LØFTE- OG ARBEJDSTEKNIKKER

Arbejdsmiljøforholdet og kravene

Belastende arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser hænger ofte sammen med:

- uhensigtsmæssig tilrettelæggelse af arbejdet
- uhensigtsmæssig indretning af arbejdspladsen
- dårlige pladsforhold, eller at arbejdet kun kan udføres i ubekvemme arbejdshøjder eller i trange rum, som det ofte er tilfældet i private hjem.

Jo længere og jo oftere man arbejder i belastende arbejdsstillinger, jo større er risikoen for lidelser i bevægeapparatet.

Selv om indretningen er perfekt, kan man stadigvæk komme til at indtage belastende arbejdsstillinger, og af og til vil det være nødvendigt at foretage løft, hvor der ikke kan bruges hjælpemidler.

Der er gode muligheder for at anvende sin krop på en aflastende måde. Nedenfor er der angivet en række gode råd, der kan medvirke til at skåne kroppen.

OBS! Brug af gode teknikker ikke er tilstrækkeligt til at undgå skader, hvis man løfter og bærer for tunge byrder (se faktaark om tunge løft og bæringer her).

Gode råd om teknikker

Anvend gode arbejdsteknikker til de løft, der er nødvendige, og repeter teknikkerne regelmæssigt:

- Gå tæt til byrden
- Stå med front mod byrden i skridtstående stilling
- Vurder byrdens vægt og tyngdepunktets placering (husk at en kiste er tungest i den ende, hvor afdødes overkrop er)
- Sørg for et godt greb i byrden
- Bøj i knæ- og hofteled og hold ryggen afbalanceret ved at spænde ryg- og bugmuskler

- Løft byrden roligt ved at strække knæ- og hofteled
- Hold byrden ind til kroppen med let bøjede albuer
- Løft og bær byrden symmetrisk, dvs. helst midt foran kroppen eller fordelt ligeligt i begge hænder
- Vrid ikke i kroppen, når der løftes, flyt i stedet fødderne. De 3 næser skal vende samme vej (næse og skonæser)
- Undgå at løfte tunge emner fra under knæhøjde og over brysthøjde
- Ved flermandsløft - sørg for at løfte i takt, brug kendte og klare kommandoer.

Tænk på følgende med hensyn til arbejdsteknik og brugen af kroppen:

- At undgå de samme stillinger og bevægelser i for lang tid ad gangen
- At kroppens store muskler i benene bruges i stedet for arme og skuldre, hvis det er muligt
- At der ikke arbejdes med led i yderstillinger
- At der arbejdes med lige ryg og undgås vrid og foroverbøjninger
- At rækkeafstande er korte, - arbejd indenfor underarmsafstand og hold om muligt albuerne ind til kroppen
- At der er gode pladsforhold, således at gode arbejdstillinger og bevægelser fremmes
- At hylder til kister er placeret i en god højde, hvor de skal tages manuelt
- At ovne er indrettet, så betjeningshåndtag/-anordninger sidder i en god højde.