



Krav

Vurder om der kan indtages gode arbejdsbevægelser ved arbejdspladsen under hensyntagen til:

- Tilrettelæggelse af arbejdet.
- Indretning af arbejdspladsen, maskiner, tekniske hjælpemidler og inventar.
- Behov 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.

Gode råd

Det handler om at variere arbejdsstillingen i løbet af dagen og bruge sin krop på forskellige måder. Brug evt. nedenstående skema fra Arbejdstilsynet som vurderingsmodel:

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 bevægelsemulighed. 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 pedalbetjening
Stående/gående				
	Nakke	Meget langvarig bøjet eller vredet, fastlåst med synskrav	Periodevis fastlås	Mest i opret stilling, fri bevægelsemulighed
	Ryg	Meget langvarig bøjet eller vredet, ofte eller længe perioder	Bøjet/vredet i perioder	Mest i opret stilling, fri bevægelsemulighed
	Arme	Løftede, arbejde i/over skulderhøjde eller mere end 3/4 arms afstand fra kroppen, ofte eller lange perioder	Løftende i perioder	Arbejdshøjde og rækkeområder tilpasset arbejdsopgaven og personen
	Ben	Manglende plads, ustabil, glat eller ujævnt underlag, langvarig fastlås, hyppig pedalbetjening	Begrænset plads, dårligt underlag, periodevis fastlås, pedalbetjening	God plads, jævnt og stabilt underlag, fri bevægelsemulighed, sjældent pedalbetjening

Arbejdstilsynets regler og praksis

- 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.

Yderligere tiltag

- Instruer jævnligt medarbejderne i gode arbejdsstillinger.
- Følg op på om den givne instruktion benyttes.

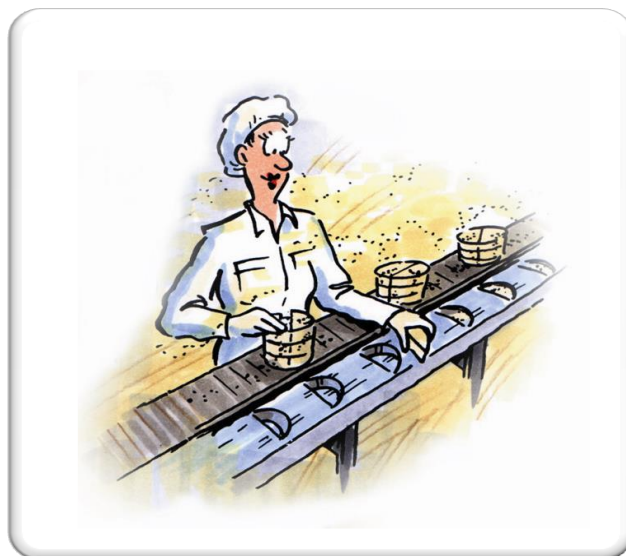
Relevante links

- [Arbejdstilsynets meddelelse om vurdering af arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser, 4.05.3, 1998](#)

Krav

Vurder om:

- Arbejdet er EGA. 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
- Der er EGA i mere end 3-4 timer dagligt. Hvis det er tilfældet, skal I lave en kortlægning af arbejdet samt en handlingsplan over tiltag
- Der forekommer en kvalificeret jobbrokering, dvs. et skift i arbejdsbevægelserne ved de forskellige arbejdsopgaver, som medarbejderen udfører



Kortlægning af EGA

- Vurdér, hvor ofte arbejdsoperationen gentages.
- Vurdér, hvor længe den enkelte medarbejder udfører denne arbejdsfunktion enten pr. dag eller på en uge.
- Vurdér om der er forværende faktorer som fx kraft ved emnehåndtering, dårlige arbejdsstillinger og bevægelser fx løftede skuldre, armene er løftede i og over skulderhøjde, eller der er lange rækkeafstande, samt om der er krav til opmærksomhed, koncentration samt syn og hørelse.
- Vurdér om der kan gøres noget for at forbedre indretningen, fjerne eller nedsætte de forværende faktorer, arbejdets udførelse, og om medarbejderen arbejder som instrueret.

Arbejdstilsynets regler og praksis

Ved EBA forstås arbejde med ensartede ergonomiske, fysiske, sansemæssige og/eller psykosociale påvirkninger i længere tid. EGA udgør en delmængde af EBA.

EGA: = Ensigtigt gentaget arbejde **EBA:** = Ensigtigt belastende arbejde

Skema nedenfor kan bruges til hjælp for vurdering af EGA og EBA.

