

# Løftevejledning til arbejde med betonfliser.

Tunge løft bør så vidt muligt undgås og derfor anbefaler vi brugen af hjælpematerialer når der arbejdes med lægning af betonfliser med størrelser over 30x30x8 cm, 25x50x5 cm og 20x40x7 cm.

Anlægsarbejde med belægningssten giver ikke de samme tunge løft som arbejdet med betonfliserne, men det er stadig vigtigt at løfte med den rette teknik da der er tale om mange gentagelser.



Der er forskel på hvor løftets indvirkning på kroppen afhængigt af vægt, afstanden løftet foretages over samt hvordan løftet udføres. Holder du flisen tæt ved kroppen belaster du den ikke nær så meget som ved løft væk fra kroppen. Her ses anbefalinger vedrørende løfteteknik og vægt.

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

Rødt område:  
Undlad at løfte

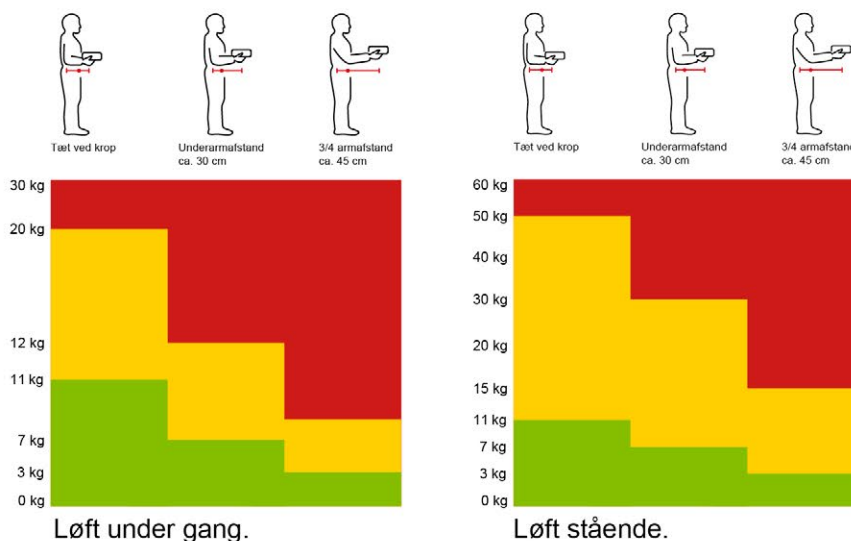
Grønt område:  
Her er løft normalt ikke sundhedsskadelige, men ved dårlig arbejdsstilling, forkert løfteteknik, for mange gentagelser vil der kunne opstå skader.

Gult område:

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

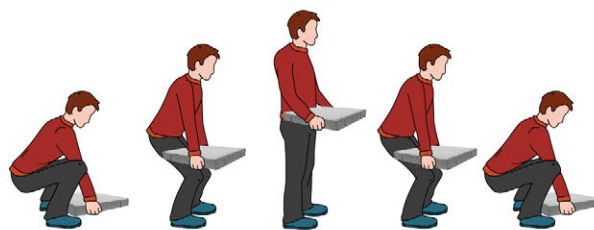
I midten af det gule område skal man være opmærksom på at gentagne løft kan være skadelige.

I bunden af det gule område skal der typisk være flere forskellige faktorer til som arbejdsstilling, løfteteknik osv. før løftene er skadelige.



Så vidt muligt bør alle løft foretages tæt ved kroppen. Når du skal løfte betonfliser anbefales det at du udfører det på denne måde:

- Start med at sætte dig på hug.
- Vip flisen så du kan få hånden ind under i begge sider.
- Hold ryggen ret og løft med benene
- Flisen skal holdes så tæt på kroppen som muligt igennem løftet.
- Løftet udføres i en samlet og jævn bevægelse.

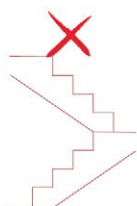


Når løftet skal afsluttes er det igen vigtigt at ryggen holdes ret og betonflisen holdes ind til kroppen mens du sætter dig på hug og lægger flisen fra dig.



### OBS!

Det er vigtigt at undgå vrid i ryggen under løft, så du skal ikke dreje i overkroppen.



### OBS!

Gang på trapper under løftet bør undgås.

## Forværrende faktorer

### Den fysiske anstrengelse

- Løftet skal foregå skævt/asymmetrisk i forhold til kroppen.
- Løftet 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 ofte være fornuftigt at benytte en fliselæggemaskine, enten med vakuumsug eller anden løfteteknik når der arbejdes med de tunge gentagne løft af betonfliserne. Der findes forskellige maskiner som kan benyttes af både private og erhvervsdrivende til arbejdet med lægning af fliser. Husk at kontrollere vægten af fliserne i forhold til den maxbelastning som maskinen kan løfte.

### Områdets beskaffenhed

- Snævre pladsforhold.
- Utilstrækkelig plads i højden.
- U hensigtsmæssig indretning, fx uhensigtsmæssig placering af maskiner og inventar i forhold til transport og emneflow.
- U hensigtsmæssig placering af byrder.
- Underlag, der er ustabil, ujævnt, glat, for hårdt eller for blødt, skråt eller niveauforskudt. 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.