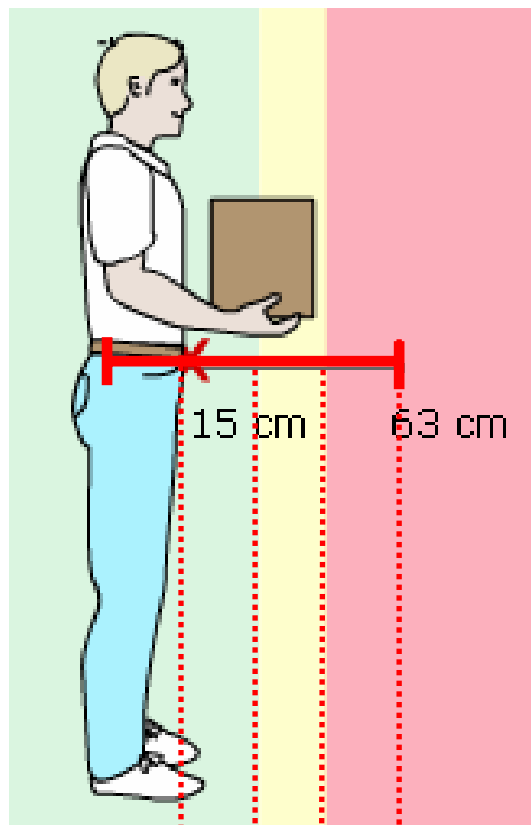


Kortlægning af rækkeafstanden



Fra ryg til forkanten af kroppen: **15 cm**

Fra ryg til overgangen mellem grønt og gult område: **30 cm**

Fra ryg til overgangen mellem gult og rødt område: **45 cm**

Den maksimale rækkeafstand: **63 cm**

Kortlægningen af rækkeafstanden

Det kan være en god idé at lave en lille målepind til at have med sig ved kortlægningerne. På pinden kan I markere afstandene, der er angivet på den anden side: **15 cm, 30 cm, 45 cm og 63 cm.**

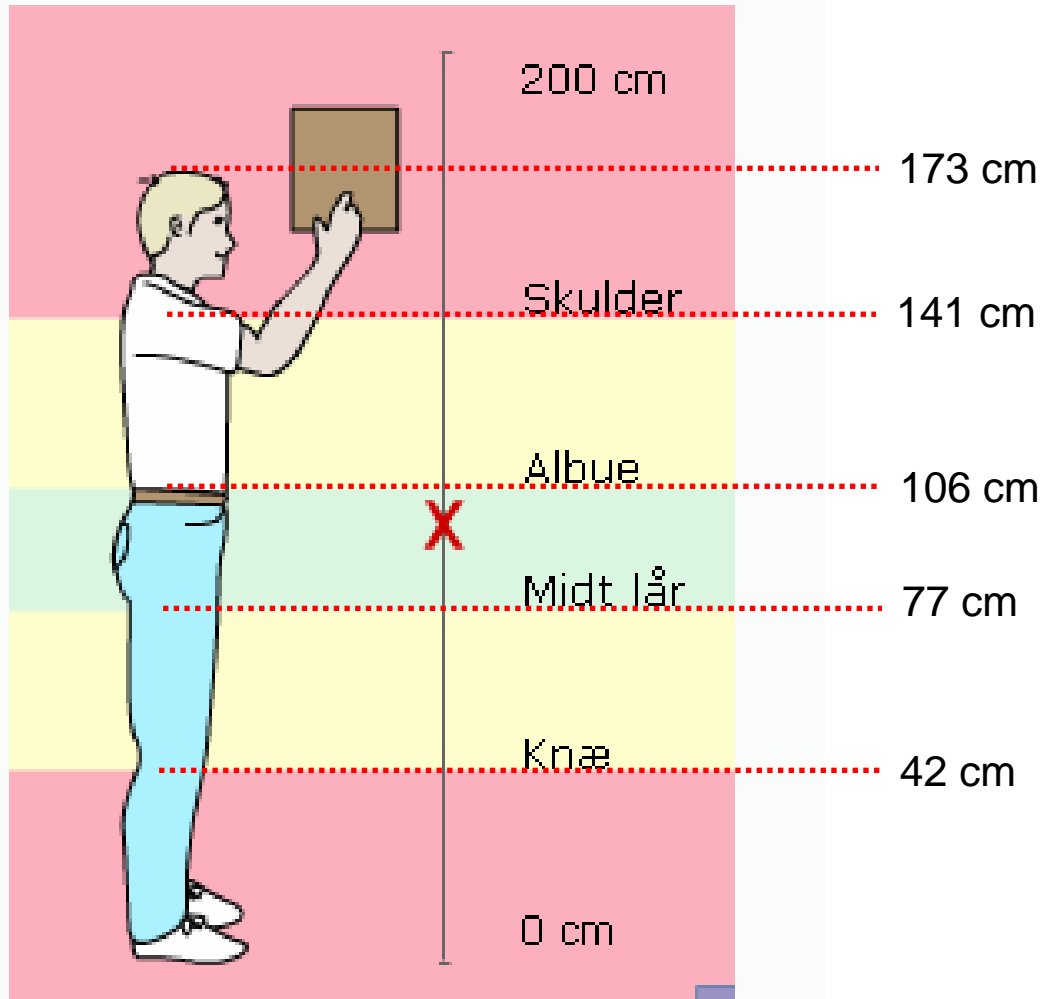
Når du måler rækkeafstanden skal dit mål starte i et punkt i ryggen, svarende til den bagerste røde streg inde i manden på tegningen på den anden side.

