

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 f.eks. ved transport af rengøringsvogne og linnedvogne.

Træk og skub kan også forekomme når møbler flyttes under rengøring (undgå at flytte på tunge møbler), eller når der arbejdes med mopper og støvsuger.

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

Det er bedre at skubbe tungere emner frem for at trække dem. 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.

Gode råd om tiltag og løsninger

- Der skal være gode pladsforhold, således at de gode arbejdsstillinger kan benyttes.
- Hjælpemidler skal kunne rulle let. Store luftgummihjul ruller generelt lettere end små og kompakte hjul.
- Undgå at fylde for meget på linnedvogne og rengøringsvogne. Undgå at anvende rengøringsmetoder, hvor der medtages tunge spande med vand på rengøringsvognen.
- Håndholdte gulvvaskemaskiner skal være udformet og kunne betjenes korrekt, således at de er lette at bevæge og køre med. (Læs mere i "Gulvvaskemaskiner".)
- Hjælpemidlerne skal vedligeholdes, således at de er velfungerende.



- Transportveje skal være så plane og vandrette som muligt. Underlaget 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. (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