

Tunge løft på lager
BAR transport og engros

INDHOLDSFORTEGNELSE

	Side
1. INDLEDNING	1
1.1 Projektidé	1
1.2 Baggrund	1
1.3 Vision og mål	2
1.4 Målgruppe	2
2. PROJEKTFORLØB	3
3. METODER	4
3.1 Ergonomisk kortlægning og udpegning af arbejdsområder	4
3.2 Uddannelse af mentorer/løfteinstruktører	5
3.3 Tjekliste til vurdering af belastninger fra tunge løft	6
3.4 Workshop med vurdering af tunge løft	6
3.5 Mærkning af tunge emner	7
4. PROJEKTEVALUERING	9

BILAG:

1. Kortlægnings-skema
2. Eksempel på info-ark – løfte- og arbejdsteknik
3. Tjekliste
4. Vurdering af løft/belastning

1. INDLEDNING

WorkLife A/S har for BAR transport og engros gennemført et projekt vedr. tunge løft på lagre. Projektet er gennemført i samarbejde med VVS-grossist Brdr. Dahl, Randers.

Arbejdsmiljøkonsulent/fysioterapeut Johnny Franch Nielsen, WorkLife A/S, har været projektleder. Der har været inddraget konsulenter med kompetence og erfaring inden for det ergonomiske, fysiske og sundhedsmæssige område.

Styregruppen for projektet har været planudvalget for lager under BAR transport og engros.

Der har ligeledes været nedsat en projektgruppe med medlemmer fra Brdr. Dahl's ledelse og sikkerhedsorganisation samt repræsentanter fra WorkLife A/S.

1.1 Projektidé

BAR transport og engros ønsker at sætte fokus på manuelle løft af tunge emner på lagre. Pilotprojektet skal udvikle metoder og værktøjer, der sætter virksomheden i stand til at vurdere og opstille normer for forsvarlig håndtering af tunge emner.

Pilotprojektet sætter fokus på arbejdsoperationer, hvor der indgår manuelle løft af tunge eller uhåndterlige emner, og hvor det ikke eller kun delvist er muligt at benytte tekniske hjælpemidler.

Projektet har taget udgangspunkt i løfteopgaver i en enkelt virksomhed, men de metoder og værktøjer, der udvikles i projektet skal kunne benyttes inden for andre virksomhedstyper og andre brancher.

1.2 Baggrund

På mange lagre indgår der løft af tunge emner, og mange af disse løft gennemføres ved brug af tekniske hjælpemidler. Men der er og vil fortsat være tunge løft, som foretages manuelt. Disse løft kan medføre sundhedsskadelige belastninger, hvis de foretages ofte eller på en belastende måde.

I forbindelse med Arbejdstilsynets screening af lagerområdet er det organisationernes opfattelse, at Arbejdstilsynets praksis vedr. tunge løft er blevet skærpet. Organisationerne oplever, at lovgivningen og Arbejdstilsynets tolkning hverken er tilstrækkelig helhedsorienteret eller tager tilstrækkelig hensyn til de tekniske, organisatoriske og økonomiske muligheder, der eksisterer i den enkelte virksomhed/branche.

BAR transport og engros ønsker gennem dette pilotprojekt at medvirke til, at der udvikles værktøjer og metoder, der kan sikre, at arbejdet på lager kan foretages hensigtsmæssigt og inden for lovgivningens rammer. Pilotprojektets resultater kan desuden indgå som baggrund for en dialog med Arbejdstilsynet.

1.3 Vision og mål

Visionen er at nedsætte den fysiske belastning ved manuelle løft og skabe attraktive arbejdspladser, der giver mulighed for sund fysisk aktivitet.