Det er den største rækkeafstand under løftet, der skal bruges ved kortlægningen. Du finder typisk den største rækkeafstand i starten eller slutningen af et løft.

En byrde løftes sjældent tæt ved kroppen, bortset fra når der bruges bæreseler og andre hjælpemidler, hvilket ikke er tilfældet i mejeriindustrien – oftest er den tætteste rækkeafstand man reelt kan praktisere i gult område – det vil sige minimum 30 cm.

Kortlægning af løftehøjde – start og slut

Se bagsiden



Kortlægningen af løftehøjde – start og slut

Der tages udgangspunkt i en standardperson. Dette betyder, at målene på figuren på den anden side er for en gennemsnitsperson. I dette tilfælde gennemsnittet af 90% af de kvinder og mænd, der er erhvervsaktiv. Sådant en person er ca. 173 cm høj – det vil være en god idé, hvis I under kortlægningen vælger en person på ca. 173 cm.

Der skal findes to højder

1. Løftets starthøjde
2. Løftets sluthøjde (skal bruges til at finde distancen - op/ned)

Systemet bruger løftets start og sluthøjde at udregne en distance (starthøjde – sluthøjde) – derfor er det vigtigt, at yderpunkterne for løftet kortlægges

Løftets starthøjde

Du skal markere, i hvilken højde løftet starter.

Er løftet karakteriseret ved, at der er mange forskellige højder, skal du gøre dig nogle overvejelser om, hvilken løftehøjde du vil anvende.

Et eksempel, hvor det kan være svært at afgøre løftets starthøjde er når en palle fyldt med f.eks ost skal depalleteres. Det øverste lag oste er ca. 165 cm over gulvet, og det nederste lag er ca. 30 cm over gulv.

En optimal starthøjde er ca. 92 cm, og det kan du bruge som rettesnor for, hvilket af de to løft du vælger. Du bør vælge det løft, der ligger længst fra den optimale højde - i dette tilfælde ligger det høje løft 165-92 cm = **73 cm** fra den optimale højde. Det lave løft ligger 92-30cm=**62 cm** fra den optimale højde.

