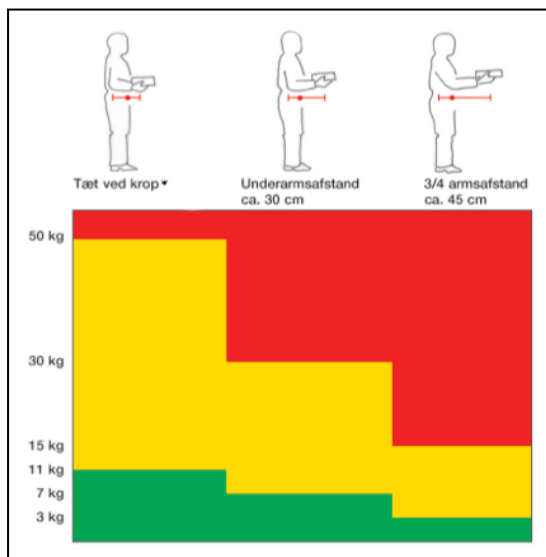


## Krav

- Emnerne skal veje mindst 3 kg, før det vurderes som et tungt løft jf AT's vejledningsskema som vist ved siden af
- Et løft er, når byrden helt eller delvist slipper underlaget og primært udføres med muskelkraft

## Vurder om:

- den samlede daglige løftemængde pr. medarbejder overskrides.
- der løftes hensigtsmæssigt og sådan som der er instrueret i



## Gode råd

- Tjek at der løftes jævnfør instruktion. Hav fokus på at undgå vrid i kroppen, at der løftes med de store muskler i benene og træk emnet så tæt på som muligt, før det løftes
- Vurder om løftet er tungt og kan aflastes ved ny indretning eller ved tekniske hjælpemidler
- Vurder om der er forværende faktorer, der kan fjernes eller reduceres. Forværende faktorer kan bl.a. være løftehøjder, gribbarhed, arbejdsstillinger og bevægelser samt arbejdspladsens indretning

Klik [her](#) for at få et skema til kortlægning af løft

## Arbejdstilsynets regler og praksis

Påbud overvejes ved en samlet daglig løftemængde, der overskrider:

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

Påbud om samlet daglig løftemængde forudsætter, at vægten af størstedelen af byrderne overstiger 11 kg for løft tæt ved kroppen, 7 kg for løft i underarms afstand og 3 kg for løft i 3/4 arms afstand. Løft i det grønne område regnes normalt ikke med i den samlede mængde

Rådgivningspåbud overvejes ved løft af byrder, der udføres som led i den sædvanlige arbejdsfunktion:

- ved vægtgrænser, der overstiger 25 kg tæt ved kroppen, 15 kg i underarms afstand eller 7 kg i 3/4 arms afstand, og
- der **samtidig** forekommer én eller flere forværende faktorer i form af uhåndterlig eller ustabil byrde, asymmetrisk løft, løft over skulderhøjde eller under knæhøjde, bæring af byrden mere end 2 m, utilstrækkelig plads, uhensigtsmæssigt underlag

## 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. At-vejledning D.3.1. Klik [her](#).