

Løft rigtigt, når du gør rent

- til dig, som arbejder
med rengøring



I denne folder kan du læse om, hvad tunge, mange og forkerte løft betyder for kroppen. Og om hvad du og I kan gøre på arbejdspladsen.

Helbred og løft

Løft slider meget på kroppen. Samtidig giver løft af tunge ting risiko for en akut skade, fx en diskusprolaps.

Smerter og skader skyldes ofte en kombination af flere forhold. Ud over løft bidrager bl.a. et højt arbejdstempo, dårlige arbejdsstillinger og manglende variation i arbejdsopgaverne.

Politisk ansvarlig: Berit Jakobsen **Redaktion:**
Nina Hedegaard **Layout:** Maja Honoré
Produktion & tryk: Pjec1heden & FOAs Trykkeri

Det kan du gøre

Hvis du oplever, at du eller dine kolleger løfter tunge ting, løfter forkert eller løfter meget, kan du drøfte løftene med din arbejdsmiljørepræsentant, din tillidsrepræsentant, eller du kan tale med din leder. Det kan også være, at du har en god idé til en løsning, som du kan præsentere dem for.

Brug appen 'Løftetjek', til at vurdere, hvordan du og dine kolleger løfter, og om jeres løft er skadelige for jer. Hent appen gratis i App Store eller Google Play. Søg på 'Løftetjek' og tryk på knappen 'hent'. Sæt jer sammen og brug appen i fællesskab, eller observer dine kolleger løfte, mens du bruger appen.

På personalemøder kan I fx drøfte, hvordan I kan undgå tunge løft, og hvordan I kan sikre, at I løfter rigtigt.

Undgå tunge løft

Nedenfor kan du finde inspiration til, hvad I kan fokusere på, når I vil sørge for at løfte rigtigt.

- Løft aldrig byrder på mere end 15 kg.
- Undgå at bære – brug i stedet vogne.
- Undgå tunge sække – fx med vasketøj og affald.
- Sørg for, at de nødvendige og rigtige tekniske hjælpemidler er til stede.
- Gå i dialog med kollegerne, når du ser, at de ikke anvender hjælpemidlerne korrekt.

Læs mere

Vejledning om ergonomi og rengøring og Rengøring og arbejdsmiljø i billeder
www.bar-service.dk

Rengøring og ergonomi
www.bit.ly/1vULc1X

Sørg for korrekt løfteteknik

Når I skal løfte mindre byrder, så sørg for, at løfteteknikken er i orden:

- Løft altid i et roligt tempo.
- Løft altid tæt på kroppen – med armene så langt inde ved kroppen, som muligt.
- Løft aldrig med foroverbøjet ryg.
- Vrid aldrig i ryg og krop, når I løfter.
- Løft aldrig med armene over skulderhøjde.
- Kan I ikke undgå at løfte i strakt arm, må I max løfte 7 kg. Og det kun, hvis I står stabilt, der er over 2 minutter mellem løftene, I ikke bøjer eller vrider i ryggen, og i hverken rækker over skulderhøjde eller helt ned til gulvet.
- Få løbende kurser og instruktion i korrekt løfteteknik.
- Få en arbejdsmiljøkonsulent eller en ergoterapeut til at vurdere, hvordan I løfter. Få også gode råd om, hvad I kan gøre anderledes.

- Gå i dialog med kollegerne, når du ser, at de ikke løfter korrekt.
- Hæng billeder af korrekt løfteteknik op på steder, hvor I løfter.
- Sørg for, at I er iført en ordentlig arbejdsbeklædning, som giver god plads til at bevæge sig i. Og at I har sko, som ikke skrider.

Det er ofte svært selv at se eller mærke, om man løfter korrekt. Du kan fx bruge appen løftetjek sammen med kollegaen.

Optag gerne et eller flere løft på en telefon, se videoen igennem sammen med kollegaen og udfyld samtidig spørgsmålene i appen.

MARTS 2015

Kost- og Servicesektoren

FOA er Danmarks tredjestørste fagforening. Siden 1899 har vi kæmpet for bedre løn- og arbejdsforhold til vore medlemmer. Hovedopgaven er at indgå overenskomster, som sikrer en god løn samt moderne og ordnede arbejdsvilkår. Det er FOA, der aftaler din løn, dine tillæg, din arbejdstid, din pension, dine barselsregler, dine ferieregler og dine muligheder for uddannelse. Vores opgave er også at slås for din tryghed – og at udvikle din og vores faglighed på køkken- og rengøringsområdet, så velfærden og gode arbejdspladser går hånd i hånd.

FOA

Stauings Plads 1-3
1790 København V

Tlf. 46 97 26 26
www.foa.dk