

APV - kom godt i gang  
Lær om arbejdsmiljø  
Artister og sceneteknikere  
Fakta om ergonomiske forhold  
Indretning og arbejdsstillinger  
Tunge løft og bæringer  
Skub og træk  
Løfte og arbejdsteknikker  
Fakta om psykiske forhold  
Fakta om ulykker  
Fakta om fysiske forhold  
Fakta om kemiske og biologiske forhold  
Fakta om øvrige forhold  
Idræts- og sportsanlæg  
Zoologiske haver  
Forlystelsesvirksomhed  
Museer og biografer  
Politikker

# Fakta om træk og skub

## 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 hos sceneteknikere i form af f.eks. håndtering af transportvogne, kulisser og dekorationer.

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

Hvor der ikke er eltræk, anvendes der håndtræk til op- og nedhejsning af udstyr. Enkelte steder forekommer også manuelle flyvetræk til personer, der skal "svæve" over scenegulvet.

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

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 skuldrene langt mere end ved

Gode køreveje uden ujævnheder og trin, f.eks. til transportvogne, og gode hjul, der er tilstrækkeligt store og passer til underlaget kan nedsætte belastningen ved den manuelle håndtering.

## Gode råd om tiltag og løsninger

Skift til eltræk både af ergonomiske og sikkerhedsmæssige årsager.

Anvend selvkørende hjælpemidler hvor byrderne er for tunge. Kravet om igangsætningskraft bør højst ligge på ca. 400 Newton, og vedligehold 200 Newton. (200 Newton er den kraft der kræves for at løfte 20 kg.) Er totalvægten på mellem 200 og 500 kg, kan det være kritisk, afhængigt af faktorer, der er til stede (denne retningslinje gælder kun for kortvarig transport på jævnt, vandret, kørefast underlag og under gode pladsforhold på 500 kg eller derover næsten altid vil være problematiske.

Der skal være gode pladsforhold og god ryddelighed, således at de gode arbejdsstillinger kan benyttes.

Hjælpemidler med hjul skal kunne rulle og dreje let, men samtidigt kunne holde en retning stabilt.

Hænder skal kunne placeres i en god højde på det, der skal skubbes eller trækkes (ca. 70% af skulderhøjden)

Hjælpemidlerne skal vedligeholdes, således at de er velfungerende.

Transportveje skal være så plane og vandrette som muligt. 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.

Manuelle træk skal være konstruerede og vedligeholdes således, at der skal bruges mindst mulig kraft.

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 forreste ben. (Se mere om arbejdsteknikker her.)

## GODE LINKS:

At-vejledning D.3.1. Løft, træk og skub

At-vejledning D.3.4. Arbejdsrelateret muskel- og skeletbesvær

BAR service og tjenesteydelser: "Arbejds miljø på teatre", ([www.bar-service.dk](http://www.bar-service.dk))

APVportalen.dk udgives af Branchearbejds miljøudvalget Service - Turisme, som hører ind under Branchefællesskabet for Arbejds miljø (BFA) Service, Turisme, Transport og Jord til Bord.

### Filtre