Regler for bæring

- Byrden skal være tæt på kroppen og må ikke veje over 20 kg.
- Afstanden, man bærer byrden, må max. være 20 m. Et trappetrin sidestilles med en meter.
- Er byrden i underarmsafstand, er vægt-grænsen 12 kg.
- Er byrden i 3/4-arms afstand, er vægtgrænsen 6 kg.

Løfte- og bæreteknik

Lad være med at løfte, hvis du er i tvivl, om du kan magte en byrde. Men *hvis* du løfter, så brug rigtig løfte- og bæreteknik for at mindske risikoen for skader.

I øvrigt gælder, at:

- underlaget skal være jævnt og stabilt, og fod-tøjet smidigt og fastsiddende.
- transportvejen skal være ryddet, velbelyst og så plan som muligt. Den må ikke være glat.
- byrden eller dele af den må ikke kunne falde ned og ramme dig eller andre.

Hvor kan jeg finde hjælp

- Din lokale 3F-afdeling
- Byggeriets Arbejdsmiljøbus (Bam-bus), tlf. 72 17 00 13
- Arbejdstilsynet, tlf. 70 12 12 88

Hvor kan jeg finde mere viden

- Arbejdstilsynet, www.at.dk
- Branchefællesskabet for arbejdsmiljø i bygge og anlæg, www.bfa-ba.dk

Vær sej

sig nej

3F
Fagligt Fælles Forbund
Kampmannsgade 4
1790 København V
Tlf.: 70 300 300
www.3f.dk

Varenr.: 2055-4 Juni 2021 Layout: 3F Kommunikationsafdeling

Løft og bæring

Få læst op

Hvert år får mange ødelagt ryggen på grund af skadelige løft. Skaden kan ske ved et enkelt løft af en meget tung byrde eller ved mange løft over længere tid – også af lettere byrder. Bæring af tunge emner bør helt undgås. Men hvornår er en byrde tung, og hvilke regler gælder?

Hovedreglen er, at al unødig løft og bæring af tunge byrder skal undgås. Men hvis noget alligevel skal løftes eller bæres, kommer her nogle grundregler, man bør rette sig efter.

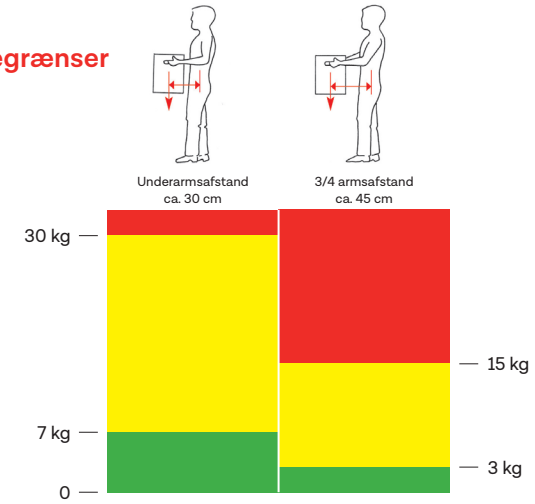
Hvad vejer det

På mange byggematerialer er der som regel en vægt-angivelse. Den er vigtig.

Der skal også være vægtangivelser på fx døre og vinduer, ståltegl, betonelementer og andre bygnings-dele. Hvis det mangler, er det ulovligt.

Men hvad vejer en spand mørtel, spartelmasse eller beton? Eller en sæk med affald? Her skal man selv vur-dere det på stedet, så man kan følge reglerne nedenfor.

Løftegrænser



Løft i det grønne område er ok.
Løft i det røde område er forbudt.
Løft i det gule område skal vurderes, bl.a. ud fra de hensyn, der står her:

Forværrende faktorer ved løft:

- Foroverbøjning af ryggen
- Vrid eller asymmetrisk belastning af ryggen
- Løftede arme.

Ydre faktorer som kulde, træk og vibrationer kan forstærke de nævnte påvirkninger. Hvis der ikke er mindst én af de forværrende faktorer til stede i gult område, betragtes løftet normalt ikke som sundhedsskadeligt.

Hvis mindst én af ovenstående forværrende faktorer er til stede, skal frekvens og varighed af løftet også med-tages i vurderingen, som ses nedenfor.

Varighed / Løftefrekvens	Kort varighed 2,5–4 timer pr. uge	Moderat varighed 4–7,5 time pr. uge	Lang varighed over 7,5 time pr. uge
Lav løftefrekvens (2–12 løft pr. time)			
Moderat løftefrekvens (12–120 løft pr. time)			
Høj løftefrekvens (Over 120 løft pr. time)			

Forsøg altid at bruge egnede tekniske hjælpemidler ved håndtering af byrder i stedet for at løfte og bære dem. Brug fx kran, truck, elektrisk stenvogn, vinduesløfter og gipsvogn. Har du ikke grejet, så lad tingene stå!