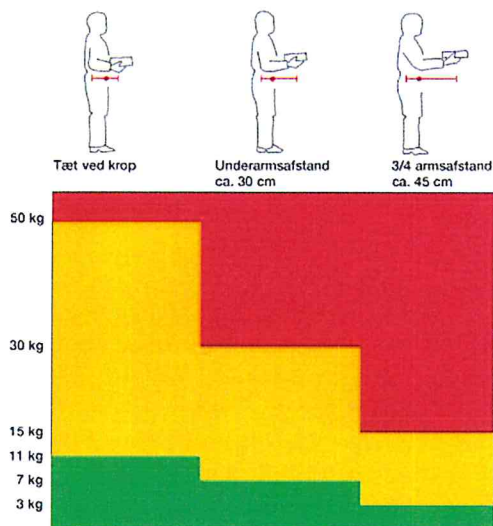


Løft og arbejdsstillinger

Hvor tunge byrder må man løfte?

Ved vurdering af, om et løft er sundhedsskadeligt, kan følgende vurderingsskema benyttes:



Hvor tunge byrder må man løfte?

Vægtgrænser for et løft foretaget af en rask person:

- Ca. 50 kg tæt ved kroppen
- Ca. 30 kg i 30 cm afstand fra Kroppen
- Ca. 15 kg i 45 cm afstand fra Kroppen

Værdierne skal nedsættes, hvis der forekommer forværende faktorer (se sidste afsnit).

Da de fleste løft sjældent forekommer tæt ved kroppen, bør man oftest

rette sig efter midterste søjle og max løfte 30 kg.

To-mands løft

Når to personer løfter en byrde, er der risiko for pludselige ryk, uens fordeling af byrdens vægt mv. Hvis en person må løfte 30 kg, må to personer max løfte 70% dvs. 42 kg og ikke 60 kg.

Løft foretaget af flere personer end to, kan ikke erstatte brugen af et teknisk hjælpemiddel.

Forværende faktorer

Jo flere forværende faktorer der er til stede, jo mindre må man løfte. De typiske faktorer er:

- Dårlige pladsforhold
- Mange løft i løbet af dagen
- Uhåndterlig, ustabil byrde
- Lang rækkeafstand
- Bøjet, vredet ryg
- Enhåndsløft
- Løft fra gulvhøjde og over skulderhøjde
- Ujævnt, ustabilt eller glat underlag
- Manglende brug af god arbejdsteknik

Flytning og arbejdsstillinger

Hvor tunge byrder må man bære?

Et længerevarende løft eller transport af byrden længere end 2 m betegnes som bæring. Her gælder lavere vægtgrænser:

- Ca. 20 kg tæt ved kroppen
- Ca. 12 kg i 30 cm afstand fra Kroppen
- Ca. 6 kg i 45 cm afstand fra Kroppen

Igen skal værdierne nedsættes, hvis der forekommer forværende faktorer.

Transportvejen bør højst være ca. 20 m på et plant underlag. Et almindeligt trappetrin beregnes til 1m. Derudover bør hjælpemidler anvendes.

Arbejdsstillinger

Kroppen har bedst af variation. Derfor er det vigtigt, at man jævnligt skifter opgave eller stilling ved:

- Knæliggende arbejde
- Arbejde over skulderhøjde
- Arbejde i krybekældre
- Stigearbejde
- Arbejde i foroverbøjet stilling

Der vindes meget ved at sørge for hensigtsmæssige arbejdshøjder:

- Præcisionsarbejde i albuehøjde
- Almindeligt arbejde mellem albuer og hofte

- Kraftbetonet arbejde i hofteniveau.

Medbring f.eks. et arbejdsbord og stiger i passende længder.

Der er ofte placeret en stige på taget af en servicevogn, og der kan nogle gange være problemer med at løfte den ned.

Der findes **tagbagagebærere**, hvor det er muligt at spænde stigen på en slæde, der kan køres ned enten på siden eller bagpå bilen.

Man bør så vidt muligt anvende hjælpemidler såsom sækkevogn, kabelcaddy, lift, bæreseler og andet løftegrej, hvis der er risiko for, at et løft medfører skader.