

LØFT sikkerheden



BAR Jord til Bord

MEJERIINDUSTRIENS ARBEJDSMILJØUDVALG

Løft sikkerheden

Udgivet af:

Mejeriindustriens Arbejdsmiljøudvalg

November 2014

Tekst: Worklife A/S

Layout: Nexus Kommunikation A/S



Forord

Mejeriindustriens Arbejdsmiljøudvalg (MIA) ønsker med denne pjece under overskriften: "Løft sikkerheden" at sætte fokus på de tunge løftsituationer, der er typiske inden for mejeribranchen.

Baggrunden er, at over 30 % af alle arbejdsulykker i mejeribranchen relaterer sig til ergonomi. Det har MIA sat sig som mål at få nedbragt.

Dette initiativ er det seneste af flere, der har set dagens lys de sidste år:

- "Pas på din krop" med de 9 piktogrammer
- Faktaark om tunge løft
- Ergonomiambassadøruddannelsen og den supplerende arbejdsmiljøuddannelse i ergonomi
- Og nu "Løft sikkerheden".

Pjecen sætter fokus på alle afdelinger på det enkelte driftssted, der har tunge løft som en særlig udfordring. Dvs. lige fra indvejning, mejeri, pakkeri/terminal/lager, distribution, vedligehold/værksted til administration og pjecen viser de forværende faktorer ledsaget af en kortfattet tekst med ergonomiske råd.



Målet er, at pjecen kan bruges aktivt på de enkelte driftssteder og inspirere arbejdsmiljøorganisationen og ergonomiambassadørerne til at sætte fokus på den ergonomiske betydning, det har, at vi hjælper, råder og vejleder hinanden i anvendelse af korrekte arbejdsstillinger og brug af tekniske hjælpemidler. Endvidere er det målet, at pjecens illustrationer skal anvendes aktivt i MIA's ergonomiuddannelser.

Den bedste måde at eliminere de tunge løftsituationer og løfte sikkerheden på, er gennem viden, en håndfast holdning til forebyggelsen heraf og praktiske handlinger i hverdagen, der sikrer, at vi passer bedre på hinanden og os selv.

Mejeriindustriens Arbejdsmiljøudvalg

Anne-Sofi Christiansen
Foreningen af mejeriledere og funktionærer
Næstformand

Vagn Henriksen
Fagligt Fælles Forbund
Formand



Indhold

Håndtering af slanger	6
Håndtering af paller	8
Håndtering af kemidunke	10
Håndtering af saltsække	12
Håndtering af dunke med mælk	14
Håndtering af kedler med f.eks. smør	16
Håndtering af kasser	18
Håndtering af kasser	20
Håndtering af mælkekasser	22
Håndtering af specialprodukter	24
Håndtering af kasser med kopipapir	26
Håndtering af folieruller	28
Håndtering af dæk til lastbiler	30
Håndtering af reservedele	32
Træk og skub af vogne	34
Fakta om arbejdsstillinger	36
Fakta om træk og skub	38
Fakta om tunge løft	40
Fakta om arbejdspladsens indretning	42



Håndtering af slanger



Forværrende faktorer:

- Byrdens vægt, udformning og materiale.
- Asymmetriske løft, træk og skub.
- Løft, træk og skub med vrid og foroverbøjning.
- Lav arbejdshøjde.

Instruktion:

- Hold orden.
- Flyt lange slanger i flere etaper.
- Skab gode pladsforhold til opgaven.
- Brug benenes kraft til løft, træk og skub - hold ryggen ret.
- Undgå at vride i kroppen, når du løfter, trækker og skubber. Det betyder, at du så vidt muligt skal holde slangen med begge hænder.
- Hvis adgangsvejen er fri, så gå baglæns og hold slangen lige foran og tæt på kroppen, når du trækker i den.



Håndtering af paller



Forværende faktorer:

- Lang rækkeafstand og et tungt løft med vrid/ foroverbøjning i ryggen.
- Byrdens vægt.
- Byrdens udformning.

Instruktion:

- Benyt altid en stabler, truck eller EL-palleløfter til håndtering af paller.
- Alternativt - benyt 2 personers løft.