Varighed	0-1/2 dag/uge	1/2 – 2/3 dag/uge	2/3-3/4 dag/uge	3/4-1/1 dag/uge
Intensitet				
EBA eller Højrepetitivt EGA MED forværende faktorer				
EBA eller Højrepetitivt EGA UDEN forværende faktorer				

Yderligere tiltag

- Er der tilstrækkelig variation i belastning af muskelgrupper
- Hvor tit rokeres der – det bør være regelmæssigt og inden for en uge eller en dag
- Mulighed for at ikke-EGA-pladser kan indgå
- Styring og dokumentation af jobbrokeringen

Relevante links:

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

Krav

- Der er krav til arbejde ved skærm, når den ansatte regelmæssigt og i en ikke ubetydelig del af arbejdstiden arbejder ved en skærm. Hjemmearbejdspladser er inkluderet.
- Ved en ikke ubetydelig del af den normale arbejdstid forstås, at arbejdet ved skærm udgør mere end to dages arbejde om ugen som et gennemsnit set over en måned. Gælder også hjemmearbejdspladser.
- Når flere medarbejdere skal benytte samme arbejdsbord, skal bordet let kunne indstilles, så det passer til den enkelte medarbejder



Gode råd

- Indstil bord og stol så det passer i højden, men brug også varierende siddestillinger
- Brug kun ryglænet, når der er behov for at aflaste ryggen
- Arbejd stående i perioder, hvis der stilles hæve/sænkebord til rådighed
- Brug musen så lidt som muligt - brug i stedet genvejstasterne
- Ved hyppig brug af mus skal underarmen hvile på bordpladen. Brug evt. musen inde foran tastaturet. Lad overarmen hænge afslappet ned langs siden med albuen ind til kroppen
- Skub tastaturet ind på bordet, så underarmene hviler foran tastaturet
- Hold pauser, rejs dig jævnligt og bevæg dig rundt i løbet af dagen
- Stil skærmen så synsafstanden til skærmen er ca. 50-70 cm. og i en højde, så du kan se hen over skærmens overkant. Placer skærmen vinkelret på vinduer
- Loftbelysning og bordbelysning skal sikre tilstrækkelig belysning og en passende kontrast mellem skærm og omgivelser. Lyset tilpasses arbejdets karakter og brugerens synsbehov. Undgå reflekser
- Afhængigt af synet og især alderen kan det være nødvendigt med en skærmbrille
- Instruer i brugen af udstyret

Arbejdstilsynets regler og praksis

Der er særlige bestemmelser for skærmarbejde:

- Arbejdet skal tilrettelægges, så generne mindskes mest muligt
- Medarbejdere med skærmarbejde har ret til en passende undersøgelse af øjne og syn
- Indretningen af arbejdspladsen skal opfylde en række krav i forhold til skærm, mus og tastatur, arbejdsbord, arbejdsstol, fysiske forhold og samspillet mellem bruger og computer
- Ved regelmæssig brug af bærbar computer/tablets i mere end 2 dage på en uge på faste arbejdspladser skal benyttes særskilt tastatur/mus
- Generende reflekser i skærmen fx fra belysning skal undgås. Skærmen skal placeres, så blænding undgås, fx ved at anbringe skærmen med siden til lysindfald

Yderligere tiltag

- Opfordr hinanden til at skifte siddestillinger og rejse sig op
- Gentag med jævne mellemrum instruktionen i at indstille stol og skærm
- Hold pauser og lav øvelser

