É

Tema

Tunge løft og bæring



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

Filmene giver gode råd om løfteteknik og brug af tekniske hjælpemidler og tager udgangspunkt i konkrete arbejdsopgaver, der dækker en række typiske udfordringer i forbindelse med løft og bæring:

- Løft af granater
- Løft gennem toplug i PMV
- Løft op på dækket af PMV
- Løft af sløringsnet
- Håndtering af kile til kanon

Til filmene hører en række spørgsmål, som I kan bruge til at diskutere forebyggelse på din arbejdsplads.

Tilbage til temaforside

Spørgsmål til filmene

- **A. Hvornår bliver byrden en belastning?**

  Der er en række forhold, som kan gøre tunge byrder til en belastning for kroppen:

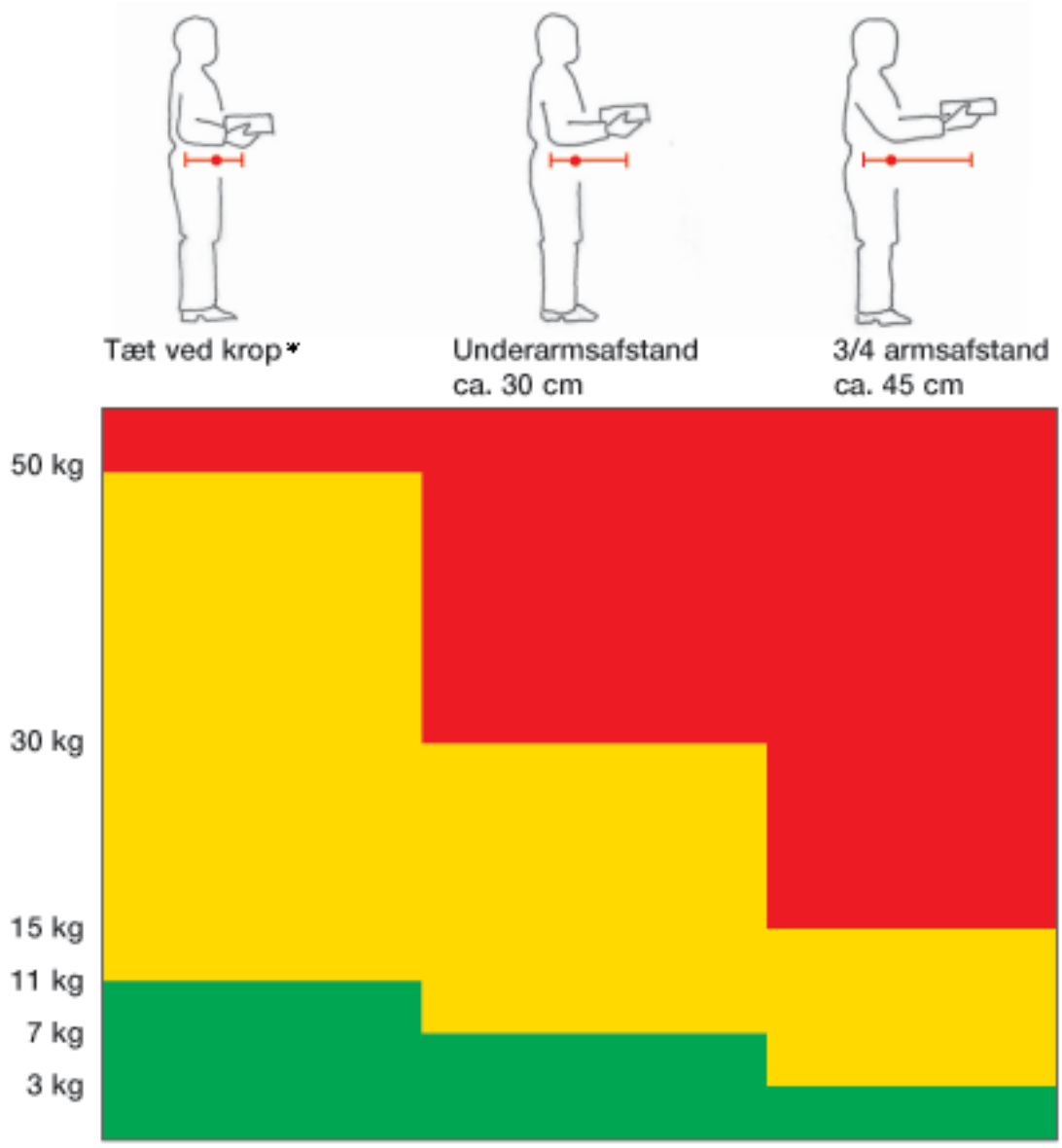
  1. Stor vægt
  2. Rækkeafstand
  3. Foroverbøjning
  4. Løft under knæhøjde
  5. Løft over skulderhøjde
  6. Hurtige løft
  7. Skæve løft og vrid
  8. Bære rundt på tunge ting

  Spørgsmål:

  - Hvilke af disse forhold er der risiko for i filmene? Hvorfor?
  - Hvilke af disse forhold møder du på din egen arbejdsplads i forbindelse med løft og bæring?

- **B. Hvor tunge må byrden være ved løft?**

  Arbejdstilsynet har lavet et vejledende skema, der kan bruges til at vurdere, hvor mange kilo man maksimalt må løfte:



I grønt område kan løft normalt ske uden risiko for skade.

I gult område er der risiko for belastning, og du må kun udføre løft, hvis der er optimale forhold til at gøre det. Du skal fx kunne foretage løftet i en fornuftig højde (mellem midt lår og albuehøjde), byrden skal være nem at håndtere, og der skal gå mindst to minutter mellem hvert løft.

I rødt område anses belastningen altid for sundhedsskadelig.

Spørgsmål:

- Kender I vægten på de byrder, I løfter?
- Hvorfor spiller rækkeafstanden så store en rolle?
- Hvad kan I gøre for at mindske rækkeafstanden i praksis?

I gult område er der en række faktorer, som kan gøre løftet yderlige belastende:

1. Hvis byrden er uhåndterlig, fx svær at få greb om eller let kan gå i stykker.
2. Hvis der er dårlig plads, så man ikke kan stå i en ordentlig arbejdsstilling.
3. Byrden skal løftes fra gulvet eller med hænderne over skulderhøjde.
4. Hyppigt gentagne løft eller langvarigt løft (dvs. bæring).

Spørgsmål:

- Hvilke af disse faktorer spiller ind i filmene?
- Hvilke af disse faktorer spiller ind hos jer?
- Hvad kan I gøre for at undgå yderligere belastninger ved tunge løft?

- **C. Hvor tung må byrden være ved bæring?**

  Bæring er mere belastende end løft. Hvis byrden skal bæres, sættes 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.

  - Ved **asymmetrisk bæring**, fx med én hånd, øges belastningen.
  - Bæring på ujævnt, vådt og fedtet underlag er særlig **risikabelt**.
  - Et almindeligt **trappetrin** på transportvejen sidestilles med en bæreafstand på ca. 1 meter.

  Er afstanden længere end 20 meter, skal man altid benytte et teknisk hjælpemiddel, f.eks. en sækkevogn.

  Spørgsmål:

  - Er der nogle af ovenstående faktorer, som øger belastningen ved bæring i filmene?
  - Er der nogle af ovenstående faktorer, som spiller ind ved bæring hos jer?

Download spørgsmålene som PDF

Tilbage til temaforside

Andre film og dialogmateriale i temaet



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.



Trange arbejdspladsforhold

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.



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