# FAKTA OM TUNGE LØFT OG BÆRINC

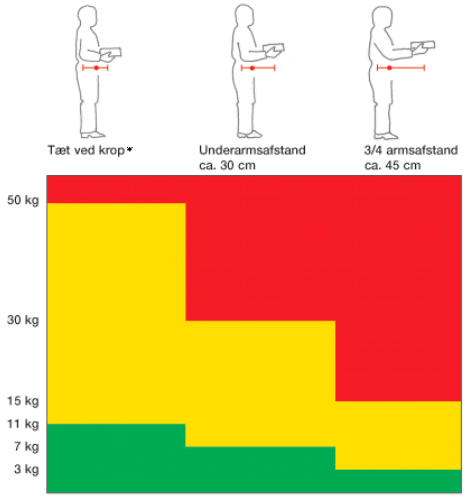
## Arbejdsmiljøforholdet og kravene

### Konsekvenser af tunge løft

Faren ved for tunge løft er akutte skader i især ryg og skuldre. 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.

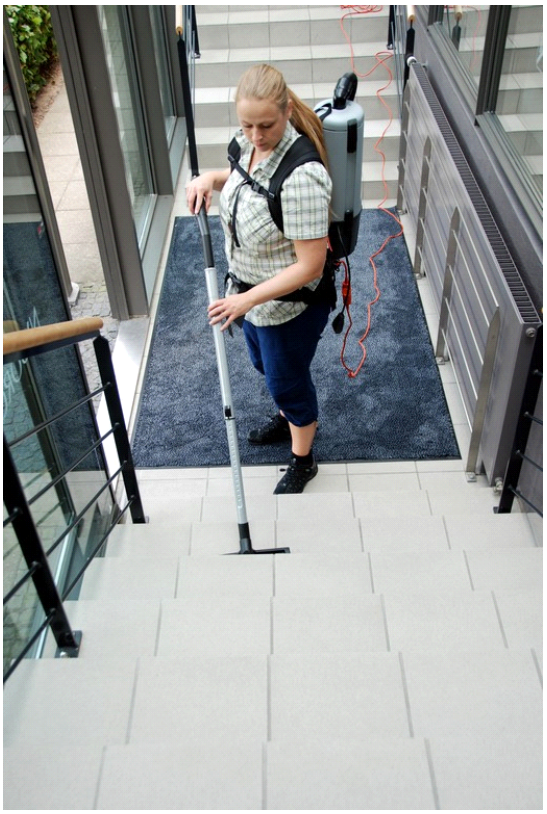
- Det grønne område: Her vurderes, at belastningen ved løftet normalt ikke medfører sundhedsrisiko.

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. elevatorer, rengøringsvogne med gode hjul, linnedvogne, sækkevogne, rygbårne støvsugere, eller lange støvsugerslanger koblet til et centralt støvsugeranlæg.

- 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 rengøringsdepoter, mange hylder i god højde, og at tunge emner ikke placeres på gulvet.

- Indkøb rengøringsmidler, der pr. enhed maks. vejer 5-6 kg, således at der ikke skal håndteres byrder over denne vægt.

- Undgå at flytte på tunge møbler.

- Fyld mindst mulig vand i spande.

- Planlæg og tilrettelæg arbejdet, så man ikke kommer til at flytte på tingene flere gange end højst nødvendigt.

- Gode køreveje uden ujævnheder og trin, f.eks. til rengøringsvogne og linnedvogne forebygger løft af vognene.

- Tag lidt ad gangen, når der løftes linned.

- Instruer i og anvend gode arbejdsteknikker til de løft, der er nødvendige, og repeter teknikkerne regelmæssigt. (Læs mere i "Arbejdsteknik og rengøring".)

## Gode links:

BFA Service - turisme:

- ”Renhold og service” - arbejdsmiljøhåndbog (pdf)
- ”Ergonomi og rengøring” - branchevejledning (pdf)
- "Undgå smerter ved rengøring" - film
- "Undgå at smerter bliver en fast del af jobbet" - film og temaside
- "Forebyggelse af muskel- og skeletbesvær ved rengøring" - film og dialogoplæg om rengøring på hoteller, kontorer, skoler og i industrilokaler
- "Forebyggelse af muskel- og skeletbesvær" - temaside med MSB

BFA Transport Service – Turisme Jord til Bord