FAKTA OM TUNGE LØFT OG BÆRINC

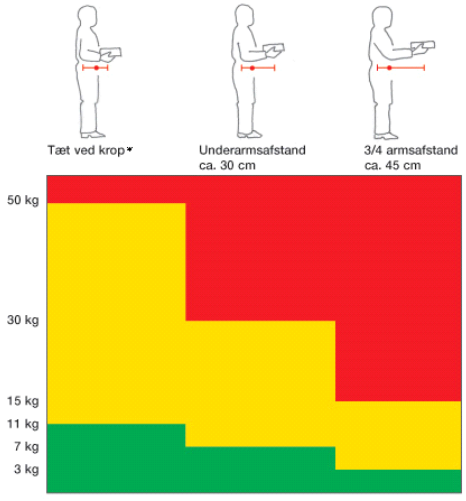
Arbejdsmiljøforholdet og kravene

Konsekvenser af tunge løft

Faren ved tunge løft, som løft af kister og afdøde, er akutte skader og nedslidning i især ryg og skuldre. Der er også en reel fare for faldulykker, når man løfter og bærer tungt.

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 forværrende 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 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 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.

Bæringer
Bæringer skal som udgangspunkt undgås, men 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 ¾ 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 bæreafstand på ca. 1 meter. Bæring på ujævnt, vådt og fedtet underlag er særlig risikabelt.
Ved asymmetrisk bæring fx med én hånd øges belastningen.



Ved håndtering af kister og afdøde forekommer der i dag en del problematiske løft. Håndteringen er en ganske særlig situation, hvor etikken og hensynet til de pårørende spiller en vigtig rolle.
Arbejdstilsynet afgiver ikke for nuværende påbud ved bæring af af afdøde på trapper, men forventer at bedemænd ved egenindsats bringer dette særlige problem til løsning.

Ved begravelsesceremonier stiller AT krav om brug af tekniske hjælpemidler, hvis der ikke er pårørende til stede. Er der pårørende til stede, stiller AT ikke krav om brug af tekniske hjælpemidler, uagtet om de pårørende deltager i bæring mv. eller ej.

Når flere personer sammen håndterer en byrde, må den enkelte ikke belastes med mere end 70 % af vægtgrænsen for et enkeltmands-løft. Det vil sige, at to personer - helt tæt ved kroppen og under optimale forhold - ikke må løfte 100 kg tilsammen, men højst 70 kg.
En normal kiste vejer ca. 40 - 50 kg og hertil kommer vægten af den afdøde, så et tomandsløft er som regel altid problematisk.

Der findes i dag en række hjælpemidler, der kan anvendes til løft og transport af kister og afdøde (se

ndf.). Hvor det kan lade sig gøre skal disse hjælpemidler anvendes. I krematorier, hospitaler, plejehjem og i bedemændenes egne lokaler skal sundhedsskadelige løft undgås. I private hjem og i kirker kan der stadigvæk optræde problematiske forhold grundet fx pladsmangel. - Læs mere i BAR service og tjenesteydelsers vejledning "Branchevejledning for bedemænd og ansatte i krematorier".





Gode råd om tiltag og løsninger

- Brug følgende hjælpemidler:
  - loftslifte eller gulvløftere til løft af afdøde på fx hospitaler og plejehjem
  - glidestykker til at forflytte afdøde fra et leje til kiste
  - trappevogne til at transportere kister og afdøde via trappe til og op i rustvogn
  - saksevogne til transport af kiste fra lokale til rustvogn (har små hjul og er mest velegnet på jævnt og fast underlag)
  - udtrækkelig rullebane i rustvogn
  - kistetrucks, kistelifte og kistehåndteringsvogne
  - ramper ved niveauforskelle (er stigning på rampen stejlere end 1:20, bør hjælpemidlet være selvkørende

  Læs om hjælpemidlerne i "Branchevejledning for bedemænd og ansatte i krematorier".

- Indret arbejdspladsen, således at der kan anvendes gode arbejdsstillinger. - Fx at der er god plads og ryddelighed.

- 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 kister 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:

- BFA Service - Turisme: ”Branchevejledning for bedemænd og ansatte i krematorier”