Håndtering af kemidunke



Forværende faktorer:

- Byrdens vægt f.eks. 25 kg.
- Asymmetrisk løft/et-hånds-løft.
- Lange rækkeafstande med vrid/foroverbøjning i ryggen ved af- og påsætning i standere.
- Pladsforhold omkring standerne.
- Glatte og/ eller ujævne gulve.
- Lysforhold.

Instruktion:

- Benyt altid transportvogn, sækkevogn eller en specialløftevogn til transport af kemidunke.
- Træk dunken over på vognen i stedet for at løfte.
- Indret standerne så dunkene kan trækkes/ skubbes direkte fra løftevognen og over på standen.



Håndtering af saltsække



Forværende faktorer:

- Byrdens vægt 25 kg.
- Tungt løft med lange rækkeafstande og vrid/foroverbøjning i ryggen.



Instruktion:

- Benyt altid transportvogn til transport af sække over længere afstande.
- Træk sækken ud så den hviler på kanten af vognen, skær hul og fyld op uden at løfte på sækken.
- Hæv pallen op i en god løftehøjde, så foroverbøjning i ryggen undgås.



Håndtering af dunke med mælk



Forværende faktorer:

- Byrdens vægt og udformning samt stor daglig løftemængde.
- Asymmetrisk løft/et-håndsløft.
- Lange rækkeafstande med vrid i ryggen ved af- og påsætning i burene.



Instruktion:

- Brug altid kranen.

Alternativt:

- Indstil buret/vognen i korrekt løftehøjde (midt lår/midt mave).
- Vip/ tip/ træk/ skub dunken tæt til kroppen.
- Løft kun én dunk foran og tæt til kroppen.
- Ret ryggen/ gå ned i knæ ved afsætning og skub dunken på plads.



Håndtering af kedler med f.eks. smør



Forværrende faktorer:

- Byrdens vægt.
- Tungt løft.
- Stor daglig løftemængde.

Instruktion:

- Brug altid kranen.



Håndtering af kasser



Forværrende faktorer:

- Byrdens vægt.
- Byrdens udformning.
- Tungt løft med lange rækkeafstande og vrid/foroverbøjning i ryggen.
- Løft under knæhøjde eller over skulderhøjde.
- Stor daglig løftemængde.

Instruktion:

- Indstil pallen i en god løfthøjde (midt lår/midt mave).
- Vip/ tip/ træk/skub kassen tæt til kroppen.
- Løft kun én kasse af gangen.
- Løft tæt til kroppen.
- Drej hele kroppen rundt uden at vride i ryggen.



Håndtering af kasser



Forværende faktorer:

- Byrdens vægt.
- Tungt løft med lange rækkeafstande.
- Løft over skulderhøjde.
- Stor daglig løftemængde.

Instruktion:

- Benyt altid løfteaggregat til denne opgave.
- Når kasserne er placeret i en god løftehøjde, vil de kunne trækkes eller skubbes over på en transportvogn.



Håndtering af mælkekasser



Forværrende faktorer:

- Byrdens vægt.
- Byrdens udformning.
- Tungt løft med lange rækkeafstande og vrid/foroverbøjning i ryggen.

Instruktion:

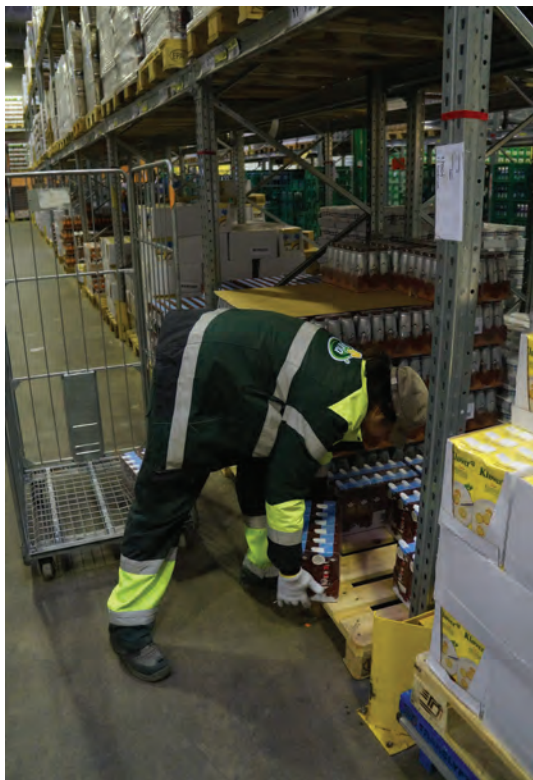
- Benyt altid kran til håndtering af mælkekasser.

