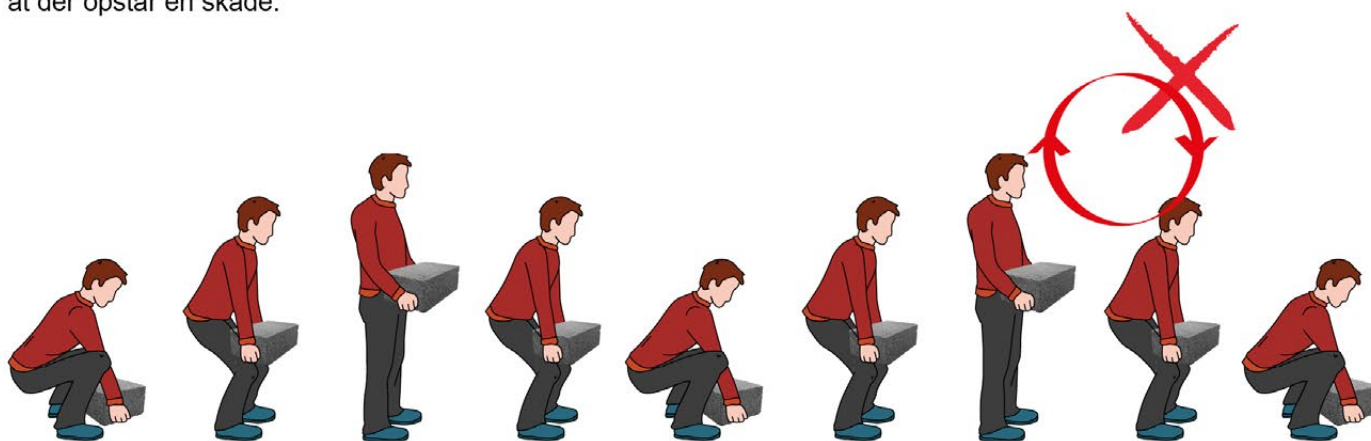


Løftevejledning til arbejde med lecablokke og fundablokke.

Ved arbejde med betonblokke som vores lecablokke og fundablokke vil vi anbefale brugen af hjælpematerialer som blokløfter, bæresele eller lignede. De mindste af lecablokkene kan godt håndteres i mindre mængder uden hjælpematerialer, men fra 23x19x49 cm er vægten af blokkene ved at kunne give skader.

Ved løft under bevægelse er det kun lecablokke på 5-10 cm tykkelse der bør løftes uden brug af hjælpematerialer. Når der skal støbes et fundament, opbygges en sokkel eller lignende arbejde vil der ofte skulle mange blokke til og dermed vil der blive mange gentagelser. Disse bør mindskes mest muligt, da gentagelserne øger sandsynligheden for at der opstår en skade.



Hvordan kroppen påvirkes af løft afhænger af flere forskellige faktorer som vægten af det der løftes, om der løftes tæt til kroppen og om løftet sker under bevægelse.

Jo tættere på kroppen man kan holde blokken under løftet jo mindre bliver kroppen belastet af løftet. Herunder ses anbefalinger fra arbejdstilsynet vedrørende løft.

*Det er sjældent muligt at løfte tæt ved krop uden brug af bæreseler.

Rødt område:
Undlad at løfte

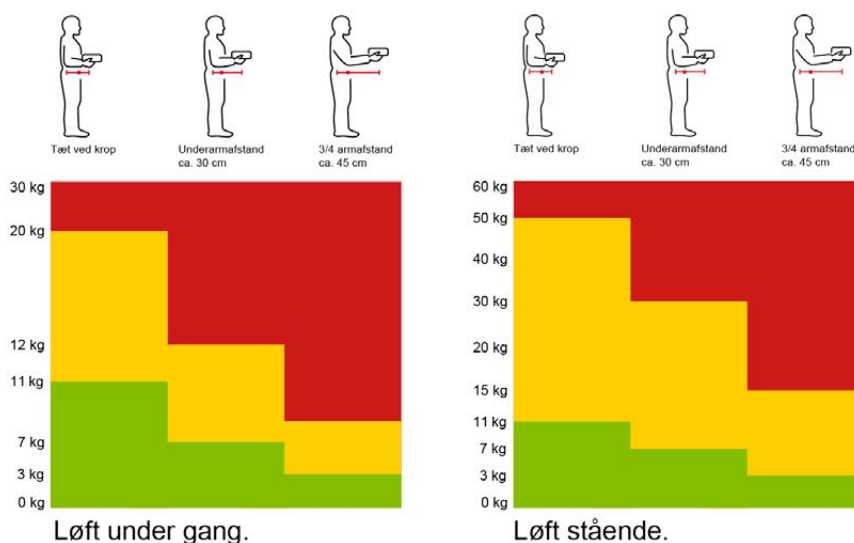
Grønt område:
I det grønne område vil løft af blokke normalt ikke være sundhedsskadelige, men ved dårlig arbejdsstilling, forkert løfteteknik, for mange gentagelser mm vil der kunne opstå skader på kroppen.