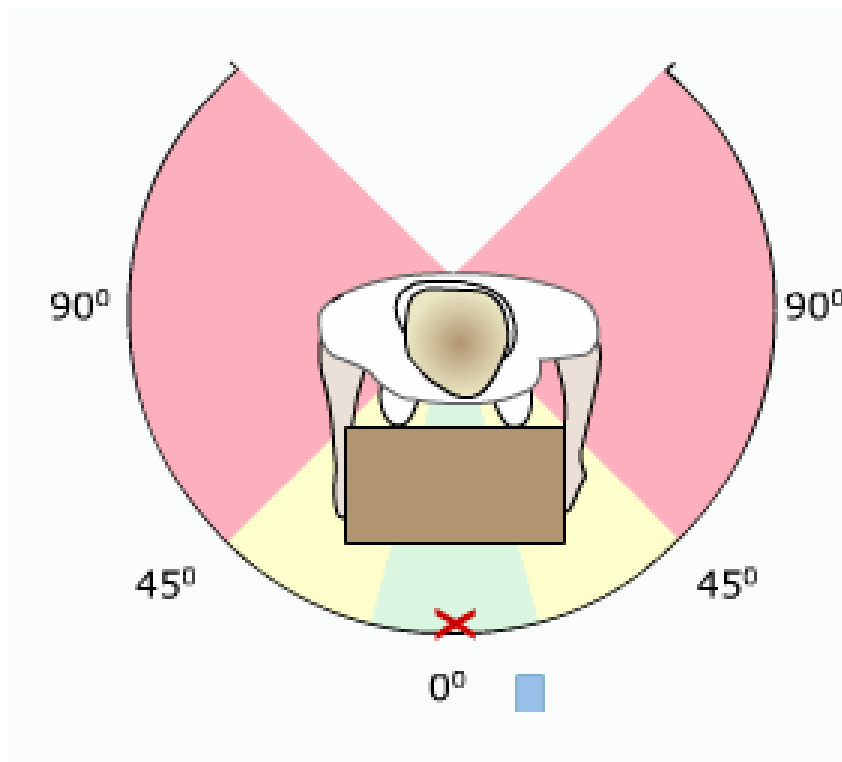
Du bør altså i dette tilfælde vælge at kortlægge det høje løft som løftets starthøjde.

Løftets sluthøjde

Som tommelfingerregel skal du markere på linien, i hvilken højde løftet slutter .

Der kan dog være tilfælde, hvor løftets sluthøjde er den samme som løftets starthøjde. F.eks. hvis en kasse tages fra gulvet - bæres 3 meter og sættes på gulvet igen. Løftehøjde start og løftehøjde slut er den samme, men under løftet har byrden været oppe i ca. 92 cm højde (bæltehøjde) - derfor skal du i sådan en situation markere løftet i bæltehøjde.

Kortlægning af vrid



Kortlæg det største vrid du ser under løftet
Vend evt. figuren sådan som personen står – så bliver det lettere at se vriddet.

Kortlægningen af vridnet

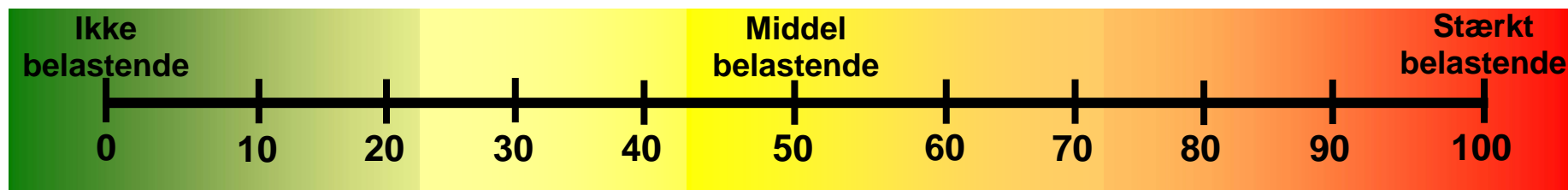
Det kan være svært at se, hvor meget der vrides – som tommelfingerregel kan du bestemme vridnet ved at se på vinklen mellem føddernes retning og næsens eller byrdens retning.

Fordi en byrde skal flyttes i en vinkel af 90 grader eller mere – er det ikke givet at der reelt forekommer så stort et vrid. Det afhænger meget af, hvor meget fødderne flyttes under løftet – jo bedre man er til at flytte fødderne, desto mindre vrid vil der typisk forekomme.

Observer løftet i en repræsentativ periode, og kortlæg det største vrid du ser under løftet.

Du kan også bede, den der udfører løftet om at "fryse" i det øjeblik det største vrid forekommer, og herfra bestemme hvor mange grader der vrides

Medarbejdernes oplevelse af løftet



Spørgsmål:

Hvad synes du alt i alt om løftet ?
Hvor belastende synes du løftet er ?