Delmål

1. Målet er, at gøre virksomheder i stand til at opstille normer for håndtering af manuelle tunge løft.
2. Målet er, at udvikle værktøjer og metoder, der sikrer en helhedsorienteret og forsvarlig tilgang til håndtering af manuelle, tunge løft inden for det udvalgte brancheområde.
3. Målet er, at de udviklede metoder og værktøjer vil kunne bruges i flere brancheområder inden for BAR transport og engros samt andre brancher med tilsvarende løft.
4. Målet er, at materialet kan benyttes af den udvalgte branche i forbindelse med planlægning af arbejdets organisering samt ved indretning og projektering af arbejdspladser.

1.4 Målgruppe

Den primære målgruppe er planudvalget for lager under BAR transport og engros.

2. PROJEKTFORLØB

April 2006

Præsentation af projektet for Brdr. Dahl.
Nedsættelse af projektgruppe med medlemmer fra Brdr. Dahl og WorkLife A/S.
Planlægning af kortlægning - udvalgte arbejdsområder.
Kortlægning af udvalgt arbejdsområde.
Orientering om byggeprojektet hos Brdr. Dahl.
Møde i projektgruppen.

Maj 2006

Udarbejdelse af værktøjer og metoder.
Udarbejdelse af undervisningsmateriale.
Indsamling af erfaringer med tunge løft på forskellige virksomheder.
Møde med projektafdeling.

September 2006

Opfølgning på byggeprojekt.
Undervisning af mentorer/sikkerhedsrepræsentanter i løfte og arbejdsteknik.
Afprøvning af forskellige værktøjer og metoder til vurdering af løft.
Møde med projektafdeling.

Oktober 2006

Opfølgning og evaluering på instruktion i løfte- og arbejdsteknik.
Evaluering af værktøjer og metoder.
Afsluttende rapport.

Det har ikke været muligt at følge den oprindelige planlægning af projektet, idet det undervejs har været nødvendigt at ændre aftaler mellem Brdr. Dahl og WorkLife A/S. Baggrunden for ændringerne er et stort ny- og ombygningsprojekt hos Brdr. Dahl, som har krævet mange ressourcer blandt de deltagere fra Brdr. Dahl, der også har været involveret i dette projekt.

Ændringer i projektplanen har især betydet, at afprøvningen af forskellige metoder og værktøjer er blevet rykket i forhold til den oprindelige tidsplan, og at det ikke har været muligt, at gennemføre aktiviteterne i det omfang, det var planlagt.

Derudover er slutdatoen for projektet blevet fremrykket af BAR transport og engros.

De foreslåede metoder og værktøjer vurderes at være afprøvet i et omfang, der giver grundlag for, at de vil kunne anvendes både i den pågældende og andre brancher. I forhold til metoder og værktøjer har WorkLife A/S inddraget erfaringer og elementer fra andre opgaver om tunge løft.

3. METODER

3.1 Ergonomisk kortlægning og udpegning af arbejdsområder

Formål

Formålet med aktiviteten er at finde frem til arbejdsfunktioner, der indeholder tunge løft, og som virksomheden/arbejdsgruppen ønsker at prioritere. Kortlægningen kan benyttes i forbindelse med ændringer af arbejdsfunktioner eller ved nyindretning af nyt lager med det formål at forebygge belastninger i forbindelse med tunge løft.

Deltagere

Aktiviteten omfatter deltagelse af arbejdsledere, medarbejderrepræsentanter samt ekstern ergonomisk konsulent.

Indhold

De manuelle løft kortlægges og prioriteres ud fra:

- vægt
- løftehøjde
- kraftanvendelse
- mulighed for at få byrden ind til kroppen
- rækkeafstande under løftearbejdet
- anvendelse af tekniske hjælpemidler

Der gennemføres en kortlægning med observationer af de enkelte arbejdsfunktioner. Derudover gennemfører den eksterne konsulent et interview med ledelse og medarbejdere i de forskellige arbejdsområder – se bilag 1.

Kortlægningen og vurderingen kan suppleres med en kortlægning af øvrige arbejdsmiljøforhold, som kan have indflydelse på de fysiske belastninger, herunder termiske forhold, belysning og arbejdets organisering.