Gult område:

Løft af blokke i den øverste del af det gule område bør kun foretages ved løft midt for kroppen hvor betonblokke holdes mellem albuen og midten af lårene. Der må ikke foretages en bæring i den øverste del af det gule område og der skal være mindst 2 minutter mellem hvert løft.

I midten af det gule område skal man være opmærksom på at gentagne løft af blokke kan være skadelige for kroppen.

I bunden af det gule område skal der typisk være flere forskellige faktorer til stede som forkert arbejdsstilling, forkert løfteteknik osv. før løft af blokke er skadelige for kroppen.



Så vidt muligt bør alle løft foretages så tæt ved kroppen som muligt.

- *Start med at sætte dig på hug.*
- *Blokken vippes så du kan få godt fast med hænderne i begge sider.*
- *Ryggen holdes ret og der løftes med benene.*
- *Blokken holdes så tæt på kroppen som muligt igennem hele løftet.*
- *Løftet udføres i en samlet og jævn bevægelse.*

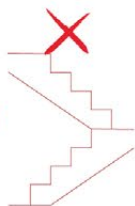


For at afslutte løftet af blokken er det igen vigtigt at holde ryggen ret. Blokken holdes stadig tæt ind til kroppen og du sætter dig i en jævn samlet bevægelse i hug inden blokke slippes.



OBS!

Under løft er det vigtigt at undgå vrid i ryggen. I stedet for at dreje i overkroppen skal du dreje hele kroppen rundt.



OBS!

Der bør ikke forekomme gang på trapper under løft af blokke.

Forværrende faktorer

Den fysiske anstrengelse

- Løft af blokke skal foregå skævt/asymmetrisk i forhold til kroppen.
- Løft af blokke startes med et ryk eller pludselig bremses.
- Løftearbejdet foregår i højt tempo.
- Ryggen vrides, bøjes forover eller til siden, eller især hvis ryggen foroverbøjes og vrides samtidig. Belastningen vil stige med graden af foroverbøjning, vridning og varigheden, samt når der skal rækkes ud efter byrden.
- Armene løftes, især hvis hænderne løftes til eller over skulderhøjde.
- Der løftes fra lave højder. Det er i så fald ikke kun byrden, der løftes, men hele kroppen.
- Der løftes fra siden eller med én hånd. Ryggen belastes herved ca. dobbelt så meget som ved løft midt foran kroppen med to hænder.
- Byrden skal sættes præcist. Her vil varigheden af løftet og dermed belastningen øges.

Hjælpemidler

Det vil i langt de fleste tilfælde være bedst at løfte fundablokke og lecablokke ved hjælp af en blokløfter. Blokløfteren er en tang der kan klemme fast omkring en blok. På blokløfteren er der en fjederbalance som hjælper til med løftet, samt en svingarm der gør at du kan løfte blokkene fra pallen til der hvor du skal anvende blokken. Der findes flere forskellige størrelser af tænger til blokløftere så det er nemt at skifte mellem de forskellige typer af blokke som Lecablokke og fundablokke samt skift mellem forskellige tykkelser af blokkene.

Områdets beskaffenhed

- Snævre pladsforhold.
- Utilstrækkelig plads i højden.
- U hensigtsmæssig indretning, fx uhensigtsmæssig placering af maskiner og inventar i forhold til transport og emneflow.
- Uhensigtsmæssig placering af byrder.
- Underlag, der er ustabil, ujævnt, glat, for hårdt eller for blødt, skråt eller niveauforskuet. Bæring ad trapper eller på stiger skal så vidt muligt undgås.
- Kulde, fugt, træk, blæst eller stærk varme.
- Dårlig belysning eller dårlige synsforhold. Risiko en for at snuble eller for at få forkert fat på byrden vil være forøget.