

*Ensidigt gentaget arbejde forkortes **EGA**. EGA er en delmængde af EBA (ensidigt belastende arbejde), som over længere tid kan påvirke ergonomisk, fysisk, sansemæssigt og/eller psykosocialt.*

Der er tale om EGA, når den samme arbejdsoperation gentages mere end to gange i minuttet, eller samme muskelgruppe (armene) arbejder i mere end halvdelen af tiden.



Krav

- EGA kortlægges og risikovurderes i forbindelse med arbejdspladsvurderingen (APV), når der foregår arbejde med ensartede bevægelser, der gentages med stor hyppighed eller der arbejdes med kortvarige arbejdscyklusser.
- Hovedelementerne i vurderingen af EGA er:
 - Varigheden af de enkelte arbejdscyklusser eller procentdelen af cyklustiden/observationstiden med gentagne bevægelser.
 - Varigheden af arbejdet pr. dag/pr. uge.
 - Tilstedeværelsen af forværrende faktorer.
- Ved vurderingen anvendes flg. skema:

Intensitet	Varighed	0-1/2 dag/uge	1/2 – 2/3 dag/uge	2/3-3/4 dag/uge	3/4-1/1 dag/uge
EBA eller Højrepetitivt EGA MED forværrende faktorer		Green	Yellow	Red	Red
EBA eller Højrepetitivt EGA UDEN forværrende faktorer		Green	Yellow	Yellow	Red

- Hvis der er EGA i mere end tre-fire timer dagligt, skal arbejdet kortlægges og en handlingsplan udarbejdes.

Gode råd

- Vurder, hvor ofte arbejdsoperationen gentages.
- Vurder, hvor længe den enkelte medarbejder udfører denne arbejdsoperation enten pr. dag eller pr. uge. Arbejdsoperationen bør være regelmæssigt indenfor en uge eller en dag.
- Vurder, om ikke-EGA-pladser kan indgå i en rotation, dvs. et skift i arbejdsbevægelserne ved de forskellige arbejdsopgaver, som medarbejderen udfører.
- Det er en god ide at styre og dokumentere jobrotationen.
- Vurder, om der er forværrende faktorer som f.eks.:
 - kraft ved emnehåndtering
 - dårlige arbejdsstillinger som f.eks. løftede skuldre, armene er løftede i eller over skulderhøjde eller lange rækkeafstande
 - krav til opmærksomhed, koncentration samt syn og hørelse.
- Vurder, om indretningen kan forbedres, eller om de forværrende faktorer kan fjernes eller reduceres.
- Instruer medarbejderne og følg op på, om arbejdet udføres som medarbejderne er instrueret.

Referencer

- [Arbejdstilsynets vejledning om ensidigt, belastende arbejde og ensidigt, gentaget arbejde, D.3.2, 2002](#)
- Arbejdstilsynets hjemmeside om [Ensidigt belastende og ensidigt gentaget arbejde](#)