Alternativt:

- Løft kun én kasse af gangen.
- Gå ned i knæ med ret ryg.
- Træk kassen tæt til kroppen.
- Løft med ret ryg - brug benene.
- Drej uden at vride i ryggen.



Håndtering af specialprodukter



Forværende faktorer:

- Byrdens vægt.
- Byrdens udformning (mangler mulighed for at få et godt greb i produktet).
- Tungt løft med lange rækkeafstande og vrid/foroverbøjning i ryggen.

Instruktion:

- Løft kun én kasse af gangen.
- Gå ned i knæ med ret ryg.
- Træk kassen tæt til kroppen.
- Løft med ret ryg - brug benene.
- Drej uden at vride i ryggen.



Håndtering af kasser med kopipapir



Forværende faktorer:

- Byrdens vægt.
- Byrdens udformning.
- Asymmetrisk løft/et-hånds-løft.
- Tungt løft med lange rækkeafstande og vrid/foroverbøjning i ryggen.

Instruktion:

- Hvis muligt - kør kassen op i en god løftehøjde (midt lår/mave).
- Løft kun én kasse af gangen.
- Gå ned i knæ med ret ryg.
- Træk kassen tæt til kroppen.
- Løft med ret ryg - brug benene.
- Drej uden at vride i ryggen.
- Brug ALTID vogn til transport.



Håndtering af folieruller



Forværrende faktorer:

- Byrdens vægt.
- Byrdens udformning.
- Tungt løft med lange rækkeafstande og vrid/ foroverbøjning i ryggen.



Instruktion:

- Benyt altid specialløftevogn til håndtering af folieruller.
- Benyt specialløftevognen i hele processen fra pallen til montering på maskinen.



Håndtering af dæk til lastbiler



Forværrende faktorer:

- Byrdens vægt.
- Byrdens udformning.
- Tungt løft med lange rækkeafstande og kraftfulde træk med vrid i ryggen.
- Glatte og/eller ujævne gulve.
- Belysning.
- Pladsforhold.

Instruktion:

- Brug ALTID specialløftevognen til denne opgave.
- Skab gode pladsforhold til opgaven.
- Ret ryggen og benyt tyngdekraftens fordele, når du trækker eller skubber vognen.



Håndtering af reservedele



Forværende faktorer:

- Byrdens vægt og udformning.
- Tungt løft med lange rækkeafstande og kraftfulde træk med vrid i ryggen.
- Trange pladsforhold.
- Dårlig/ manglende belysning.

Instruktion:

- Brug så vidt muligt ALTID kranen til tunge opgaver.
- Skab gode pladsforhold til opgaven.
- Benyt 2-personers løft.



Træk og skub af vogne



Forværrende faktorer:

- Byrdens vægt.
- Kraftfuldt og tungt træk/skub.
- Hældninger/ujævnheder i gulvet.
- Trange pladsforhold.



Instruktion:

- Vurdér adgangs- og pladsforhold før igangsætning.
- Ret ryggen og benyt tyngdekraftens fordele, når du trækker eller skubber vognen.



Fakta om arbejdsstillinger

Krav

Vurder om:


Der kan indtages gode arbejdsbevægelser ved arbejdspladsen, under hensyntagen til:

- Tilrettelæggelse af arbejdet.
 - Indretning af arbejdspladsen, maskiner, tekniske hjælpemidler og inventar.
 - Behov for evt. tekniske hjælpemidler.
- Om pladsforholdene er i orden.
 - At arbejdet foregår mellem midtlår- og albuehøjde.
 - Om der er tilstrækkelig jobbrokering, så medarbejderne ikke arbejder for længe ad gangen i de samme arbejdsstillinger eller med de samme arbejdsbevægelser.