Vurdering

Kortlægningen giver ledelse, medarbejderrepræsentanter og den eksterne konsulent mulighed for at vurdere problemer med tunge løft i virksomheden. Et tæt samarbejde med virksomhedens ledelse og medarbejdere herunder sikkerhedsorganisation sikrer et godt grundlag for at prioritere forebyggelse af belastninger ved tunge løft. Kortlægningen er desuden et godt redskab i forbindelse med udarbejdelse af kravspecifikationer i forbindelse med nyindretning og nybygning.

Evaluering

Metoden er meget velegnet til at identificere problemer med tunge løft, således at der kan foretages en prioritering og målrettet forebyggelse af belastninger fra tunge løft.

Metoden kræver, at der indgår personer med særlig kendskab til belastninger fra tunge løft, muligheder for forebyggelse og love og regler på området.

3.2 Uddannelse af mentorer/løfteinstruktører

Formål

Aktiviteten indeholder brug af mentorer/løfteinstruktører. Formålet er at sikre at virksomhedens mentorer/løfteinstruktører kan inddrage løfte- og arbejdsteknik i introduktionen af nyansatte. Formålet er at sikre nyansatte en grundig introduktion til arbejdet og arbejdsmiljø og nedsætte risikoen for løfteskader og arbejdsulykker.

Deltagere:

Har virksomheden allerede mentorer, som varetager introduktion/oplæring af nyansatte, uddannes disse mentorer til mentor/løfteinstruktør. Har virksomheden ikke mentorer, foreslås det, at mentorer/løfteinstruktører findes blandt egnede erfarne medarbejdere. Uddannelsen kan også med fordel omfatte tillids- og sikkerhedsrepræsentanter.

Indhold

Mentorer/løfteinstruktører gennemgår et kursus i løfte- og arbejdsteknik, der skal gøre dem i stand til at instruere og vejlede nyansatte.

Kurset indeholder følgende emner:

- Ryggen, opbygning og belastning
- Vurdering af løft
- Lovgivning
- Brug af tjekliste
- Gennemgang af hensigtsmæssig løfte- og arbejdsteknik

Kurset omfatter teori og praksis.

I samarbejde med mentorerne udarbejdes info-ark/pjece med anvisning på hensigtsmæssig løfte- og arbejdsteknik i de forskellige områder. De konkrete situationer og løfteteknik illustreres ved foto. Eksempel fremgår af bilag 2.

Vurdering

For at sikre en god effekt af instruktionen er det vigtigt, at der løbende følges op på instruktionen.

For at sikre en grundig instruktionen af nyansatte er det vigtigt, at instruktionen i løfte- og arbejdsteknik indgår som en fast del af virksomhedens øvrige introduktionsforløb.

Erfaringer viser, at en grundig instruktion er med til at nedsætte ulykkesrisikoen.

Det er vigtigt, at underviseren/konsulenten har et godt kendskab til arbejdsforholdene på virksomheden, således at undervisningen tager udgangspunkt i de konkrete forhold.

Evaluering

Tilbagemeldinger fra mentorer og sikkerhedsrepræsentanter viser stor tilfredshed med kurset, og at materialet er brugbart overfor nyansatte.

3.3 Tjekliste til vurdering af belastninger fra tunge løft

Formål

Aktiviteten omfatter afprøvning af en enkelt udformet tjekliste til vurdering af løft. Formålet er at vurdere, om tjeklisten kan benyttes af mentorer/sikkerhedsrepræsentanter efter en kort introduktion til skemaet – bilag 3.

Deltagere

Mentorer/sikkerhedsrepræsentanter.

Indhold

Tjeklisten sætter fokus på følgende emner:

- Arbejdsstedets indretning
- Tekniske hjælpemidler
- Arbejdets tilrettelæggelse
- Samlet daglig løftemængde
- Arbejdsteknik, rækkeafstande, bl.a. vurderet ud fra Arbejdstilsynets vurderingsmodel (rød-gul-grøn)

Vurdering

Anvendelsen af tjeklister giver mentorer/medarbejdere mulighed for at vurdere evt. problemer med tunge løft i virksomheden.