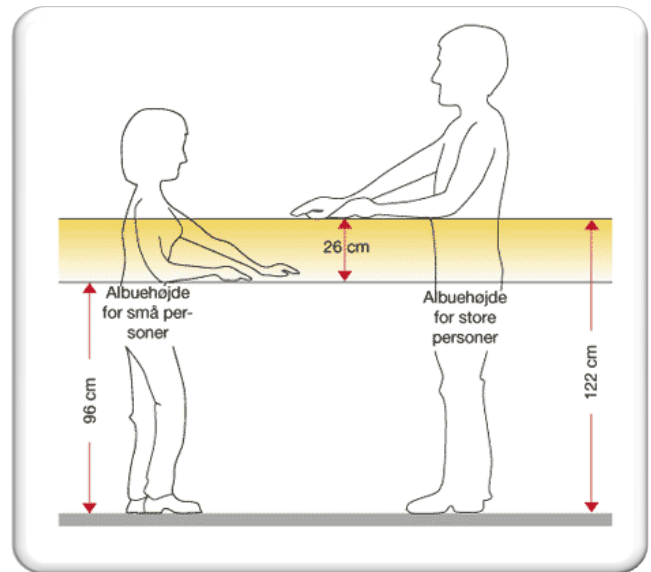
Relevante links

- [Arbejdstilsynets bekendtgørelse om arbejde ved skærmterminaler, nr. 1108 af 15. december 1992](#)
- [Arbejdstilsynets vejledning om skærmarbejde, D.2.3, 2009, opdateret april 2022](#)
- [Arbejdstilsynets bekendtgørelse om faste arbejdssteders indretning, nr. 835 af 16. juni 2023](#)
- [Arbejdstilsynets vejledning om hjemmearbejde, 3.1.7 2022](#)
- [BFA Kontor's vejledning – Arbejde ved computer](#)

Krav

Vurder om:

- Der er taget hensyn til de store variationer, der er i menneskers højde og øvrige kropsdimensioner
- Platforme, arbejdsborde, stole og lignende, der anvendes ved forskellige arbejdsopgaver eller af forskellige personer, i fornødent omfang kan indstilles til den enkelte medarbejder
- Arbejdet fortrinsvis kan udføres så tæt på kroppen som muligt og sådan, at vedvarende foroverbøjninger undgås



Gode råd

- Inddrag altid arbejdsmiljøorganisationen og medarbejderne ved nyindretning eller omorganisering, anvend evt. APV'en.
- Arbejdspladsen skal indrettes, så der er plads til inventar, udstyr og materialer, og så alle arbejdsfunktioner kan udføres i hensigtsmæssige arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser.
- Sørg for at bla. maskiner er indrettet og opstillet, så der kan opnås gode arbejdsstillinger ved betjening, indstilling, reparationer og vedligehold. Sørg for tilstrækkeligt plads til placering af tekniske hjælpemidler som fx løfteborde til bearbejdning af emner, bla. så der kan opnås gode arbejdsstillinger ved en manuel håndtering.
- Der bør ikke være under 110 cm plads bag forkanten af arbejdsbord, transportbånd, maskiner eller lignende.
- Belysningen skal være tilpasset arbejdets art og brugerens synskrav.
- Hvor arbejdet kan foregå siddende, bør arbejdspladsen være indrettet hertil.
- Det er godt at kunne skifte mellem at sidde, stå og gå.

Arbejdstilsynets regler og praksis

Arbejdstilsynets lovgivning fastsætter, at arbejdspladsen skal være hensigtsmæssigt indrettet og forsynet med passende inventar, således at alle funktioner, der er forbundet med arbejdet, kan udføres sikkert og med forsvarlige arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser.

Yderligere tiltag

- Instruer jævnligt medarbejderne i gode arbejdsstillinger og brug af kroppen
- Følg op på om medarbejderne benytter den givne instruktion

Relevante links

- [Arbejdstilsynets vejledning om arbejdspladsens indretning og inventar, A.1.15, 2008](#)
- [Arbejdstilsynets bekendtgørelse om arbejdets udførelse, Nr. 1839 af 14.12.23](#)

Krav

Vurder om:

- Der ved træk og skub af kar, trådbure, paller og stativer er taget hensyn til:
 - Transportmateriellets design og form
 - Hjultypen
 - Gulvet/underlaget (huller, fald o.l.)
 - Pladsforhold
 - Synsforhold
 - Uforudsete hændelser
 - Arbejdsstillinger og – teknik
 - Vægten
- Der arbejdes efter instruktionen

Træk/skub – "tommelfingerregel"

Ofte problematisk

500 kg.....

Kritisk

200 kg.....

Sjældent problematisk

Hvis underlag/pladsforhold er OK

Gode råd

- Prøv så vidt muligt at skubbe frem for at trække
- Hjulene bør være mindst 10 cm i diameter og vedligeholdes ofte
- Håndtag skal sidde i højde af ca. 100 cm over gulv. De skal placeres så medarbejderen ikke støder hænder, ben eller fødder
- Gennemgå jævnlige de forskellige transportveje mht. ryddelighed samt jævnt/plant underlag
- Når der er opgaver, hvor der transporteres over hele dage, bør det overvejes at benytte selvkørende materiel