Gode råd

Det handler om at variere arbejdsstillingen i løbet af dagen og bruge sin krop på forskellige måder. Brug evt. nedenstående skema fra Arbejdstilsynet som vurderingsmodel:

Siddende				
	Nakke	Meget langvarigt bøjet eller vredet fastlåst med synskrav.	Periodevis fastlåst	Mest i midterstilling fri bevægelighed
	Ryg	Meget og langvarig bøjet eller vredet. Ofte eller længe	Bøjet/vredet i perioder	Fri bevægelsemulighed. Hensigtsmæssigt ryglæn
	Arme	Løftede, arbejde i/over skulderhøjde eller mere end 1/2 arms afstand fra kroppen, ofte eller i lange perioder	Løftende i perioder	Arbejdshøjde og rækkeområder tilpasset arbejdsopgaven og personen
	Ben	Mangler benplads, langvarigt fastlåst, hyppig pedalbetjening	Begrænset benplads, pedalbetjening	Fri benplads, sjældent pedalbetjening

Stående / gående				
	Nakke	Meget langvarig bøjet eller vredet, fastlåst med synskrav	Periodevis fastlås	Mest i opret stilling, fri bevægelse
	Ryg	Meget langvarig bøjet eller vredet, ofte eller længe perioder	Bøjet/vredet i perioder	Mest i opret stilling, fri bevægelse
	Arme	Løftede, arbejde i/over skulderhøjde eller mere end ¾ arms afstand fra kroppen, ofte eller lange perioder	Løftende i perioder	Arbejdshøjde og rækkeområder tilpasset arbejdsopgaven og personen
	Ben	Manglende plads, ustabil, glat eller ujævn underlag, langvarig fastlås, hyppig pedalbetjening	Begrænset plads, dårlig underlag, periodevis fastlås, pedalbetjening	God plads, jævnt og stabilt underlag, fri bevægelse, sjældent pedalbetjening

Arbejdstilsynets regler og praksis

- I grønt område foregår arbejdet med acceptable stillinger og bevægelser.
- I gult område vurderes opgaven nærmere. Der vil typisk være spørgsmål som varighed, grad af fastlåsning samt belastningskombinationer
- I rødt område er belastningen uacceptabel.

Yderligere tiltag

- Instruer jævnligt medarbejderne i gode arbejdsstillinger.
- Følg op på om den givne instruktion benyttes.

Relevante links

- Arbejdstilsynets meddelelse om vurdering af arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser, At-meddelelse nr. 4.05.3 - Marts 1998 – www.at.dk/sw4642.asp
- Faktaark om skærmarbejde

Fakta om træk og skub

Krav

Vurder om:

- Der ved træk og skub af kar, trådbure, paller, stativer etc. er taget hensyn til:
 - Transportmateriellets design og form.
 - Gulvet/underlaget (huller, fald o.l.).
 - Pladsforhold.
 - Synsforhold.
 - Uforudsete hændelser.
 - Arbejdsstillinger og -teknik.
 - Vægten.
- Der arbejdes efter instruktionen.

Træk/skub - "tommelfingerregel"

Ofte problematisk

500 kg.....

Kritisk

200 kg.....

Sjældent problematisk

Hvis underlag/pladsforhold er o.k.
ALDRIG - påbud alene på vægten

Gode råd

- Prøv så vidt muligt at skubbe frem for at trække.
- Hjulene bør være mindst 10 cm i diameter og vedligeholdes ofte.
- Håndtag skal sidde i højde af ca. 100 cm over gulv. De skal placeres så medarbejderen ikke støder hænder, ben eller fødder.
- Gennemgå jævnlige de forskellige transportveje mht. ryddelighed samt jævnt/plant underlag.
- Når der er opgaver, hvor der transporteres over hele dage, bør det overvejes at benytte selv-kørende materiel.