Anvendelse af tjeklisten og resultatet af kortlægningen kan medvirke til igangsættelse af en konstruktiv diskussion på virksomheden om belastninger fra tunge løft og forskellige løsningsmodeller.

For at få udbytte af tjeklisten er det vigtigt med en god introduktion til skema og konkret viden om tunge løft problematikken

Tjeklisten giver på en nem og overskuelig måde et overblik over belastninger fra tunge løft. Tjeklisten vil også kunne benyttes i forbindelse med udarbejdelsen af arbejdspladsvurdering (APV).

Evaluering

Tilbagemeldingerne på brug af tjekliste er positive, men erfaringerne viser, at mentorer/medarbejdere kan have vanskeligt ved at vurdere belastningen ud fra Arbejdstilsynets vurderingsmodel. De har især vanskeligt ved at vurdere rækkeafstand, hvor løft tæt ved kroppen vurderes forskelligt i forhold til modellen.

3.4 Workshop med vurdering af tunge løft

Formål

Formålet med aktiviteten er, at give deltagerne i workshoppen mulighed for at afprøve på deres egen krop, hvilken belastning de udsættes for, når der løftes i hensigtsmæssige og uhensigtsmæssige arbejdsstillinger

Deltagere

Medarbejdere med manuelle håndteringer, sikkerhedsorganisationen, mentorer, løfteinstruktører.

Indhold

Aktiviteten omfatter løft af forskellige emner med ukendt vægt i forskellige rækkeafstande og med forskellige arbejdsbevægelser.

Deltagerne vurderer derefter vægt og oplevede belastninger ved løftene på en skala fra 1-10. Se bilag 4.

Vurdering

Aktiviteten giver deltagerne en god indsigt i betydningen af hensigtsmæssige arbejdsbevægelser og arbejdet med forskellige vægtbelastninger og rækkeafstande.

Erfaringer fra brug af metoden viser, at det ofte er vanskeligt for deltagerne at vurdere byrdens vægt.

Metoden kræver bistand/rådgivning fra en person/ergonomisk konsulent med særlig kendskab til tunge løft, arbejdsbevægelser og belastninger ved tunge løft.

Evaluering

Metoden giver deltagerne en god fornemmelse af, hvor meget de belaster kroppen i forskellige arbejdsstillinger og er et godt supplement til vurdering af belastning ved tunge løft.

3.5 Mærkning af tunge emner

Formål

Pludselig opståede belastninger fra ukendt byrdevægt giver en forøget risiko for pludselig opståede løfteskader. Både et løft der er tungere eller lettere end forventet kan give disse skader.

Aktiviteten omfatter en metode, der kan benyttes til at mærke pakker/emner. Formålet er at sikre, at medarbejderne kan identificere tunge emner, der skal håndteres, og dermed reducere risikoen for belastende løft.

Arbejdstilsynet har i øjeblikket fokus på dette område.

Deltagere

Ledelse, medarbejdere, sikkerhedsorganisation og projektafdeling.

Indhold

Der er arbejdet med en model, hvor der automatisk skal påføres en mærkat, rød-, gul- eller grøn. Aktiviteten skal give medarbejderne mulighed for at identificere de tunge løft.

Vurdering

Metoden kræver, at der er foretaget et grundigt forarbejde med vurdering af vægt på de forskellige emner, der håndteres for at kunne fastlægge den lokale norm for tunge emner. Det er vigtigt, at medarbejdere og sikkerhedsorganisation inddrages i dette arbejde. Erfaringerne med gennemførelse af aktiviteten viser, at metoden ikke har været anvendelig på den virksomhed, der indgik i pilotprojektet. Det ønskede resultat er dermed ikke opnået, men virksomheden arbejder med at videreudvikle metoden, så den kan benyttes på virksomheden.

