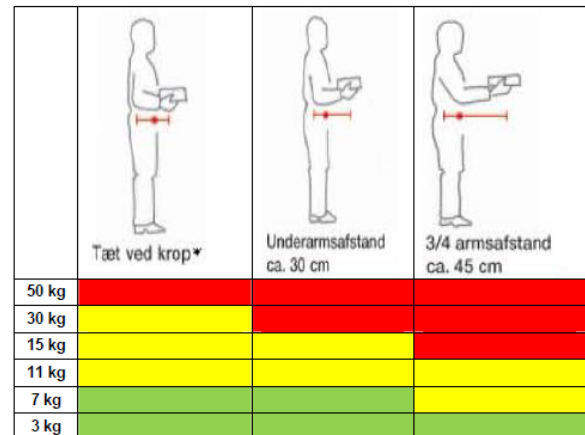


Krav

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](#)