FAKTA OM TUNGE LØFT OG BÆRINC

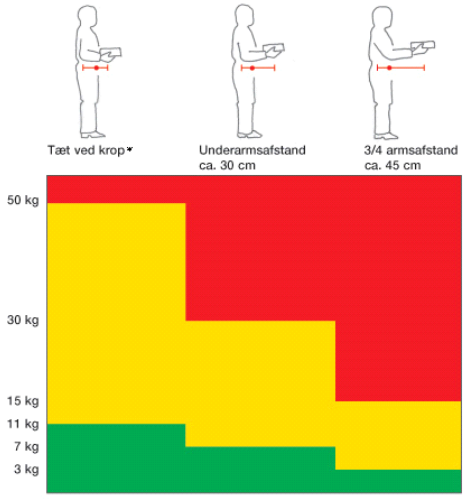
Arbejdsmiljøforholdet og kravene

Konsekvenser af tunge løft

Faren ved meget tunge løft er akutte skader i især ryg og skuldre. Der er ligeledes årsagsmæssig sammenhæng mellem tunge løft og slidgigt i hofter og knæ. Ofte ses der også faldulykker, når man bærer tunge emner.
For tunge løft slider også på muskler og led og giver skader efter kortere eller længere tid.

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.



Farverne angiver:

- **Det røde område**: Løft, hvis belastning anses for sundhedsskadelig.

- **Det gule område**: Løftene kan være sundhedsskadelige. **Løftehøjde, løftehyppighed, varighed, personens fysiske forudsætninger og forværrende faktorer** skal også vurderes.

  De primært **forværrende faktorer** er: **foroverbøjning af ryggen, vrid eller asymmetrisk belastning af ryggen og løftede arme**.

  Andre forværrende faktorer er f.eks.: **svært håndterlige byrder, dårlige pladsforhold,**

ringe arbejdsteknik, løft fra under knæhøjde, bæring 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.
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.
  Bemærk at angivelserne gælder bæring med 2 hænder.

Gode råd om tiltag og løsninger

- Brug hjælpemidler, hvor det er praktisk muligt, - f.eks. rullevogne med gode hjul, tallerkendispensere på hjul, carts, sækkevogne og elevatorer.
- Indret arbejdspladsen, så der forekommer så få tunge løft som muligt, og at gode arbejdsstillinger kan indtages, således at lave og høje løft undgås. - F.eks. at der er god plads i depotrum, mange hylder i god højde, og at tunge emner ikke placeres på gulvet.
- Indkøb varer, der pr. enhed maks. vejer 10-12 kg, således at der ikke skal håndteres byrder over denne vægt.
- Instruer i og anvend gode arbejdsteknikker til de løft, der er nødvendige, og repeter teknikkerne regelmæssigt.

Særlige fokusområder for Hotel og restauration

Køkkenpersonale og catering:

Vær opmærksom på de vareenheder, der indkøbes og løftes. Sørg for at enhedernes vægt ikke

overstiger 10-12 kg, hvor det er muligt.



Anvend hjælpemidler på hjul til transport i stedet for at bære tunge emner, f.eks. rullevogne, carts og tallerkendispensere. Indret køkkenet, så der forekommer så få løft og bæringer som muligt, f.eks. ved at råvarer er tæt på, hvor de skal tilberedes.

Læs mere i: BFA Service - Turisme: ”Skru op for arbejdsmiljøet i køkkenet”, der kan downloades fra www.bfa-service.dk.

På cateringområdet skal tunge løft og bæringer også søges undgået i forbindelse med levering af maden. Anvend så vidt muligt hjælpemidler og om muligt hjælp fra modtagerne af leverancen. Undgå at bære for meget af gangen, men del hellere den samlede mængde op og gå en gang ekstra. Cateringvirksomheder, der leverer til fly, skal være opmærksomme på de ofte dårlige pladsforhold på flyene. Tænk på instruktion i gode arbejdsstillinger, og at enhederne, der skal håndteres manuelt, vejer mindst muligt. Forsøg i dialog med flyselskaber at opnå forbedringer.
Hav også fokus på indretningen af biler med henblik på læsning og losning af varer, så der skal løftes og bæres mindst muligt.

Serveringspersonale:

Fustager skal håndteres med stor forsigtighed og må ikke bæres. Undgå bæring af øl- og sodavandskasser med fyldt emballage og så vidt muligt løft. Under alle omstændigheder bør løft kun udføres i de bedste arbejdsstillinger.

Undgå at bære på tunge bakker og tallerkenstabler, især de bakker og tallerkner, der bæres med én hånd, hvor samlet vægt ikke bør komme over 6 kg. Anvend mobile tallerkendispensere. Anvend det lettest mulige service.

Undgå at bære over lange afstande ved at anvende rullevogne og mobile varmeskabe.

Reducer belastningerne ved fadservering ved:

- at der er god plads mellem stolene, og at der anvendes lavryggede stole, så man kan komme tæt på bordet
- at der bruges smalle lette fade, hvor indholdet er arrangeret optimalt, så det er hurtigt og nemt at flytte over på gæstens tallerken

Rengøringspersonale:

Brug egnede tekniske hjælpemidler. Det kan f.eks. være gode rengøringsvogne og rygbårne støvsugere. Fyld ikke mere vand i spande end højst nødvendigt. Tag lidt ad gangen, når der skal løftes linned.

Det er vigtigt, at arbejdet er planlagt og tilrettelagt, så man ikke kommer til at flytte på tingene flere gange end højst nødvendigt. Undgå at skulle flytte på tunge møbler.

Gode køreveje uden ujævnheder og trin, f.eks. til rengøringsvogne og tøjvogne, og gode vogne med tilstrækkeligt store hjul kan nedsætte belastningen.

Gode links:

- BFA service - turisme: ”Skru op for arbejdsmiljøet i køkkenet” ”Inspirationsmateriale om serveringsarbejde”, ”Læringsværktøjet – Ren besked”, ”Ergonomi og rengøring”, ”Hotelrengøring” og ”Håndbog for renhold og service”
- BFA Service - Turismes materialer om Ergonomi og MSB **her**.

BFA Transport Service – Turisme Jord til Bord