I andre virksomheder benyttes en metode, hvor der manuelt påsættes et rødt mærkat på emner, der vejer over 20 kg, hvilket er den vægtgrænse, som virksomheds sikkerhedsorganisation vurderer som grænsen for tunge løft. Erfaringerne herfra er positive, og er med til at nedsætte belastningerne ved tunge løft.

Metoden med mærkning kendes også fra bagagehåndtering i lufthavne, hvor tunge kufferter (f.eks. over 25 kg) mærkes med et "heavy bag".

Flere virksomheder forsøger desuden at få leverandører til dels at mærke emnerne/-pakkerne med vægtangivelse og dels nedsætte vægten på de enkelte emner/pakker. Denne mulighed fungerer bedst overfor faste leverandører, mens det er vanskeligt ved f.eks. pakkedistribution.

Evaluering

Projektgruppen vurderer, at metoden er god og kan medvirke til at nedsætte belastningen fra tunge løft.

4. PROJEKTEVALUERING

Flere af målene for projektet er nået. Der er udviklet og afprøvet forskellige metoder og værktøjer der kan medvirke til at nedsætte belastningerne fra tunge løft.

Disse værktøjer og metoder kan også bruges i andre brancher, hvor der forekommer tunge løft. Især inden for lager og distributionsområdet, hvor der forekommer mange tunge løft, er der behov for flere forskellige metoder og værktøjer til vurdering af løft.

Det er også muligt at bruge kortlægningsmaterialet i forbindelse med planlægning af arbejdets organisering samt ved indretning og projektering af nye arbejdspladser, da det kan medvirke til at identificere områder med tunge løft problemer.

Målet med at gøre virksomheder i stand til at opstille normer for håndtering af manuelle tunge løft er ikke opnået fuldt ud.

Processen er startet, men der er ikke opstillet egne normer. Erfaringer også fra andre virksomheder viser, at det er en vanskelig proces, hvor der indgår mange faktorer, som vægt på emner, emballage, gribbarhed, tekniske hjælpemidler, arbejdsstedets indretning m.m.

Pilotprojektet har vist, at det er vigtigt, at virksomheden har mulighed for at vælge og benytte flere forskellige værktøjer til både vurdering af løft og til nedsættelse af eventuelle belastninger fra tunge løft. Det er vigtigt, at metoderne er tilpasset den enkelte virksomhed.

Inddragelse af medarbejdere, ledelse, projektafdelinger og sikkerhedsorganisationen giver den største effekt. Det sikrer den mest hensigtsmæssige fælles risikopfattelse af tunge løft, som kan være forskellig fra myndighedernes vurderinger.

I forbindelse med formidling og undervisning har pilotprojektet vist, at brugen af aktuelle fotos og et enkelt udformet, målrettet skriftligt materiale sikrer en god og anvendelig information til medarbejdere og ledere i virksomheden.

Erfaringer fra pilotprojektet viser, at der er et behov for brugbare enkle, informationsmaterialer, som medarbejdere og ledere i de enkelte virksomheder kan benytte til fastsættelse af egne normer for tunge løft. Virksomhederne ønsker at denne information er nemt tilgængelig f.eks. fra BAR, arbejdsmiljørådgivere m.fl.

Det anbefales derfor, at der arbejdes videre med udarbejdelse af et informationsmateriale med beskrivelse af de forskellige metoder. Dette kunne eventuelt beskrives grundigere i en branchevejledning.

Formidlingen kan ligeledes foretages it-baseret, ved hjælp af video, plancher, kampagner mm.

Projektforløbet viser, at der i planlægningsfasens skal tages hensyn til, hvilke aktiviteter virksomheden i øvrigt har i gang, således at planlægningen af projektaktiviteter kan "styre" uden om disse aktiviteter. Andre samtidige aktiviteter, kan være medvirkende til at deltagerne udsættes for et unødigt stort arbejdsmæssigt pres, f.eks. hvis aktiviteten foregår samtidig med større bygningsmæssige ændringer. Dette kan være medvirkende til, at det bliver vanskeligt at nå projekts mål.

