FAKTA OM TUNGE LØFT OG BÆRINC

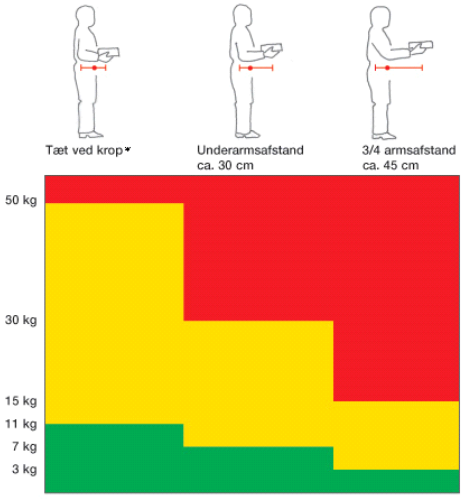
Arbejdsmiljøforholdet og kravene

Konsekvenser af tunge løft

Faren ved tunge løft er akutte skader og nedslidning i især ryg og skuldre. Ofte ses der også faldulykker, når man bærer tunge emner.
Tunge løft slider også på muskler og led og kan give 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, 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 primært forværrende faktorer** skal vurderes.

  De primært **forværrende faktorer** er: **foroverbøjning af ryggen, vrid eller skæv 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.

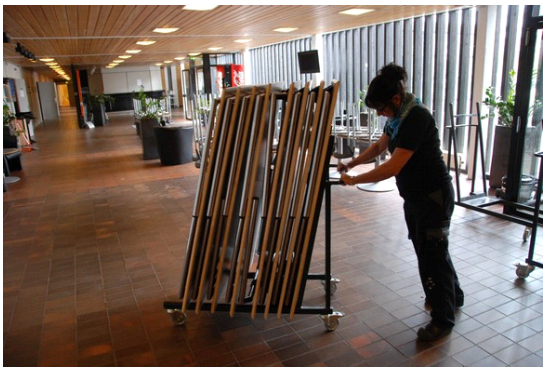
- **Det grønne område**: Her vurderes, at belastningen ved løftet normalt ikke medfører sundhedsrisiko.

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.

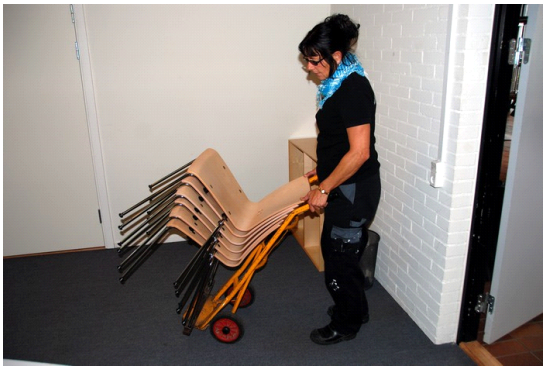
Bæringer
Bæringer skal som udgangspunkt undgås, hvis byrden skal **bæres** nedsættes grænsen for maksimal vægt i gult område til følgende:

- 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.
Ved asymmetrisk bæring fx med én hånd øges belastningen.



Gode råd om tiltag og løsninger



- Brug hjælpemidler, hvor det er praktisk muligt, - fx løfte- og kørehjælpemiddel til bander, rullevogne til borde, stole, ishockeymål mv., sækkevogne, elevatorer og gaffelløftere til fodboldmål.

- Indret arbejdspladsen, således at der kan anvendes gode arbejdsstillinger. - Fx at der er god plads og god ryddelighed, 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 10-12 kg. Køb filtersand, grus, kunstgødning, sæbe mv. i små emballagestørrelser, hvor vægten højst er i dette niveau.

- Vælg borde og stole i lette materialer, således at de er lette at håndtere.

- Brug taljer, når tunge stave fra elektrolyseanlæg skal hæves op.

- Planlæg og tilrettelæg arbejdet, så man ikke kommer til at flytte på tingene flere gange end højst nødvendigt. Afskaf belastende arbejdsgange og indfør god logistik.
- Instruer i og anvend gode arbejdsteknikker til de løft, der er nødvendige, og repeter teknikkerne regelmæssigt. (Se faktaark om løfte- og arbejdsteknikker)

- Endelig er det vigtigt, at alle har en hurtig adgang til behandling, hvis der opstår skader.

Gode links:

- BFA Service - Turisme: "Arbejdsmiljøhåndbog for idræts- og sportsanlæg" og "Branchevejledning om godt arbejdsmiljø i svømmehallen" - (www.bfa-service.dk)