

Ved løft forstås håndtering af en byrde, som helt eller delvist slipper underlaget.

Om et løft vurderes som tungt og sundhedsskadeligt afhænger bl.a. af rækkeafstanden og byrdens vægt, men også forværrende faktorer spiller ind.

Løft af byrder på under ca. 3 kg vurderes normalt ikke som tunge løft.

Der er fokus på både det enkelte løft og den samlede løftemængde over en dag.



Krav

Enkeltløft

- Enkeltløft vurderes ud fra Arbejdstilsynets skema – se skema til højre. I praksis er det sjældent at løft kan foregå tæt på kroppen og derfor anvendes området "Tæt ved kroppen" ikke.
- Løft i det røde område anses for sundhedsskadelige, og der skal iværksættes forebyggende tiltag
- Løft i grønt område er ok. Der kan dog være andre faktorer som f.eks. hyppigt gentagne løft, dårlige arbejdsstillinger og en stor samlet fysisk belastning, som kan gøre arbejdet sundhedsskadeligt.
- Løft i gult område skal vurderes mht., om der forekommer én eller flere af de primære forværrende faktorer:
 - foroverbøjning af ryggen.
 - vrid eller asymmetrisk løft.
 - løftede arme.

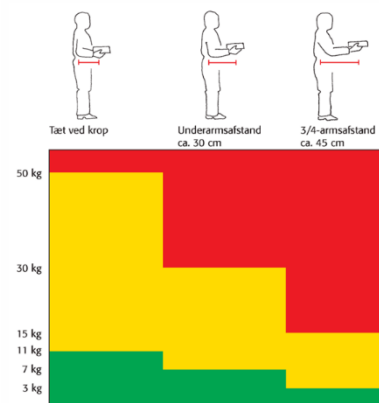
Daglig samlet løftemængde

Der skal laves forebyggende foranstaltninger 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.

Hvis den enkelte person løfter byrder i mere end én rækkeafstand, regner man ud, hvor stor en procentdel af de 10, 6 og 3 ton, der løftes i hver rækkeafstand.

Løft i det grønne område regnes normalt ikke med i den samlede mængde.



Gode råd

- Som en del af arbejdspladsvurderingen (APV'en) skal der vurderes, hvor meget der løftes ved de forskellige arbejdsfunktioner.
- Vurder, om løftet er tungt og kan aflastes ved ændring af indretning eller ved tekniske hjælpemidler.
- Vurder, om der er forværrende faktorer, der kan fjernes eller reduceres. Forværrende faktorer kan bl.a. være løftehøjder over skulder- og under knæhøjde, gribbarhed, dårlige arbejdsstillinger og bevægelser samt arbejdspladsens indretning.
- Lav en jobbrokering, så grænser for samlet mængde overholdes.
- For bedre at kunne styre jobbrokeringen, bør den være nedskrevet.
- Før tilsyn med, om der løftes som instrueret.
- Hav fokus på, at der løftes med de store muskler i benene, og træk emnet så tæt på kroppen som muligt.

Referencer

- Arbejdstilsynets vejledning om løft, træk og skub, D.3.1, 2005