

Minimera lyftandet genom att planera

- arbetsmetoderna
- arbetsförhållandena
- arbetsredskapen
- arbetsutrymmena
- arbetsrörelserna.



LYFT INTE!

Det är vardag i lantbruksarbetet att hantera bördor. Att lyfta innebär en klar riskfaktor för ryggbesvär, och tunga lyft är alltid förbundna med risker för olycksfall. Ett olycksfall kan bero på att föremålet som lyfts faller ner eller på att den som håller på att lyfta det tappar balansen eller faller. Ett enda ryck kan orsaka en bestående skada.

Lyft bör ske med mekaniska anordningar alltid när det är möjligt.

Om det inte går att undvika tunga lyft och förflyttningar och de inte heller kan göras säkra genom att förbättra arbetsmetoderna och arbetsförhållandena:

- **Använd hjälpmedel.**
- **Arbeta i par med någon.**

Arbetsmetoderna, arbetsutrymmena, arbetsredskapen, arbetsställningarna och arbetsrörelserna bör planeras så att det blir så lite lyftande som möjligt. Redan i planeringskedet är det lättast att påverka säkerheten. Det är ofta dyrt och besvärligt att göra ändringar efteråt.

Om du ändå måste lyfta, gör det under säkra förhållanden:

- hellre flera små bördor än en enda stor
- underlaget ska vara stadigt och jämnt
- bördan ska vara i jämvikt
- tillräckligt med plats för lyften
- en god lyfthöjd: undvik att lyfta ovanför skuldernivån eller på golvnivå.

Om du ändå måste lyfta, lyft så här:

- stå stadigt på golvet i gren- eller gångställning
- gå ner i huk och luta ryggen framåt så att du får ett stadigt grepp om bördan
- använd benmusklerna, håll ryggen rak och bördan nära kroppen under hela lyftet
- lyft i jämn takt, gör inga ryck.

Belastningsfaktorer som har samband med bördan och miljön

BÖRDANS VIKT. En för stor vikt är en riskfaktor. Det går inte att säga exakt hur många kilo man kan lyfta utan risk, men en rekommenderad maximivikt för enstaka lyft är i regel 25 kg, för unga och äldre 15 kg och för särskilt tränade personer upp till 40 kg.

LÄGE OCH STORLEK. Ju längre ut från kroppen bördans tyngdpunkt är, desto större blir belastningen och olycksfallsrisken. Lämplig höjd för bördan är knoghöjd.

UPPREPADE LYFT. Om man är trött blir det svårt att behärska muskelfunktionen under lyften.

STABILITET. Till exempel vid hanteringen av ämnen i flytande form växlar bördans tyngdpunkt hela tiden.

FORM, STORLEK OCH HANTERBARHET. Det är svårt att hantera en klump.

LYFTPLATSENS LAYOUT. Ett trångt utrymme begränsar möjligheterna till en god kroppsställning vid lyftet.

MILJÖFAKTORER. Årstidsväxlingarna och temperaturen samt fukt, buller och ett halt underlag medför belastning.

Graden av belastning vid hanteringen av bördor har samband antingen med bördan och miljön eller med den person som lyfter.

Faktorer som har samband med personen

KÖN. Kvinnornas lyftkraft är i genomsnitt cirka 60 procent av männens.

ÅLDER. Den fysiska funktionsförmågan sjunker med åldern. Mot det hjälper regelbunden fysisk aktivitet.

LÄNGD OCH VIKT. Ens egen vikt kan vara en betydande "börda" vid ett lyft. Längden kan öka lyftbelastningen – särskilt i armarna på grund av längre greppavstånd och hävarmar.

LYFTTEKNIK. Dynamiska lyft belastar mer än då man stöder och bär upp.

ERFARENHET. Träning och rutin samt rätt teknik minskar risken.

MUSKELKRAFT. En god muskelkondition gör lyften säkrare och minskar riskerna i lyftarbetet.

Läs mer om arbete och hälsa www.lpa.fi och på finska om ergonomi www.ttl.fi/ergonomia.



MAATILAN
PELLERVO