

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 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 lange perioder	Løftende i perioder	Arbejdshøjde og rækkeområder tilpasset arbejdsopgaven og personen
	Ben	Manglende plads, ustabil, glat eller ujævnt underlag, langvarig fastlåst, hyppig pedalbetjening	Begrænset plads, dårligt underlag, periodevis fastlås, pedalbetjening	God plads, jævnt og stabilt underlag, fri bevægemulighed, 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 jævnlige 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](#)



Du skal huske at:

- Stå med god balance uden at vride i ryggen
- Indstille arbejdshøjden til opgaven
- Minimere rækkeafstanden
- Bruge tekniske hjælpemidler



Yderligere tiltag:

- Skab god plads til arbejdet
- Arbejd med jobrotation og variation
- Læs faktaark og se film om arbejdsstillinger

Se filmen her:

[Film om arbejdsstillinger](#)

Er du i tvivl? – Så spørg!

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

Følgende skema kan bruges til hjælp for, hvornår Arbejdstilsynet reagerer med påbud over for EGA og EBA. Reaktionsniveauet for EBA og EGA er det samme.

EGA: = Ensigtigt gentaget arbejde **EBA:** = Ensigtigt belastende arbejde (EBA) er arbejde, som belaster kroppen eller psyken på samme måde over længere tid.

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](#)
- [Arbejdstilsynets interne instruks om kortlægning og vurdering af EGA og EBA, IN-3-3, 2008 \(revideret 2015\)](#)



Du skal huske at:

- Undgå vrid i ryg, nakke og håndled
- Indstille arbejdshøjden til opgaven
- Minimere rækkeafstanden
- Variere din arbejdsstilling ofte



Yderligere tiltag:

- Arbejd med jobrotation på arbejdspladsen
- Fjern eller nedsæt forværende faktorer
- Undgå et forceret arbejdstempo
- Læs faktaark og se film om EGA

Se filmen her:

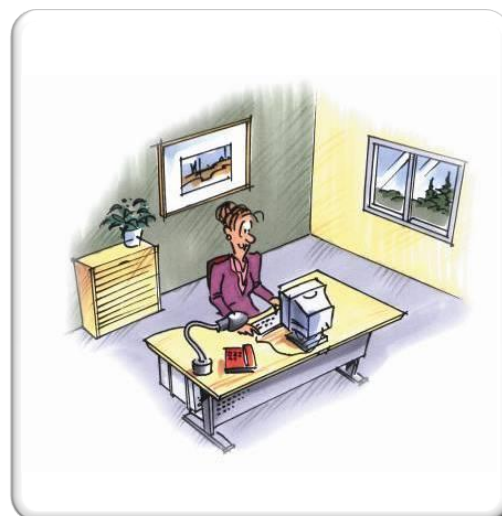
[Film om EGA \(Ensidig gentaget arbejde\)](#)

Er du i tvivl? – Så spørg!

Krav

Der er krav til arbejde ved skærm, når den ansatte regelmæssigt og i en ikke ubetydelig del af arbejdstiden arbejder ved en skærm.

- Reglerne gælder som tommelfinger, når den ansatte så godt som hver arbejdsdag arbejder ved en skærm i ca. 2 timer eller mere.
- Når flere medarbejdere skal benytte samme arbejdsbord, skal bordet let kunne indstilles, så det passer til den enkelte medarbejder
- På hjemmearbejdspladser gælder kravene, når skærmarbejdet udføres regelmæssigt og mere end to dage om ugen som et gennemsnit set over en måned.



