

## Bærearbejde

### Belastninger ved løft

Løft belaster kroppens led, muskler og sener, herunder især ryggens strukturer. Under selve løftet øges trykket i rygsøjleens led, ligesom muskler og sener omkring rygsøjlen spændes. Belastningen øges, jo længere byrdens tyngdepunkt ligger fra kroppen.

Ved tunge løft, ved hyppigt gentagne løft og ved langvarigt løft (bæring) belastes desuden hjerte og kredsløb, fordi kroppens behov for ilt og næring øges.

Desuden er det af betydning, at ved gang forskydes vægten fra side til side samtidig med, at der sker en vridning i kroppen.

### Vurdering af løft

Udgangspunktet for vurderingen af løft skal ske med udgangspunkt i byrdens vægt og dens afstand fra kroppen (rækkeafstanden) under løftet.

Hvis en byrde bæres under gang, skal den maksimale vægt for, hvad man kan bære, nedsættes væsentligt i forhold til, hvad man kan løfte.

Hvor meget den enkelte kan løfte vil altid være et vurderingsspørgsmål, de efterfølgende anvisninger på bærearbejde angiver den maksimale byrde man må bære i forbindelse med transport af vasketøj i forbindelse med udførelse af sit arbejde i Social- og Sundhedsområdet i Brønderslev Kommune

## Bæring af vasketøj

- Vasketøjet bæres i net/pose så byrden kan komme så nær kroppen som muligt.
- Der må maksimalt bæres 5,5 kg i én hånd.
- Hvis der bæres i to hænder må maksimalvægten i hver hånd ikke overstige 3 kg i hver hånd.
- Hvis bæringen foregår på trappe eller lignende, må der kun bæres i én hånd, hvis der er behov for, man skal bruge den anden til at holde ved et evt. gelænder.
- Vaskepulver placeres ved vaskemaskinen eller doseres i den nødvendige mængde, så unødigt løft af vaskepulver undgås.
- Til transport af vasketøj anvendes af hygiejniske grunde net, der kan vaskes og tørres sammen med vasketøjet.

# Vejledning om at bære vasketøj

Februar 2010

BRØNDERSLEV  KOMMUNE