunderlaget skal være fast, uden større revner og andre forhindringer.

- Stigninger og trin skal begrænses og skal 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. (Se mere om arbejdsteknikker her.)

Gode links:

- BFA Service-Turisme: Temaside om Forebyggelse af muskel- og skeletbesvær

BFA Transport Service – Turisme Jord til Bord