FAKTA OM TRÆK OG SKUB

På museer og i biografer kan træk og skub af materialer ved manuel håndtering, medføre risiko for gener og overbelastning af ryg og skuldre. Derfor er det vigtig at vurdere arbejdsopgaven og eventuelt anvende tekniske hjælpemidler.

Arbejdsmiljøforholdet og kravene

Træk og skub er manuel håndtering og skal vurderes i forhold til risikoen for helbredsskadelige belastninger. Lovgivningen stiller krav om, at der bruges egnede tekniske hjælpemidler, når det er muligt og hensigtsmæssigt, og altid når den manuelle transport indebærer fare for sikkerhed eller sundhed.

Træk og skub forekommer i form af f.eks. transport af genstande og andre tunge ting.

Træk og skub kan også forekomme som start på et løft, når et emne skal bringes tæt på kroppen.

Generelt vil det ofte være skuldrene og ryggen, der er i størst risiko for at blive overbelastet ved tunge træk og skub.

Gode råd om tiltag og løsninger



- Der skal være gode pladsforhold og god ryddelighed, således at de gode arbejdsstillinger kan benyttes.
- Hjælpemidler med hjul skal kunne rulle og dreje let (størst mulige hjul er som regel en fordel). Hjulene bør kunne holde en retning stabilt, og de skal passe til underlaget.
- Hænder skal kunne placeres i en god højde på det, der skal skubbes eller trækkes, således at man kan arbejde i en naturlig oprejst arbejdsstilling.
- Hjælpemidlerne skal vedligeholdes, således at de er velfungerende.
- Køreunderlaget skal være fast, uden større revner og andre forhindringer. Stigninger og trin skal begrænses og skal så vidt muligt forsynes med skråkiler/ramper el.lign., så transport med

kørende materiel lettes.

- Instruer i og brug god arbejdsteknik, således at ryggen kan holdes ret, og kropsvægten og benene kan bruges til at skubbe med, ved at vægten lægges frem på forreste ben. (Se mere om arbejdsteknikker her.)

- Det er generelt bedre at skubbe frem for at trække. Når der skubbes, kan kroppens vægt og benene udføre det meste af arbejdet. Når der trækkes, skal musklerne yde større kraft. Går man baglæns og trækker en tung byrde, belastes lænderyggen langt mere end ved skub. (Husk at holde lændesvajet/ret ryg, når der trækkes.)