Endelig er det væsentligt, at projektets start- og slutdato ligger fast fra starten, ligesom det er vigtigt, at der holdes de aftalte møder i projektets styregruppe.

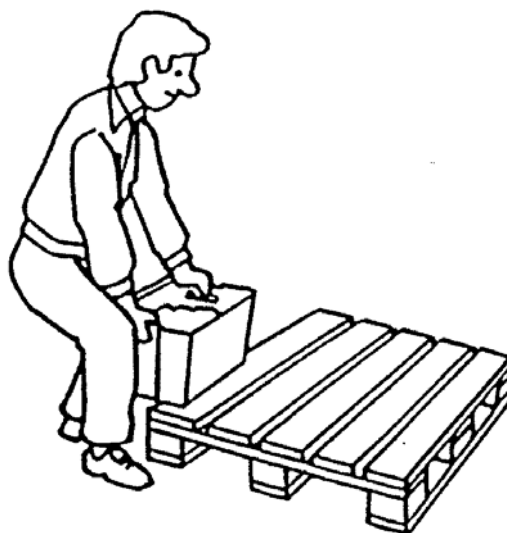
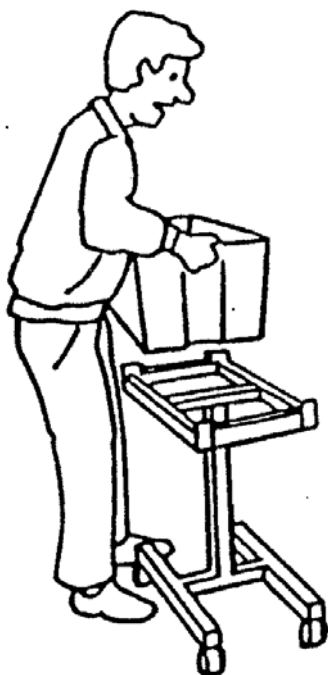
Bilag 1

Kortlægningseskema

Kortlægning, vurdering og forbedringsforslag Tunge løft på lager

Afdeling:	Kontaktperson:	Dato:
Arbejdsfunktion:		Udarb. af:

Vurdering af løft:



Kortlægning, vurdering og forbedringsforslag Tunge løft på lager

LØFT	Aldrig	Af og til	For det meste	Bemærkning
Løftes der på emner inden for acceptabel afstand fra kroppen, som er for tunge (45 cm → >15 kg, 30 cm → >30 kg, tæt på → >50 kg)?				
Løftes der på emner inden for acceptabel afstand fra kroppen, som ikke er for tunge , men hvor der forekommer forværrende faktorer (45 cm → 3-15 kg, 30 cm → 7-30 kg, tæt på → 11-50 kg)?				
Løftes der på emner inden for acceptabel afstand fra kroppen, som ikke er for tunge , men hvor der forekommer forværrende faktorer (45 cm → 0-3 kg, 30 cm → 0-7 kg, tæt på → 0-11 kg)?				
Samlet daglig løftemængde				
Bæres der emner?				Transportafstand:

FORVÆRRENDE FAKTORER	Aldrig	Af og til	For det meste	Bemærkning
Byrdens beskaffenhed:				
Er byrdens størrelse og form passende?				
Er byrden håndterbar?				
Er emballagens beskaffenhed hensigtsmæssig?				
Er byrden stabil?				
Er der risiko for skader fra byrden?				
Er placering af byrden hensigtsmæssig (rækkeafstand og arbejdsstilling)?				
Den fysiske anstrengelse:				
Er der asymmetriske løft?				
Er tempoet passende?				
Opstår der foroverbøjning/vrid?				
Arbejdes der over skulderhøjde?				
Arbejdes der under knæhøjde?				
Foregår der enhåndsløft?				
Foregår der løft til siden?				
Skal byrden placeres med præcision?				