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 i mere end 2 timer dagligt på fast arbejdsplads skal benyttes særskilt tastatur og 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

- Medarbejderne kan opfordre hinanden til at skifte siddestillinger og rejse sig op
- Gentag med jævne mellemrum instruktionen i at indstille stol og skærm
- Generelt bør printere placeres i separate velventilerede rum uden faste arbejdspladser

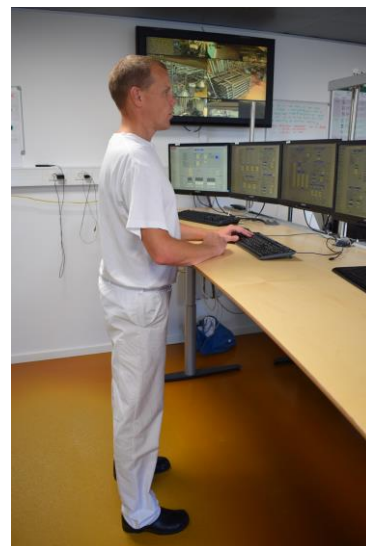
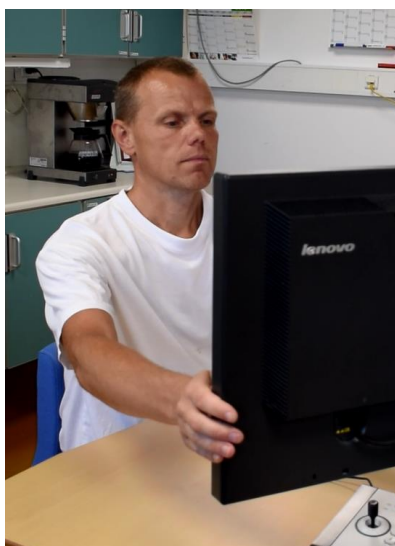
Relevante links

- [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](#)



Du skal huske at:

- Variere din siddestilling ofte
- Indstille bordet, så underarme støttes
- Placere musen tæt på tastaturet
- Placere skærmen så vrid i nakken undgås



Yderligere tiltag:

- Lær indstillingerne på din stol at kende
- Variér mellem stående og siddende arbejde
- Undgå reflekser og blændinger fra lys
- Læs faktaark og se film om skærmarbejde

Se filmen her:

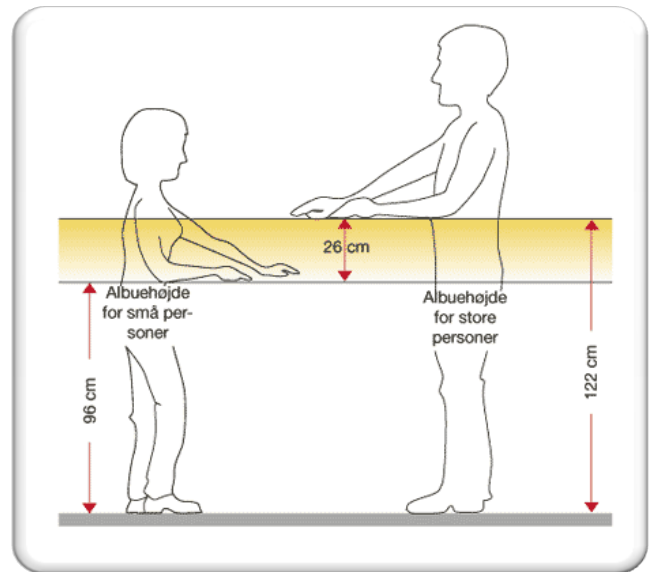
[Film om skærmarbejde](#)

Er du i tvivl? – Så spørg!

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. 1234 af 29. oktober 2018](#)



Du skal huske at:

- Skabe god plads til arbejdet
- Indstille arbejdshøjden til opgaven
- Placere emner, så kort rækkeafstand opnås
- Bruge tekniske hjælpemidler



Yderligere tiltag:

- Tag ergonomiske hensyn ved nyindretning
- Skab gode lysforhold tilpasset arbejdets art
- Variér mellem stående og siddende arbejde

Se filmen her:

[Film om arbejdspladsens indretning](#)

Er du i tvivl? – Så spørg!

