



Hold kroppen skarp ved tunge løft og bæring i politiet
Dialogmateriale til 5 instruktionsfilm om forebyggelse af MSB

A. Hvornår bliver byrden en belastning

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

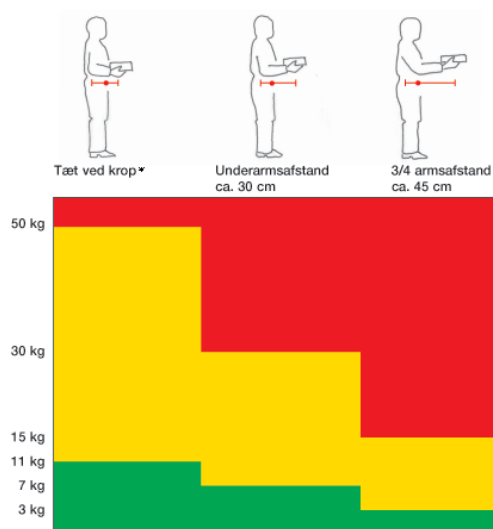
- Stor vægt
- Rækkeafstand
- Foroverbøjning
- Løft under knæhøjde
- Løft over skulderhøjde
- Hurtige løft
- Skæve løft og vrid
- Bære rundt på tunge ting

Spørgsmål

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

B. Hvor tung må byrden være ved løft (1)

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

1. Kender I vægten på de byrder, I løfter?
2. Hvorfor spiller rækkeafstanden så stor en rolle?
3. Hvad kan I gøre for at mindske rækkeafstanden i praksis?

B. Hvor tung må byrden være ved løft (2)

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

- Hvis der er dårlig plads, så man ikke kan stå i en ordentlig arbejdsstilling
- Byrden skal løftes fra gulvet eller med hænderne over skulderhøjde
- Hyppigt gentagne løft eller langvarigt løft (dvs. bæring)

Spørgsmål

1. Hvilke af disse faktorer spiller ind hos jer?
2. 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 $\frac{3}{4}$ 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 bæreaafstand på ca. 1 meter.
- Er afstanden længere end 20 meter, skal man altid benytte et teknisk hjælpemiddel, fx en sækkevogn.

Spørgsmål

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