Kortlægning, vurdering og forbedringsforslag Tunge løft på lager

FORVÆRRENDE FAKTORER	Aldrig	Af og til	For det meste	Bemærkning
Arbejdsstedets beskaffenhed:				
Er pladsforhold hensigtsmæssige?				
Er der tilstrækkelig højde?				
Er der hensigtsmæssig indretning?				
Er der hensigtsmæssig placering?				
Er underlaget hensigtsmæssigt?				
Er der kulde/træk/varmeproblemer?				
En belysning tilstrækkelig?				
Arbejdsforhold i øvrigt:				
Er der risiko for uventet belastning?				
Er der to- eller flerpersoners løft?				
Er der vibration efterfulgt af løft?				
Bliver der brugt løfteredskaber?				
Har medarbejderen rutine/erfaring?				
Er der givet instruktion i løft?				

TRÆK OG SKUB <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nej	Aldrig	Af og til	For det meste	Bemærkning
Er transportmidlets design hensigtsmæssigt?				
Er transportmidlet vedligeholdt?				
Er underlagets hensigtsmæssigt?				
Er pladsforholdene i orden?				
Er udsyn i orden?				
Er den samlede vægt under 500 kg?				
Er læssets tyngdepunkt hensigtsmæssigt placeret?				
Er igangsætningskraften passende?				
Benyttes hensigtsmæssige arbejdsstillinger og -bevægelser?				
Er varighed og frekvens passende?				

Kortlægning, vurdering og forbedringsforslag
Tunge løft på lager

SAMLET VURDERING

Løft:	
- kort beskrivelse:	
Billeder:	
Forbedringsforslag:	

Bilag 2
Eksempler på info-ark
løfteteknik
og
arbejdsteknik

Skal du holde mange år endnu ?



- Gå tæt på byrden og løft byrden tæt inde ved kroppen.
- Stå med lidt afstand mellem fødderne og stå lige for (din næse og skonæserne skal pege i samme retning).
- Undgå vrid i ryggen.
- Hold ryggen lige og ret.
- Gå ned i knæ og hofter.
- Brug de store muskler i benene til at løfte med.



- Kend vægten på det, du løfter på.
- Ukendt vægt kan give en pludselig belastning, som øger risikoen for arbejdsskader.
- Gå tæt på byrden.
- Undgå lange rækkeafstande.

Bilag 3

Tjeklister

TJEKLISTE

Arbudssted: _____

A) Arbejdsstedets indretning

	JA	NEJ
Er der plads til, at du kan arbejde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er der ryddet op ved din arbejdsplads? – Er der risiko for at snuble eller falde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er arbejdspladsen tilpasset dig (højde, rækkeafstand)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er der kulde-/varme-/trækproblemer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er gulvbelægningen i orden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er belysningen god nok til dig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

B) Tekniske hjælpemidler

	JA	NEJ
Kan du bruge tekniske hjælpemidler til løftet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du fået at vide, hvordan du skal bruge hjælpemidlet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er hjælpemidlet klar til brug?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er hjælpemidler let at få fat i, når du skal bruge det?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C) Arbejdets tilrettelæggelse

	JA	NEJ
Er dine tunge løft fordelt over arbejdsdagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du mulighed for variation i dine arbejdsstillinger (stående, gående, siddende)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er der pauser mellem hvert løft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor stor er den samlede vægt, du løfter i løbet af dagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TJEKLISTE

Arbudssted: _____

A) Arbejdsstedets indretning

	JA	NEJ
Er der plads til, at du kan arbejde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er der ryddet op ved din arbejdsplads? – Er der risiko for at snuble eller falde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er arbejdspladsen tilpasset dig (højde, rækkeafstand)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er der kulde-/varme-/trækproblemer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er gulvbelægningen i orden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er belysningen god nok til dig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

B) Tekniske hjælpemidler

	JA	NEJ
Kan du bruge tekniske hjælpemidler til løftet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du fået at vide, hvordan du skal bruge hjælpemidlet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er hjælpemidlet klar til brug?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er hjælpemidler let at få fat i, når du skal bruge det?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

