

# Løft rigtigt, når I gør rent

- et TR/AMR værktøj til  
dig og din arbejdsplads



Dette værktøj er til dig, som er arbejdsmiljørepræsentant (AMR) eller tillidsrepræsentant (TR).

Du kan 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 akut skade, fx en diskusprolaps.

Smerter og skader skyldes ofte en kombination af flere forhold. Ud over tunge 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

Som tillidsvalgt har du en særlig mulighed for at gå i dialog med ledelsen om forbedringer af arbejdsmiljøet. Brug fx møderne i arbejdsmiljøgruppen (hvis du er AMR), møder i TRIO'en med din leder, AMR-, TR- samt MED- eller AMO-møder.

Brug jeres APV til at dokumentere belastningerne. Og brug APVhandlingsplanen til at finde og gennemføre løsninger.

Brug appen 'Løftetjek', til at vurdere, hvordan I 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.

Hjælp evt. dine kolleger med at lægge app'en ind på telefonen.

På personalemøder, kan I fx drøfte, om der er problemer med løft, og hvordan I kan løse dem. Du kan også bringe problemerne op over for din leder, samtidig med at du bidrager med forslag til løsninger.

Når du skal argumentere for, at I skal gøre en indsats for at løfte korrekt, kan du f.eks. bruge:

- Bekendtgørelse om arbejdets udførelse § 4 og § 7, stk. 1. Find bekendtgørelsen på [www.at.dk](http://www.at.dk)
- Arbejdstilsynets vejledning om "løft, træk og skub". Find den på [www.at.dk](http://www.at.dk)

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

## Undgå tunge løft

- 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](http://www.bar-service.dk)

Rengøring og ergonomi  
[www.bit.ly/1vULc1X](http://www.bit.ly/1vULc1X)

AT-vejledning om "Løft, træk og skub".  
[www.at.dk](http://www.at.dk)

## 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 [Husk også vikarer, medarbejdere i jobtilbud m.fl.].
- 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 din kollega.

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](http://www.foa.dk)