

aalborgportland
CEMENTIR HOLDING

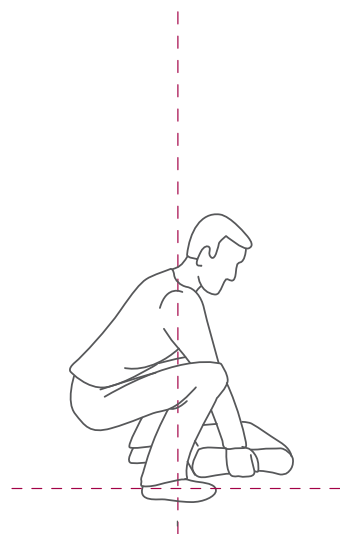


LØFT EN CEMENTSÆK KORREKT

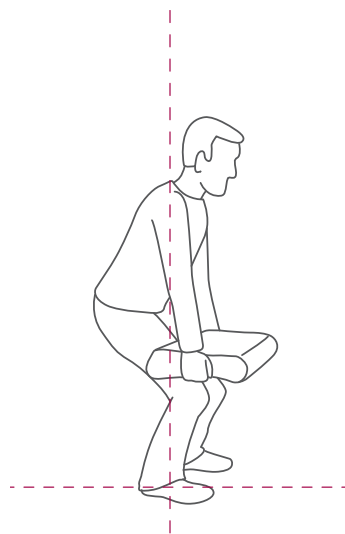
Retningslinjer for korrekt løfteteknik



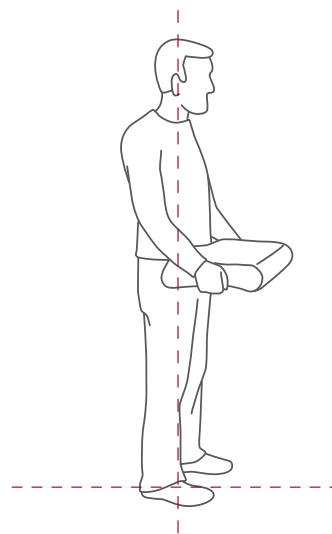
SÅDAN LØFTER DU EN 25 KG CEMENTSÆK KORREKT



1. Sæt dig på hug
2. Få et fast greb om sækken
3. Løft med benene



1. Hold sækken helt ind til kroppen
2. Skub mod jorden, når du rejser dig
3. Hold ryggen ret



1. Fordel al vægt i en lige linje over tyngdepunktet mens du rejser dig
2. Sørg for at der er god plads omkring dig
3. Løft i jævnt tempo

HVAD ER FORVÆRRENDE FAKTORER VED LØFT?

DEN FYSISKE ANSTRENGELSE

- Skævt/asymmetrisk løft i forhold til kroppen
- Løft i ryk eller pludselig bremsning af løft i højt tempo
- Armene er over skulderhøjde
- Løft fra lave højder
- Løft med én hånd eller fra siden
- Siddende eller liggende løft

ARBEJDSSTEDETS FORHOLD

- Snævre pladsforhold
- U hensigtsmæssig indretning eller placering af byrden
- Ustabil, skråt eller glat underlag
- Bæring på trapper eller stiger
- Kulde, fugt, træk, blæst eller stærk varme
- Dårlig belysning

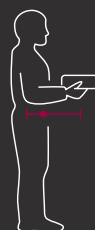
ARBEJDSFORHOLD I ØVRIGT

- Hyppigt gentagne løft eller langvarig bæring

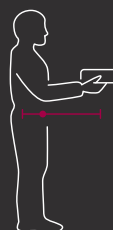
RETNINGSLINIER FOR KORREKT LØFTETEKNIK



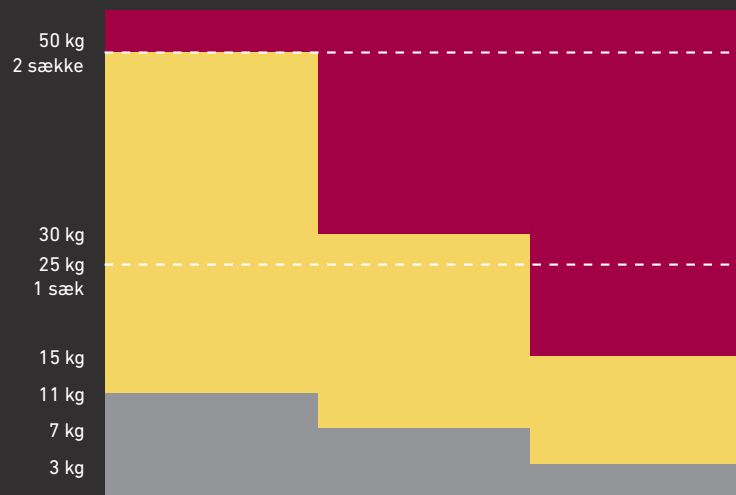
Tæt ved krop



Underarmafstand
ca. 30 cm



3/4 armsafstand
ca. 45 cm



RØD SKALA

Undlad af løfte.

TOPPEN AF GUL SKALA

Løft er kun acceptabelt, hvis det foregår midt foran kroppen mellem midtlår- og albuehøjde med et stabilt fodfæste. Byrden skal være beregnet til håndtering, og der skal være mindst to minutter mellem løftene.

MIDTEN AF GUL SKALA

Antallet af løft og graden af forværrende faktorer er afgørende for, om løftet kan være sundhedsskadeligt.

BUNDEN AF GUL SKALA

Hvis belastningen ved løftet ligger i nærheden af det grønne område, skal der normalt være flere forværrende faktorer til stede, før løftet betragtes som sundhedsskadeligt. I nogle tilfælde kan en enkelt faktor, fx arbejdsstillingen, være så belastende, at løft nederst i det gule område kan medføre sundhedsskade.

GRÅ SKALA

Løft er normalt OK – vægt og rækkeafstand taget i betragtning.

Aalborg Portland A/S er Danmarks eneste cementproducent og råder over en af Nordeuropas største cementfabrikker. Cement er nutidens og fremtidens byggemateriale - et uundværligt element, når vi ønsker en fortsat udvikling af samfundet - i Danmark og den øvrige verden.

**CONCRETELY
DYNAMIC**

Aalborg Portland A/S
Rørdalsvej 44
Postboks 165
DK 9220 Aalborg Øst
+45 9816 7777
cement@aalborgportland.com
www.aalborgportland.dk

CVR. 36428112

 **aalborgportland**
CEMENTIR HOLDING