

Krav

Vurdér om:

- der forekommer belastende arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser, se på:
 - tilrettelæggelse af arbejdet, indretningen, pladsforholdene.
- der er tilstrækkelig jobbrokering i forhold til, at medarbejdere ikke arbejder for længe ad gangen i de samme arbejdsstillinger eller med de samme arbejdsbevægelser.
- Brug branchens skema: Vurdering af arbejdsbevægelser . Klik [her](#)

Gode råd

Der findes ikke én god arbejdsstilling. Det handler om at variere sine arbejdsstillinger i løbet af dagen og bruge sin krop på forskellige måder.

	Rød	Gul	Grøn
SIDDEDE			
Nakke	- meget og langvarigt bøjet eller vredet - fastlåst med synskrav	- periodevis fastlåst	- mest i midterstilling - fri bevægelse
Ryg	- meget og langvarigt bøjet eller vredet - ofte eller længe fastlåst	- bøjet/vredet i perioder	- fri bevægelse - hensigtsmæssigt ryglæn
Arme	- løftede, arbejder i/over skulderhøjde eller mere end 1/2 arms afstand fra kroppen, ofte eller i lange perioder	- løftede i perioder	- arbejdshøjde og rækkeområde tilpasset arbejdsopgaven og personen
Ben	- mangler benplads - langvarigt fastlåst - hyppig pedalbetjening	- begrænset benplads - pedalbetjening	- fri benplads - sjælden pedalbetjening
STÅENDE/GÅENDE			
Nakke	- meget og langvarigt bøjet eller vredet - fastlåst med synskrav	- periodevis fastlåst	- mest i opret stilling - fri bevægelse
Ryg	- meget og langvarigt bøjet eller vredet - ofte eller længe fastlåst	- bøjet/vredet i perioder	- mest i opret stilling - fri bevægelse
Arme	- løftede, arbejder i/over skulderhøjde eller i mere end 3/4 arms afstand fra kroppen, ofte eller i lange perioder	- løftede i perioder	- arbejdshøjde og rækkeområde tilpasset arbejdsopgaven og personen
Ben	- mangler plads - ustabil, glat eller ujævnt underlag - langvarigt fastlåst - hyppig pedalbetjening	- begrænset plads - dårligt underlag - periodevis fastlåst - pedalbetjening	- god plads - jævnt og stabilt underlag - fri bevægelse - sjælden pedalbetjening

Arbejdstilsynets regler og praksis

I grønt område foregår arbejdet med acceptable stillinger og bevægelser.

I gult område vurderes arbejdsopgaven nærmere. Det vil typisk være spørgsmål som varighed, grad af fastlåsning samt belastningskombinationer

I rødt område er belastningen uacceptabel.

Yderligere tiltag

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

Relevante links

Arbejdstilsynets meddelelse om vurdering af arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser, At-meddelelse nr. 4.05.3, marts 1998. Klik [her](#).