

Trange arbejdspladsforhold



Du må godt arbejde under trange arbejdspladsforhold som disse, men kun hvis arbejdet kan planlægges, så det ikke udgør en risiko.

I filmene her er der to eksempler på opgaver, som kun kan løses under trange arbejdspladsforhold: Udskiftning af log i bunden af et Dianaklasse-skib og teknisk arbejde på kommandobro.

Filmene giver gode råd om bl.a. arbejdsstillinger, planlægning og variation.

Til filmene hører en række generelle spørgsmål om vurdering af belastning ved trange arbejdspladsforhold, som I kan bruge til at diskutere forebyggelse på din arbejdsplads.

Tilbage til [temaforside](#)

Spørgsmål til filmene

- **A. U hensigtsmæssige arbejdsstillinger**

Uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og bevægelser kan med tiden give smerter og føre til skader i knæ, hofter, lænd, ryg, nakke, skulder, arm og hånd.

Der er en række forhold, som gør en arbejdsstilling eller bevægelse belastende:

1. **Yderstillinger.** Når arbejdet foregår over skulderhøjde eller under knæhøjde. Når der er mange bevægelser til yderstillinger i albue og hånd.
2. **Bøj og vrid.** Når der er mange bøj og vrid i ryg, nakke, skulder, hofter eller knæ.
3. **Pladsmangel.** Når bevægelserne blive hæmmet på grund af pladsmangel, brug af værnemidler eller lign.
4. **Manglende variation.** Når der er mange fastlåste arbejdsstillinger eller mange ensidige, gentagne bevægelser.
5. **Hyppighed og varighed.** Når de samme arbejdsstillinger eller bevægelser gentages ofte. Når arbejdsstillingen holdes længe ad gangen – det man kalder statisk arbejde.

Spørgsmål:

- Hvilke af ovenstående forhold gør sig gældende i filmene? Hvornår og hvordan?
- Hvilke af ovenstående forhold gør sig gældende på din arbejdsplads?

• B. Ensidigt belastende arbejde

Ved ensidigt, belastende arbejde kan der på kortere eller længere sigt opstå træthed, ømhed, smerter, hævelse og stivhed i muskler, sener og led, ofte med nedsat funktionsevne, nedsat opmærksomhed samt øget risiko for ulykker.

Ensidigt, belastende arbejde omfatter bl.a.:

1. Statisk holde- og bærearbejde
2. Arbejde i fastlåste arbejdsstillinger
3. Monotont overvågningsarbejde
4. Andet opmærksomheds-, koncentrations-, syns- og hørekrævende arbejde.
5. Ensidigt, gentaget arbejde (EGA)

Spørgsmål:

- Hvilke af de 5 forhold gør sig gældende i filmen? Hvornår og hvordan?
- Hvilke af ovenstående forhold sig gældende på din arbejdsplads?

• C. Vurdering af belastningen

Følgende forhold bestemmer, om ensidigt, belastende arbejde udgør en risiko:

1. Arbejdets varighed pr. dag, uge eller år
2. Intensiteten af belastningen, fx hvor hyppigt belastningen gentages, graden af fastlåsning eller kravet til opmærksomhed
3. Andre faktorer, fx hvor mange kræfter, der skal anvendes, og hvor hensigtsmæssig en arbejdsstilling, der kan anvendes.

Spørgsmål:

- Hvor lang tid vil du mene, at de to personer i filmene må bruge pr. dag eller uge på arbejde af denne her art, hvis det skal være helbredsmæssigt forsvarligt?
- Hvordan vurderer du intensiteten af belastningen?
- Hvordan vurderer du indflydelsen fra kræftanvendelse og arbejdsstilling?

- Hvordan vurderer du belastningen på din arbejdsplads?

• D. Handlemuligheder og støtte

Når man vurderer, om ensidigt belastende arbejde udgør en helbredsrisiko, kigger man bl.a. på de ansattes handlemuligheder. Hvis de ansatte ikke har mulighed for i et eller andet omfang selv at styre, hvordan arbejdet skal tilrettelægges med hensyn til fx arbejdstempo, metoder og teknik, stiger risikoen for helbredsskader.

Spørgsmål:

- Hvad ville kunne indskrænke de to kollegers handlemuligheder i filmene?
- Og hvad ville modsat kunne styrke deres handlemuligheder

I filmene er de hver gang to personer om opgaven.

Spørgsmål:

- Hvad giver det for handlemuligheder at være to om en opgave?
- Hvilke risici ville der opstå, hvis de skulle løse samme opgaver alene?
- Hvilke handlemuligheder er der på din arbejdsplads?

[Download spørgsmålene som PDF](#)

[Tilbage til temaforside](#)

Andre film og dialogmateriale i temaet



Tunge løft og bæring

Vi har her samlet seks instruktionsfilm, der sætter fokus på løft og bæring af tunge byrder.



Løft og bæring af såret

Filmene tager udgangspunkt i arbejdssituationer, hvor det ikke altid er muligt at benytte tekniske hjælpemidler.



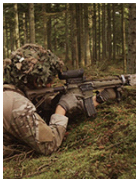
Manuel udskiftning af hjul

Manuelt, teknisk arbejde, kan medføre mange gentagne bevægelser og akavede arbejdsstillinger, hvor man ikke har mulighed for at flytte sig. Det der lidt teknisk hedder ensidigt belastende arbejde.



Op- og nedstigning af førerhus

Op- og nedstigning fra køretøjer kan belaste knæene og ryg og give varige skader. Det er derfor vigtigt at skåne kroppen mest muligt ved op- og nedstigning, særligt når det er langt og op ned.



Forsvar din krop som soldat

Film om de særlige fysiske krav, man kan møde som soldat, risikoen for overbelastninger og betydningen af at styrke af den fysiske parathed og træne specifikt på de praktiske opgaver, man kan møde i felten.

Download tema

Hent hele temaet i en [samlet PDF](#)