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. Det er særligt risikabelt, 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 og udadførte arme (albuerne "flyver"), 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. 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 belastende arbejdsstillinger skal holdes i længere tid, - med andre ord når der bliver **mangel på variation**.
Endvidere stiger belastningen, når der skal bruges flere kræfter, fx ved tunge løft og bæringer, og jo hurtigere bevægelser udføres - fx ved kast af tøjstykker.

Arbejdsmiljølovgivningen stiller krav om, at arbejdspladsen indrettes sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarligt. Risikoen ved uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser skal vurderes, og arbejdet planlægges, tilrettelægges og udføres ud fra denne vurdering, så det ikke medfører fare for sikkerhed og sundhed.

Gode råd om tiltag og løsninger

Indret arbejdspladsen, så der fx tages højde for følgende:

- gode pladsforhold og god ryddelighed, således at der kan arbejdes i gode arbejdsstillinger
- at undgå lange rækkeafstande fx i indsorteringen ved at tøjet maks. er i underarmsafstand, og at det sorteres til vogne eller skakte, der er helt tæt på (undgå fx vogne i 3 rækker, og at de tungeste tøjstykker skal kastes)
- gode muligheder for anvendelse af hjælpemidler, der reducerer tunge løft, bæringer og belastende arbejdsstillinger
- mulighed for indstilling af arbejdshøjder, f.eks. gennem højdeindstillelige arbejdsborde og elevatorvogne, der tilpasser arbejdshøjden
- at betjeningshåndtag på maskiner sidder i god højde, afstand mv.
- god placering af hylder, således at arbejdshøjder ligger tæt på midtlår- og albuehøjde, når der skal håndteres tungere emner

Med hensyn til arbejdsteknik og brugen af kroppen:

- tilrettelæg arbejdet, så variation indgår naturligt i løbet af arbejdsdagen for at undgå de samme stillinger og bevægelser i for lang tid ad gangen
- arbejd med rolige bevægelser så der fx ikke løftes med hurtige ryk, eller kastes tøj i høj hastighed
- brug hjælpemidler med indstillingsmuligheder, således at der kan opnås gode arbejdsstillinger
- 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 godt støddæmpende arbejdsfodtøj og arbejdsmåtter.

Behandling

Det er vigtigt, at opståede skader behandles hurtigt. Skaderne kan ellers forværres og flere gener

opstå i bevægeapparatet, hvis man arbejder med forkerte bevægemønstre.

Læs mere i BFA service - turismes vejledning: ”Godt arbejdsmiljø i vaskerier".

Gode links:

- www.bfa-service.dk: ”**Godt arbejdsmiljø i vaskerier**”

BFA Transport Service – Turisme Jord til Bord