



# Blyforklæder

## Ergonomiske anbefalinger



# Blyforklæder

**Udarbejdet af:**

Koncern HR, Fysisk Arbejds miljø

Emil Møllers Gade 41

DK – 8700 Horsens

[www.fa.rm.dk](http://www.fa.rm.dk)

*Revideret april 2011*

## Størrelse

Blyforklæderne bør findes i alle størrelser, da det er vigtigt at forklædet passer dig og ikke er unødigt stort. Hvis forklædet er for stort, vil det slippe foran på maven og hænge forholdsvis langt fra kroppen = øget belastning for ryggen, når man læner sig frem.

Af samme grund bør fastspændingsbæltet sidde udenpå forklædet og ikke indenunder.

## Facon

Hvis man har et forklæde med fri ryg, er den totale vægt mindre, men til gengæld er vægten kun foran på kroppen. Dette giver en ujævn belastning, og dermed en øget belastning for ryggen.

Derfor er det vigtigt at forklædet sidder fast ind til hoften - enten med et løst ekstra bælte eller ved hjælp af skulderstykkerne, der krydser rundt om hoften og fastgøres stramt foran.



Ved brug af blyforklæde uden ryg er det vigtigt altid at stå med front mod røntgenapparatet.

## Bælte

Forklædet bør kunne spændes ind til hofterne med brede ikke-elastiske velcrobælter, så bæltet hele tiden sidder godt fast ind til hoften.

Dog kan der være et stykke bredt og forholdsvis fast elastik i bæltet bagpå, så bæltet ikke hæmmer bevægeligheden og vejrtrækningen.



Bæltet skal støtte forklædet sådan, at man kan stikke en blyant ind imellem forklædets skulderstykke og personens skuldre. Hvis man ikke kan det, er det stadig skuldrene, der bærer!



Alle bæltter bør sidde fast på hvert enkelt forklæde, så man ikke skal lede efter bæltterne. Bæltter og stropper bør efterses minimum én gang om året for slitage.

### **Sådan tages forklædet på**

Når forklædet tages af og på skal man undgå at løfte armene for højt. Albuen skal så vidt muligt holdes ind til siden af kroppen.

For at undgå belastning af skuldrene er det en fordel at have en kollega til at hjælpe dig forklædet på. Som alternativ hertil kan det være en god idé at hænge forklædet på en anordning, der gør, at man kan "gå lige ind i forklædet". Det skal derfor også hænge i en passende højde. For at det kan bruges af alle, skal det være et højde-justerbart ophæng.

### **To-delt forklæde**

På trods af, at en to-delning af forklædet mindsker vægten på skuldrene, giver jakken stadig en for stor belastning på skuldrene.

Et todelt forklæde kan derfor kun anbefales, hvis der også er et bælte på jakken. Bæltet bør placeres, så det kan holde jakken ind til hoften.





## Arbejdsstilling

Du bør stå hensigtsmæssigt og tilstræbe følgende: holde overkroppen opret og ikke fremadhældet, - bevare et naturligt lændesvaj, - ingen løftede skuldre, - ingen overstrakte knæ, - flyt på fødderne i stedet for at række ud efter ting – hav fødder og næse skal i samme retning.

## Øvelser

Det kan være en fordel at lave cirkulations-øvelser samt udspændings-øvelser for skuldrene flere gange om dagen.

Øvelser kan hentes her: [www.dfif.dk](http://www.dfif.dk) [www.fysio.dk](http://www.fysio.dk) – under pjecer

## Fodtøj

Fodtøj med en god stødabsorberende sål bør anvendes. Læs mere herom på [www.fa.rm.dk](http://www.fa.rm.dk) – under udgivelser.

Hvis du oplever gener fra statisk elektricitet bør fodtøjet være mærket med ESD-mærke.