Arbejdstilsynets regler og praksis

- Lovgivningen stiller krav om, at der bruges egnede tekniske hjælpemidler, når det er muligt og hensigtsmæssigt, og altid når den manuelle transport indebærer fare for sikkerhed eller sundhed.
- Ved kørsel med rullecontainere må underlagets hældning ikke overstige 1:50, svarende til 2 cm. hældning for hver 1 meter.
- Er der flere arbejdsgivere involveret i løsningen af et problem ved overlevering af varer, skal parterne samarbejde om problemet.

Yderligere tiltag

- Igangsætning, opbremsning og retningsændring er mest belastende for kroppen.
- Kørevejen skal derfor planlægges med færrest mulige drej og sving.
- Giv medarbejderen en god instruktion i, hvordan der arbejdes.
- Benyt hensigtsmæssigt fodtøj.

Relevante links

- Arbejdstilsynets vejledning om løft, træk og skub. At-vejledning D.3.1 – www.at.dk/sw5844.asp

Fakta om tunge løft

Krav

Vurder om:

- Emnerne vejer mindst 3 kg, da det er vægtgrænsen, før det vurderes som et tungt løft jf. AT's vejledningsskema som vist ved siden af.
- Byrden helt eller delvist slipper underlaget og primært udføres med muskelkraft og dermed kan defineres som et løft.
- Den samlede daglige løftemængde pr. medarbejder overskrides.
- Der løftes hensigtsmæssigt og sådan som der er instrueret i.

	Tæt ved krop*	Underarmsafstand ca. 30 cm	3/4 armsafstand ca. 45 cm
50 kg	Red	Red	Red
30 kg	Yellow	Red	Red
15 kg	Yellow	Yellow	Red
11 kg	Yellow	Yellow	Yellow
7 kg	Green	Green	Yellow
3 kg	Green	Green	Green

Gode råd

- Vurder om løftet er tungt og kan aflastes ved ændring af indretning eller ved tekniske hjælpemidler.
- Tjek at der løftes jævnfør instruktion. Hav fokus på at undgå vrid i kroppen, at der løftes med de store muskler i benene og træk emnet så tæt på som muligt, før det løftes.
- Vurder om der er forværende faktorer, der kan fjernes eller reduceres. Forværende faktorer kan bl.a. være løftehøjder over skulder- og under knæhøjde, gribbarhed, dårlige arbejdsstillinger og bevægelser samt arbejdspladsens indretning.

Arbejdstilsynets regler og praksis

Rådgivningspåbud overvejes ved en samlet daglig løftemængde, der overskrider:

- 10 tons ved løft tæt ved kroppen,
- 6 tons ved løft i underarmsafstand, eller
- 3 tons ved løft i $\frac{3}{4}$ arms afstand.

Rådgivningspåbud om samlet daglig løftemængde forudsætter, at vægten af størstedelen af byrderne overstiger 11 kg for løft tæt ved kroppen, 7 kg for løft i underarmsafstand og 3 kg for løft i $\frac{3}{4}$ arms afstand. Løft i det grønne område regnes normalt ikke med i den samlede mængde.

Rådgivningspåbud overvejes ved løft af byrder, der udføres som led i den sædvanlige arbejdsfunktion:

- Ved vægtgrænser, der overstiger 25 kg tæt ved kroppen, 15 kg i underarmsafstand eller 7 kg i $\frac{3}{4}$ arms afstand og såfremt der samtidig forekommer én eller flere af de primære forværende faktorer:
 - foroverbøjning af ryggen
 - vrid eller asymmetrisk løft
 - løftede arme.

Yderligere tiltag

- Udarbejd en vurdering af, hvor meget der løftes ved de forskellige arbejdsfunktioner.
- Lav en jobbrokering så grænser for samlet mængde overholdes,
- For bedre at kunne styre jobbrokeringen bør den være nedskrevet.

