FAKTA OM TUNGE LØFT OG BÆRINC

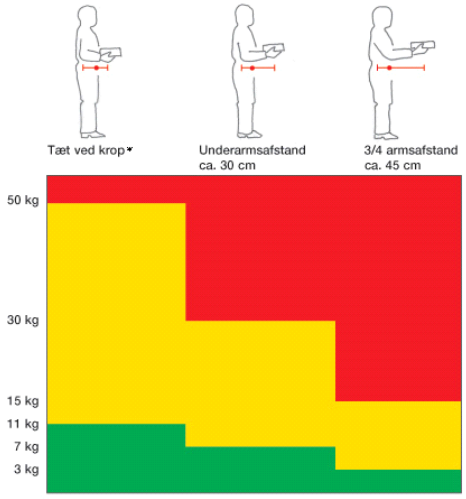
Arbejdsmiljøforholdet og kravene

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 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.



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 højt løftede arme.

Andre forværrende faktorer er f.eks.: **svært håndterlige byrder** (fx lange tunge materialer og store sække med affald) , **dårlige pladsforhold, ringe arbejdsteknik, løft fra under knæhøjde, bæring af tunge emner 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
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 egnede tekniske hjælpemidler, hvor det er praktisk muligt, - f.eks. hejseværk til løft, grab til indsamling af storskrald, rullevogne med gode hjul, sækkevogne og elevatorer.

- 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 og god ryddelighed, hylder i god højde til tunge emner (mellem midtlår og albuehøjde), 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.

- Anvend hjælpemidler på hjul, når der flyttes tunge ting og materialer.

- Det er en god ide at indkøbe de lettest mulige redskaber, hvis redskaberne skal løftes og bæres.

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

- Det er vigtigt, at arbejdet er planlagt og tilrettelagt, så man ikke kommer til at flytte på tingene flere gange end højst nødvendigt. Afskaf belastende arbejdsgange og indfør god logistik.

- Endelig er det vigtigt, at man hurtigt får behandling, hvis der opstår skader.