Arbejdstilsynets regler og praksis

- Lovgivningen stiller krav om, at der bruges egnede tekniske hjælpemidler, når det er muligt og hensigtsmæssigt, og altid når den manuelle transport indebærer fare for sikkerhed eller sundhed
- Ved kørsel med rullecontainere må underlagets hældning ikke overstige 1:50, svarende til 2 cm. hældning for hver 1 meter
- Er der flere arbejdsgivere involveret i løsningen af et problem ved overlevering af varer, skal parterne samarbejde om problemet
- Slæbning af byrder kan vurderes efter samme kriterier som træk og skub

Yderligere tiltag

- Igangsætning, opbremsning og retningsændring er mest belastende for kroppen. Kørevejen skal derfor planlægges med færrest mulige drej og sving
- Giv medarbejderen en god instruktion i, hvordan der arbejdes
- Benyt hensigtsmæssigt fodtøj

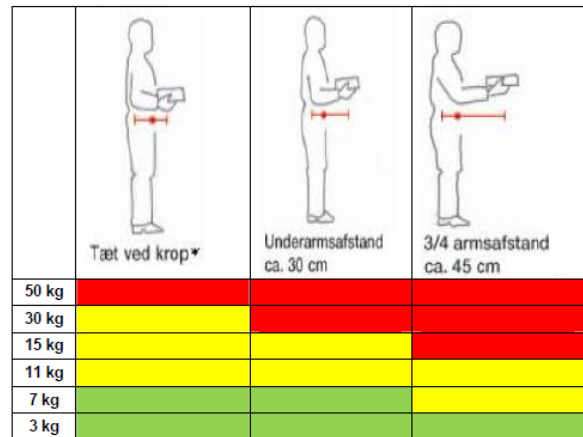
Relevante links

- [Arbejdstilsynets vejledning om løft, træk og skub, D.3.1, 2005](#)

Krav

Vurder om:

- Jeres emner vejer mere end 3 kg, som er vægtgrænsen for, om et løft vurderes som tungt
- Byrden helt eller delvist slipper underlaget og primært udføres med muskelkraft og dermed kan defineres som et løft
- Der løftes hensigtsmæssigt, og som der er instrueret i
- Vægten af jeres enkeltløft overholder grænsen
- Den samlede daglige løftemængde pr. medarbejder overskrider



	Tæt ved krop*	Underarmsafstand ca. 30 cm	3/4 armsafstand ca. 45 cm
50 kg	Red	Red	Red
30 kg	Yellow	Red	Red
15 kg	Yellow	Yellow	Red
11 kg	Yellow	Yellow	Yellow
7 kg	Green	Yellow	Yellow
3 kg	Green	Green	Green

Gode råd

- Vurder om løftet er tungt og kan aflastes ved ændring af indretning eller ved tekniske hjælpemidler
- Tjek at der løftes jævnt og i instruktion. Hav fokus på, at der løftes med de store muskler i benene, og træk emnet så tæt på kroppen som muligt
- Vurder om der er forværende faktorer, der kan fjernes eller reduceres. Forværende faktorer kan bl.a. være løftehøjder over skulder- og under knæhøjde, grib-barhed, dårlige arbejdsstillinger og bevægelser samt arbejdspladsens indretning

Arbejdstilsynets regler og praksis

Enkeltløft

Der skal laves forebyggende foranstaltning, hvis der forekommer tunge enkeltløft, jf. skema med vægt og rækkeafstand. Løft i grønt område er ok, og løft i rødt område er ikke ok. Løft i gult område skal vurderes mht. om der forekommer én eller flere af de primære forværende faktorer:

- foroverbøjning af ryggen
- vrid eller asymmetrisk løft
- løftede arme

Normalt anvendes området 'Tæt ved kroppen' ikke.

Daglig samlet løftemængde

Der skal laves forebyggende foranstaltninger ved en samlet daglig løftemængde, der overskrider:

- 10 tons ved løft tæt ved kroppen
- 6 tons ved løft i underarmsafstand, eller
- 3 tons ved løft i 3/4 arms afstand

Hvis den enkelte løfter byrder i mere end én rækkeafstand, regner man ud hvor stor en procentdel af de 10, 6 og 3 ton, der løftes i hver rækkeafstand.

Løft i det grønne område regnes normalt ikke med i den samlede mængde.

Yderligere tiltag

- Udarbejd en vurdering af, hvor meget der løftes ved de forskellige arbejdsfunktioner
- Lav en jobbrokering, så grænser for samlet mængde overholdes
- For bedre at kunne styre jobbrokeringen bør den være nedskrevet

Relevante links

- [Arbejdstilsynets vejledning om løft, træk og skub, D.3.1, 2005](#)