

FAKTA OM INDRETNING, ARBEJDSSTILLINGER OG - BEVÆGELSER

Arbejds miljøforholdet og kravene

Dårlig indretning og uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og bevægelser kan medføre risiko for arbejdsskader.

Lænderygbesvær kan hænge sammen med for store foroverbøjninger, vridninger, og side- eller bagoverbøjninger af ryggen. Det er særligt risikabelt, når stillinger holdes længe, når bevægelser gentages hyppigt, eller når der samtidig løftes.

Nakke- og skulderbesvær hænger især sammen med for meget arbejde med løftede arme, fastlåst hovedstilling, eller når arbejdet stiller krav om præcision.

Hånd- og armbesvær hænger ofte sammen med hyppigt gentagne bevægelser, stor kraft eller bevægelser til yderstillinger for albue og hånd.

Hofte- og knæbesvær kan forekomme, hvis man har meget stående/gående arbejde og løftearbejde. Der er også en årsagsmæssig sammenhæng mellem tunge løft og slidgigt i hofter og knæ.

Generelt vil problemerne kunne forværres, når bevægelser gentages hyppigere, og arbejdsstillinger skal holdes i længere tid, - med andre ord når der bliver mangel på variation. Endvidere stiger belastningen, når der skal bruges flere kræfter, f.eks. ved tunge løft og bæringer, og jo hurtigere bevægelser udføres.

Arbejds miljølovgivningen stiller krav om, at risikoen ved uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser vurderes, og at arbejdet ud fra denne vurdering planlægges, tilrettelægges og udføres, så det ikke medfører fare for sikkerhed og sundhed.

Gode råd om tiltag og løsninger

Indret arbejdspladsen, så der fx tages højde for følgende:

- gode pladsforhold og god ryddelighed, således at der kan arbejdes i gode arbejdsstillinger
- at undgå lange rækkeafstande, - at emner, der skal håndteres, kan være tæt på kroppen



- gode muligheder for anvendelse af hjælpemidler, der reducerer tunge løft, bæringer og belastende arbejdsstillinger
- mulighed for indstilling af arbejdshøjder, f.eks. gennem højdeindstillelige arbejdsborde og stole
- at betjeningshåndtag på maskiner sidder i god højde, afstand mv.
- god placering af hylder, således at arbejdshøjder ligger tæt på midtlår- og albuehøjde, når der skal håndteres tungere emner

Med hensyn til arbejdsteknik og brugen af kroppen:

- tilrettelæg arbejdet, så variation indgår naturligt i løbet af arbejdsdagen for at undgå de samme stillinger og bevægelser i for lang tid ad gangen
- arbejd med rolige bevægelser
- brug hjælpemidler med indstillingsmuligheder, således at der kan opnås gode arbejdsstillinger
- indstil redskaber korrekt til din højde
- at der er mulighed for at skifte mellem siddende, stående og gående arbejde.

At medvirke til at indføre gode teknikker ved:

- at give konkret instruktion og vejledning i arbejdsteknik
- at indstille redskaber korrekt
- at bruge kroppens store muskler i benene i stedet for arme og skuldre, hvis det er muligt
- at undgå at arbejde med leddene i yderstillinger for lang tid ad gangen, - fx arme der løftes højt opad, udad og arbejde i hugsiddende stilling
- at arbejde med lige ryg og undgå vrid og større foroverbøjninger
- at undgå lange rækkeafstande og for hurtige bevægelser.

Der skal være særlig fokus på instruktion i og indlæring af gode arbejdsteknikker samt brug af hjælpemidler til tunge emner.

Husk at gode teknikker ikke er nok til at forhindre arbejdsskader, hvis der løftes emner, der er alt for tunge.

Læs mere i faktaarket "Løfte og arbejdsteknikker".



Når der er meget stående og gående arbejde kan belastningerne reduceres ved:

- ændringer i arbejdets tilrettelæggelse, således at der også bliver mulighed for siddende arbejde og passende pauser,
- at der anvendes godt støddæmpende arbejdsfodtøj og arbejdsmatter.

Behandling

Det er vigtigt, at opståede skader behandles hurtigt, da skaderne ellers kan forværres. Skadet væv er langt mere sårbart, og desuden kommer man ofte til at arbejde i forkerte bevægemønstre på grund af skaden, hvilket igen kan forårsage flere gener andre steder i bevægeapparatet.

Læs mere i BAR Service og Tjenesteydelser: "Arbejdsmiljøhåndbog for idræts- og sportsanlæg" og "Branchevejledning om godt arbejdsmiljø i svømmehallen", der begge kan downloades fra www.bfa-service.dk.

Gode links:

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