FAKTA OM TUNGE LØFT OG BÆRINC

Arbejdsmiljøforholdet og kravene

Konsekvenser af tunge løft

Faren ved for tunge løft er akutte skader og nedslidning i især ryg og skuldre. Løftene slider på muskler og led og kan give skader efter kortere eller længere tid.

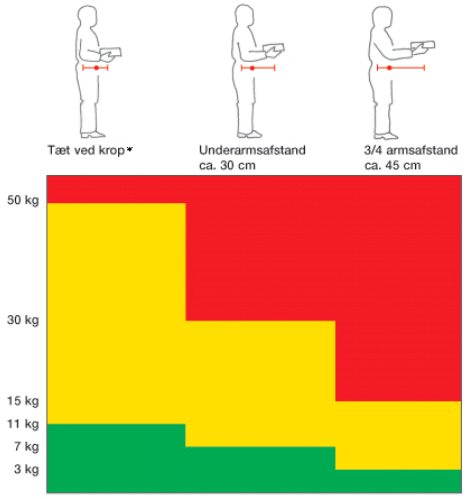
Belastende tunge løft og bæringer kan især være et problem for vagter, der arbejder med værdihåndtering. Når der håndteres tunge containere og beholdere med mønter, er der god grund til at passe på.

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, samt hvis der løftes med forværrende faktorer.

Farverne angiver:

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



- **Det gule område**: Løftene kan være sundhedsskadelige. **Løftehyppighed, varighed og forværrende faktorer** skal også vurderes.

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

  Andre forværrende faktorer er f.eks.: **løftehøjde, personens fysiske forudsætninger, svært håndterlige byrder, dårlige pladsforhold, ringe arbejdsteknik, løft fra under knæhøjde, bæring mere end 2 meter og risiko for uventede belastninger (f.eks. glide, snuble)**. – 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.

Bæringer
Bæring skal som udgangspunkt undgås, men hvis byrden skal **bæres** sættes 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.
Ved asymmetrisk bæring fx med én hånd øges belastningen.

Gode råd om tiltag og løsninger

- **Brug hjælpemidler**, hvor det er praktisk muligt, - f.eks. løftere i bilens varerum (hvis der skal løftes tunge containere), rullevogne med gode hjul, sækkevogne og elevatorer.

- **Indretningen af lokaler og biler** bør være, 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 og god ryddelighed, hylder i god højde (ikke over albuehøjde), lav læssehøjde til bilens varerum, læsseplade, og at tunge emner ikke placeres på gulvet, hvis de skal løftes manuelt.



- Forsøg at **undgå løft og bæring af emner, der vejer mere end 10-11 kg**.

- **Instruer i og anvend gode arbejdsteknikker** til de løft, der er nødvendige, og repeter teknikkerne regelmæssigt. (Se faktaark om løfte- og arbejdsteknikker)

- I værdicentralen kan **tunge emner køres med palleløftere og stablere**. Hvis de tilligemed er højtløftende, kan der opnås gode arbejdshøjder ved læsning og losning af bilerne.

- Undgå at bære tunge byrder som en pengekuffert over lange afstande, men kør dem med **hjælpemidler på hjul**, som f.eks. trolleyen vist på billedet. Hjulene på trolleys, containere mv. bør være så store som muligt og løbe let på underlaget.



- Sørg for at der er gode brede håndtag på det der skal

løftes og bæres, - f.eks. mønttasker og kufferter

Endelig er det vigtigt, at man hurtigt bliver **behandlet**, hvis der opstår skader.

Gode links:

- BFA Service - Turisme: Temaside om **Forebyggelse af muskel- og skeletbesvær**

BFA Transport Service – Turisme Jord til Bord