

FAKTA OM TUNGE LØFT OG BÆRINGER

Arbejdsmiljøforholdet og kravene

Konsekvenser af tunge løft

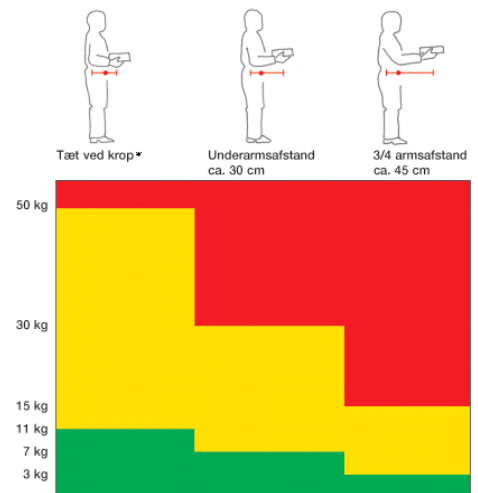
Faren ved tunge løft er akutte skader og nedslidning i især ryg og skuldre. Ofte ses der også faldulykker, når man bærer tunge emner.

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.



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** (fx store overfyldte tøjsække og tunge kemikaliedunke) , **dårlige pladsforhold, ringe arbejdsteknik, løft fra under knæhøjde, bæring af tunge emner 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 forværende 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.

Bæringer

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. løftegrej til vasketøjssække, rulle vogne med gode hjul, sækkevogne, løftevogne, sakseborde og hjælpemotorer til særligt tunge transportvogne.
- Indret arbejdspladsen, således at der kan anvendes gode arbejdsstillinger. - F.eks. at der er god plads og god ryddelighed, og at tunge emner ikke placeres på gulvet, hvis de skal løftes manuelt.
- Undgå løft og bæring af emner, der er for tunge. Tag fx mindre stakke tøj ad gangen, - især når de skal placeres under knæhøjde og over brysthøjde.
- Indkøb vaskemidler og andet i mindre beholdere, således at vægten holder sig lavest mulig.
- Brug lette håndscannere i stedet for tunge.
- Aftal med kunder, at de ikke overfylder vasketøjssække, stabler dem for højt i containere og ikke fylder udelukkende vådt tøj i den samme sæk.
- Instruer i og anvend gode arbejdsteknikker til de løft, der er nødvendige. Repeter teknikkerne regelmæssigt. (Se faktaark om løfte- og arbejdsteknikker).



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.

- Endelig er det vigtigt, at man hurtigt behandles, hvis der opstår skader.

Gode links:

- www.bfa-service.dk: "**Godt arbejdsmiljø i vaskerier**" og "Forebyggelse af muskel- og skeletbesvær"

