

Tunge løft og bæring

God logistikk og planlegging reduserer antall tunge løft og bæring

Med tunge løft menes enkeltløft over 20-25 kg. Ved tunge løft og bæring brukes hele kroppen. Mangeårig arbeid med tunge løft og bæring kan gi muskelskjelettsmerter.

Å bruke kroppen er alltid bra. Vi trenger belastning for å holde den ved like. Vi tåler ulik belastning. Kroppen tilpasser seg til den belastningen den utsettes for, hvis det skjer gradvis. Løfter vi for tungt, for ofte og uten tilpasning så sier kroppen i fra. Vi skal unngå løft på 25 kg eller mer, og å bære over lenger avstander.



Risikovurdering

- Vurder vekten på objektene som løftes.
- Vurder hvor mange ganger det løftes i løpet av dagen.
- Vurder formen og størrelsen på det som løftes.
- Vurder hvilken grad det forekommer tunge løft til/fra bakkenivå eller til/fra høyt oppe.

Grenseverdier



Enkeltløft under 15 kg. Samlet daglig vekt under 3 tonn.



Enkeltløft mellom 15-25 kg. Samlet daglig vekt 3-6 tonn. Bæring 5-20 meter.



Enkeltløft over 25 kg. Samlet daglig vekt over 6 tonn, og bæring over 20 meter. Det er avgjørende hvilken høyde og avstand fra kroppen det løftes fra.

Vær oppmerksom på individuelle forskjeller.

Risikoreduserende tiltak

Leders ansvar

- Planlegg for bruk av hjelpemidler, for eksempel heis, kraner, lift og traller.
- Sørg for god logistikk: Hva skal inn når, for å komme til med løfteutstyr.
- Vurder vekt og utforming på materiell ved leie eller kjøp.
- Sørg for at materialer plasseres ut så nært som mulig der monteringen/arbeidet skal foregå.
- Sørg for tilstrekkelig bemanning der løft og bæring må foregå manuelt.
- Legg til rette for rotasjon ved arbeid med mange tunge løft og mye bæring.
- Sørg for god planering av underlag.

Medarbeiders ansvar

- Bruk alltid tralle el. i stedet for å bære, der dette er mulig.
- Bruk tilgjengelige hjelpemidler i forbindelse med løft. Be om hjelp ved tunge/vanskelige løft.
- Løft smart – løft kroppsnært og gå heller to ganger.
- Vit at dersom du trener styrke og kondisjon jevnlig, så har du gode forutsetninger for et langt og sunt arbeidsliv.

Manuelle løft kommer vi ikke unna. Bytt løft og bæring med trekk og skyv eller la maskiner gjøre jobben der det er mulig.