Relevante links

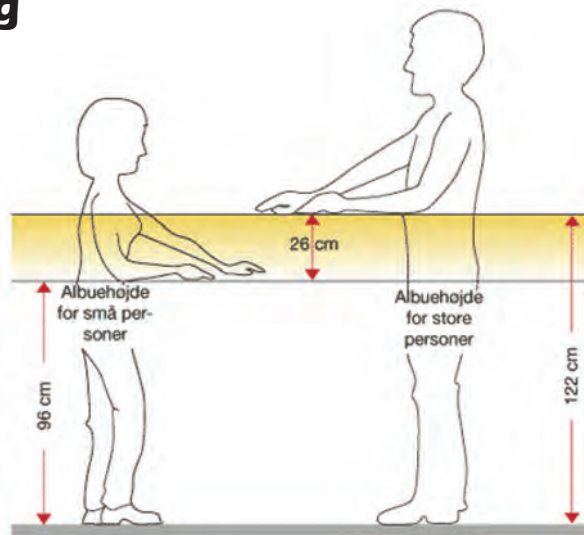
- Arbejdstilsynets vejledning om tunge løft, træk og skub. At-vejledning D.3. <http://www.at.dk/sw5844.asp>
- Bar Jord til Bords hjemmeside med henvisning til "Mejeriindustrien", "Udgivelser" og materialer vedr. kortlægning af tunge løft – <http://www.barjordtilbord.dk/Default.aspx?ID=1841>
- At-Intern instruks nr 3/2010 Vurdering af tunge løft – <http://www.at.dk/REGLER/At-interne-instrukser/2010/03-Vurdering-af-tunge-loeft.aspx>

Fakta om arbejdspladsens indretning

Krav

Vurder om:

- Der er taget hensyn til de store variationer, der er i menneskers højde og øvrige kropsdimensioner.
- Platforme, arbejdsborde, stole og lignende, der anvendes ved forskellige arbejdsopgaver eller af forskellige personer, i fornødent omfang kan indstilles til den enkelte medarbejder.
- Arbejdet fortrinsvis kan udføres så tæt på kroppen som muligt og sådan, at vedvarende foroverbøjninger undgås.



Gode råd

- Inddrag altid arbejdsmiljøorganisationen og medarbejdere ved nyindretning eller omorganisering, anvend evt. APV'en.
- Arbejdspladsen skal indrettes, så der er plads til inventar, udstyr og materialer, og så alle arbejdsfunktioner kan udføres i hensigtsmæssige arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser.
- Sørg for at bla. maskiner er indrettet og opstillet, så der kan opnås gode arbejdsstillinger ved betjening, indstilling, reparationer og vedligehold. Sørg for tilstrækkeligt plads til placering af tekniske hjælpemidler som fx løfteborde til bearbejdning af emner, bla. så der kan opnås gode arbejdsstillinger ved en manuel håndtering.

- Der bør ikke være under 110 cm plads bag forkanten af arbejdsbord, transportbånd, maskiner eller lignende.
- Belysningen skal være tilpasset arbejdets art og brugerens synskrav.
- Hvor arbejdet kan foregå siddende, bør arbejdspladsen være indrettet hertil.
- Det er godt at kunne skifte mellem at sidde, stå og gå.

Arbejdstilsynets regler og praksis

Arbejds miljølovgivningen fastsætter, at arbejdspladsen skal være hensigtsmæssigt indrettet og forsynet med passende inventar, således at alle funktioner, der er forbundet med arbejdet, kan udføres sikkert og med forsvarlige arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser.

Yderligere tiltag

- Instruer jævnligt medarbejderne i gode arbejdsstillinger og brug af kroppen.
- Følg op på om medarbejderne benytter den givne instruktion.

Relevante links

- Arbejdstilsynets vejledning om arbejdspladsens indretning og inventar, At-vejledning A.1.15 - November 2008 - <http://www.at.dk/sw62851.asp>.
- Arbejdstilsynets bekendtgørelse om arbejdets udførelse, nr. 559 af 17. juni 2004 - <http://arbejdstilsynet.dk/arbejdets-udforelse-559.aspx>.

Se alle faktaark hér: <http://www.barjordtilbord.dk/Mejeriindustrien/Udgivelser>



Udgivet af:

MEJERIINDUSTRIENS ARBEJDSMILJØUDVALG

H.C. Andersens Boulevard 18, 1787 København V. tlf. 3377 3377

E-mail: barjordtilbord-mejerierne@di.dk

www.BARJORDTILBORD.dk