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 jævnligt 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](#)



Du skal huske at:

- Pakke læsset stabilt
- Anvende en håndgrebshøjde på ca. 1 meter
- Bruge kropsvægt til at skubbe/trække med
- Holde jævn hastighed



Yderligere tiltag:

- Kør på jævnt underlag uden huller
- Brug selvkørende maskiner
- Vedligehold hjul på transportmidlet
- Læs faktaark og se film om træk og skub

Se filmen her:

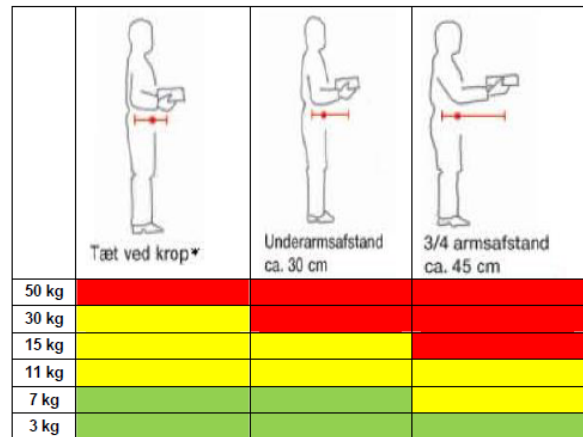
[Film om træk og skub](#)

Er du i tvivl? – Så spørg!

Krav

Vurder om:

- Emnerne vejer mindst 3 kg, da det er vægtgrænsen, før det vurderes som et tungt løft jf. AT's vejledningsskema som vist ved siden af
- Byrden helt eller delvist slipper underlaget og primært udføres med muskelkraft og dermed kan defineres som et løft
- Den samlede daglige løftemængde pr. medarbejder overskrides
- Der løftes hensigtsmæssigt, og sådan som der er instrueret i



	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 før 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 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

Rådgivningspåbud overvejes 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 ¾ arms afstand

Rådgivningspåbud om samlet daglig løftemængde forudsætter, at vægten af størstedelen af byrderne overstiger 11 kg for løft tæt ved kroppen, 7 kg for løft i underarmsafstand og 3 kg for løft i ¾ 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 underarmsafstand eller 7 kg i ¾ arms afstand og såfremt der samtidig forekommer én eller flere af de primære forværende faktorer:
 - foroverbøjning af ryggen
 - vrid eller asymmetrisk løft
 - løftede arme

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

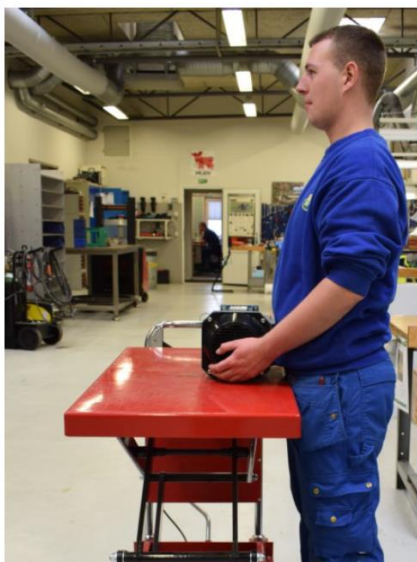
Relevante links

- [Arbejdstilsynets vejledning om løft, træk og skub, D.3.1, 2005](#)
- [BAU Jord til Bord – Udgivelser om kortlægning af tunge løft](#)
- [Arbejdstilsynets interne instruks om vurdering af tunge løft IN-3-5, 2010 \(revideret 2013\)](#)



Du skal huske at:

- Løfte over knæ- og under skulderhøjde
- Holde byrden tæt ved kroppen
- Holde ryggen ret og bruge benene i løftet
- Have næse og fødder i samme retning



Yderligere tiltag:

- Planlæg arbejdet så løft minimeres
- Brug tekniske hjælpemidler
- Skab god plads til løftet
- Læs faktaark og se film om tunge løft

Se filmen her:

[Film om tunge løft](#)

Er du i tvivl? – Så spørg!