

Arbejde ved uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og/eller arbejdsbevægelser kan belaste lænderyg, nakke, skuldre, hænder, arme, knæ og hofter.

Krav

- Arbejdspladsen skal indrettes, så gode arbejdsstillinger og -bevægelser kan sikres under hensyntagen til:
 - Tilrettelæggelse af arbejdet.
 - Indretning af arbejdspladsen, maskiner, tekniske hjælpemidler og inventar.
 - Behovet for evt. tekniske hjælpemidler.
 - Om pladsforholdene er i orden.
 - At arbejdet foregår mellem midtlår- og albuehøjde.
 - Om der er tilstrækkelig jobbrokering, så medarbejderne ikke arbejder for længe ad gangen i de samme arbejdsstillinger eller med de samme arbejdsbevægelser.
- Instruer jævnligt medarbejderne i gode arbejdsstillinger.
- Før effektivt tilsyn med om medarbejderne arbejder i gode arbejdsstillinger og om den givne instruktion følges.

Vurdering af arbejdsstillinger sker efter en vurderingsmodel, der klassificerer arbejdsstillingerne således:

- I **grønt** område foregår arbejdet med acceptable stillinger og bevægelser.
- I **gult** område vurderes opgaven nærmere. Der vil typisk være spørgsmål som varighed, grad af fastlåsning samt belastningskombinationer.
- I **rødt** område er belastningen uacceptabel.

Vurderingsmodel

- Det handler om at variere arbejdsstillingen i løbet af dagen og bruge sin krop på forskellige måder.

Arbejdstilsynets vurderingsmodel ses nedenfor:

Siddende				
	Nakke	Meget langvarigt bøjet eller vredet fastlåst med synskrav.	Periodevis fastlåst	Mest i midterstilling fri bevægelighed
	Ryg	Meget og langvarig bøjet eller vredet. Ofte eller længe	Bøjet/vredet i perioder	Fri bevægemulighed. Hensigtsmæssigt ryglæn
	Arme	Løftede, arbejde i/over skulderhøjde eller mere end 1/2 arms afstand fra kroppen, ofte eller i lange perioder	Løftende i perioder	Arbejdshøjde og rækkeområder tilpasset arbejdsopgaven og personen
	Ben	Mangler benplads, langvarigt fastlåst, hyppig pedalbetjening	Begrænset benplads, pedalbetjening	Fri benplads, sjældent pedal betjening
Stående/gående				
	Nakke	Meget langvarig bøjet eller vredet, fastlåst med synskrav	Periodevis fastlås	Mest i opret stilling, fri bevægemulighed
	Ryg	Meget langvarig bøjet eller vredet, ofte eller længe perioder	Bøjet/vredet i perioder	Mest i opret stilling, fri bevægemulighed
	Arme	Løftede, arbejde i/over skulderhøjde eller mere end 3/4 arms afstand fra kroppen, ofte eller i lange perioder	Løftende i perioder	Arbejdshøjde og rækkeområder tilpasset arbejdsopgaven og personen
	Ben	Manglende plads, ustabil, glat eller ujævnt underlag, langvarig fastlåst,	Begrænset plads, dårlig underlag,	God plads, jævnt og stabilt underlag, fri

Referencer

- Arbejdstilsynets meddelelse om vurdering af arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser, 4.05.3, 1998