Markeringerne skal være præcise:

Det er sjældent, at man vælger et lige tal til at udtrykke hvor belastende man finder løftet. Der er eksempler på at folk har sagt "3", "46.5", eller 107.

Her er det vigtigt, at du spørger "ind" til oplevelsen af løftet. Stil spørgsmålene i en neutral, objektiv tone, der ikke viser din egen holdning til hvor belastende løftet er. Og bed folk om at være præcis "hvis du nu skal sætte din markering på et eksakt tal på linien – hvor er det så ?"

Hvad er det folk svarer på ?

"Når man spørger sådan, sammenligner folk da også med andre løftesituationer – og de svarer da også på, om de overhovedet ikke gider at lave netop dette løft..."

Ja... og sådan skal det også være. Ideen med at stille spørgsmålet så åbent er netop at få nogle af de "bløde" værdier ind i spørgsmålet. Hvis folk så uddyber deres begrundelse med f.eks. "det er jo ikke særligt gennemtænkt, at jeg skal lave dét her lige efter at jeg har stået ved linie 3 og løftet de tunge 12 kg's oste" er det en god idé at skrive det ind i kommentarfeltet – det giver et bedre grundlag for at kunne vælge de rette løfteopgaver i de løbende arbejdsmiljøforbedringer.

Risikovurdering, Tunge Løft (enkelt løft)

De kortlagte løft kategoriseres efter

1. den tekniske karakter løftet får
2. medarbejdernes gennemsnitlige vurdering

Medarbejder vurdering \ Teknisk karakter	Ikke belastende	Under middel belastende	Middel belastende	Over middel belastende	Stærkt belastende
>600	Red	Red	Red	Red	Red
251 – 600	Yellow	Yellow	Yellow	Red	Red
151 – 250	Green	Green	Yellow	Yellow	Yellow
<=150	Green	Green	Green	Green	Yellow

Risikovurdering, Tunge Løft (samlet daglige løftemængde)

For at afgøre placeringen i nedenstående matrix, skal du sammenholde den samlede daglige løftemængde med den rækkeafstand, der er kortlagt.

Rækkeafstand \ Samlet daglige løftemængde	Tæt ved kroppen Mindre end 30 cm	Underarms afstand Fra 30 – 45 cm	¾ arms afstand mere end 45 cm
>10.000 kg	Red	Red	Red
6.000 – 10.000kg	Yellow	Red	Red
3.000 - 5.999 kg	Green	Yellow	Red
< 3.000 kg	Green	Green	Green

KORTLÆGNING AF TUNGE LØFT

Risikovurdering – enkelt løft

Løftenes farvekode indikerer hvor belastende et løft er – eller hvor belastende det opleves. I risikovurderingen kombineres løftets tekniske karakter med medarbejdernes oplevelse af løftet.

Jo større tekniske karakter, desto større risiko for, at løftet medfører nedslidning eller akutte løfteskader.

Medarbejdernes vurdering vil indeholde mange aspekter – lige fra en nøgtern vurdering af det enkelte løft til et meget subjektivt udtryk for tilfredshed / utilfredshed med at være på den pågældende plads. At medarbejderne vurderer løftet som "Stærkt belastende" er derfor ikke et entydigt udtryk for belastningsgraden ved løftet – men kan i lige så høj grad være et udtryk for en tilfredshedsmåling med arbejdsfunktionen m.v.

Vil I have relativt stor sikkerhed for, at medarbejdernes vurdering bliver til et udtryk for belastningsgraden er det vigtigt, hvordan I introducerer spørgsmålet vedrørende "medarbejdernes vurdering af løftet".

Det er ligeledes vigtigt, at I adspørger så mange som muligt – én person er ikke nok, hvis der f.eks. er 10 forskellige personer ved funktionen om dagen (husk, at det kun skal være personer, der kender arbejdsfunktionen I skal adspørge).



OK

Grønt løft:

Løftet er ikke forbundet med sundhedsrisiko.



AKTION

Gult Løft:

Løftet kan være forbundet med risiko for akutte løfteskader eller nedslidning på længere sigt. Funktionen bør prioriteres og indgå i en handleplan.



AKTION NU

Rød løft:

Løftet er forbundet med stor risiko for akutte løfteskader eller nedslidning på længere sigt. Funktionen bør prioriteres højt.