FAKTA OM TUNGE LØFT OG BÆRINC

Arbejdsmiljøforholdet og kravene

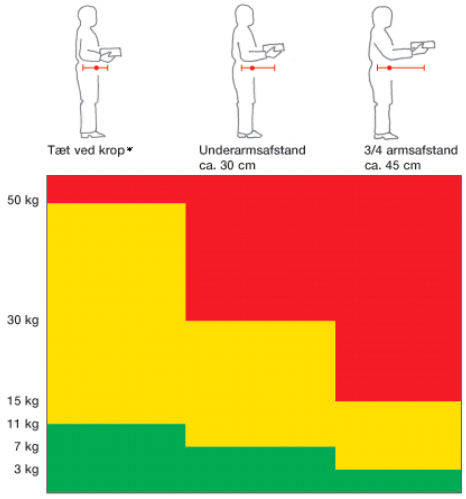
Konsekvenser af tunge løft

Faren ved for tunge løft er akutte skader og nedslidning i især ryg og skuldre. Løftene slider på muskler og led og kan give skader efter kortere eller længere tid.

Belastende tunge løft og bæringer kan især være et problem for værkmestre.

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 fx: **løftehøjde, personens fysiske forudsætninger, svært håndterlige byrder, dårlige pladsforhold, ringe arbejdsteknik, løft fra under knæhøjde, bæring mere end 2 meter og risiko for uventede belastninger (fx glide, snuble)**. – 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** sættes 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.

Gode råd om tiltag og løsninger

- **Brug hjælpemidler**, hvor det er praktisk muligt, - fx rullevogne med gode hjul, sækkevogne mv., således at tunge bæringer kan undgås, og løftehjælpemidler til tunge emner.

- **Indretningen af lokaler** bør være, så der forekommer så få tunge løft som muligt, og at gode arbejdsstillinger kan indtages, således at lave og høje løft undgås. - Fx at der er god plads og god ryddelighed, hylder i god højde (ikke over albuehøjde), og at tunge emner ikke placeres på gulvet, hvis de skal løftes manuelt.

- Forsøg at **undgå løft og bæring af emner, der vejer mere end 10-11 kg**.

- **Instruer i og anvend gode arbejdsteknikker** til de løft, der er nødvendige, og repeter teknikkerne regelmæssigt. (Se faktaark om løfte- og arbejdsteknikker)

- Endelig er det vigtigt, at man hurtigt bliver **behandlet**, hvis der opstår skader.

Gode links:

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