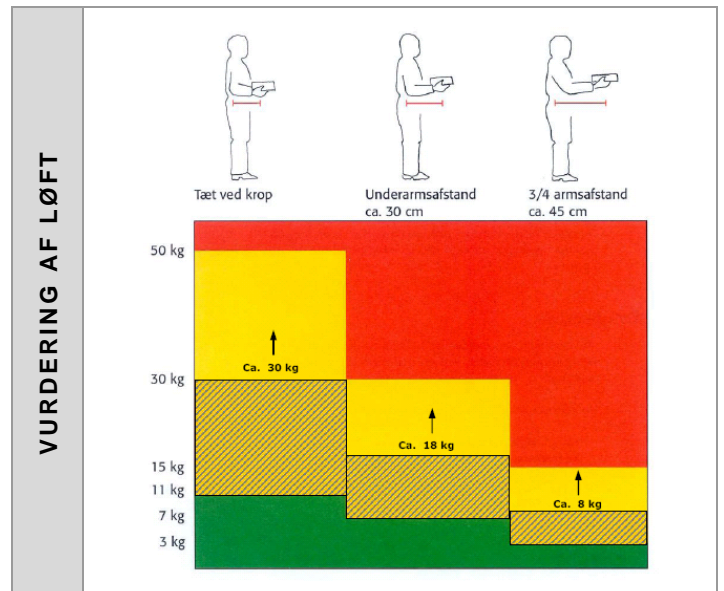
C) Arbejdets tilrettelæggelse

	JA	NEJ
Er dine tunge løft fordelt over arbejdsdagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Har du mulighed for variation i dine arbejdsstillinger (stående, gående, siddende)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er der pauser mellem hvert løft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hvor stor er den samlede vægt, du løfter i løbet af dagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TJEKLISTE

D) Arbejdsteknik

	JA	NEJ
Løfter du inden for grønt område?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Løfter du inden for gult område?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Løfter du inden for rødt område?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er der behov for løfteredskaber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Løfter du fra en passende højde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laver du foroverbøjninger eller vrid i ryggen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er der risiko for uventet belastning?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



TJEKLISTE

D) Arbejdsteknik

	JA	NEJ
Løfter du inden for grønt område?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Løfter du inden for gult område?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Løfter du inden for rødt område?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er der behov for løfteredskaber?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Løfter du fra en passende højde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laver du foroverbøjninger eller vrid i ryggen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Er der risiko for uventet belastning?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Bilag 4
Vurdering af
løft / belastning

Workshop med vurdering af tunge løft

Deltagerne i workshoppen skal prøve at løfte forskellige emner med ukendt vægt i forskellige rækkeafstande og med forskellige arbejdsbevægelser.

Til øvelserne skal der bruges:

- 4 plastkasser med håndtag og låg eller anden overdækning
Mål (f.eks): L: 50 cm, B: 32 cm, D: 22 cm

I kasserne placeres emner som vejer: 1, 5, 10 og 20 kg.

Emnerne som kan være mel, sand i poser, kattegrus eller lignende pakkes ind, så det ikke er muligt udefra at se, hvad det er.

Emnerne placeres på et bord ud for hoftehøjde, på gulvet og gerne over skulderhøjde.

Deltagerne løfter emnerne i de forskellige arbejdshøjder og med forskellige arbejdsbevægelser:

- Tæt ved kroppen
- Langt ud fra kroppen
- Med vrid i ryggen
- Uden vrid i ryggen.

Deltagerne skal give en vurdering af vægten på det, de løfter, og hvordan belastningen opleves på en skala fra 1-10 (1= mindste belastning/10 = største belastning).

Skema til workshop med vurdering af tunge løft

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Løft tæt ved kroppen										
Løft ud fra kroppen										
Vrid i ryggen										
Uden vrid i ryggen										
Løft lige ud for kroppen										
Løft under knæhøjde										
Løft over skulderhøjde										
Vægt på emnet										