



# FAKTA OM VURDERING AF ENKELT LØFT

## DET SIGER LOVEN

Det er vigtigt ikke kun at se på det enkelte løft, hvad der løftes, hvorfra og hvortil det løftes, men også på fx antallet af løft, herunder hvor meget der løftes i alt, løftefrekvensen, dvs. løft pr. time, samt varigheden af løftearbejdet. Det bør i vurderingen også indgå om løftearbejdet er en hovedfunktion i medarbejderens daglige arbejde, eller om der kun er lejlighedsvis løft, der kan efterfølges af perioder med andre arbejdsopgaver, og som ikke er fysisk krævende.

Arbejdstilsynet har udformet et skema som en generel rettesnor med angivelse af grænser for, hvornår belastningen anses for sundhedsskadelig, og hvornår der dermed skal træffes foranstaltninger. Arbejdstilsynet vurderer, at det er sjældent, at man kan tage fat i varen, løfte og sætte den igen tæt ved kroppen.

*Se Arbejdstilsynets vurderings skema på næste side*

*Se også Faktaark om Vurdering af løft – 2 persons løft, daglig løftemængde og bæring*

## LOVGRUNDLAG

Arbejdstilsynets bekendtgørelse nr. 559 af 17. juni 2004 med senere ændringer om arbejdets udførelse: § 4, 7, 10 og 17 *Find den på [bfahandel.dk/50073](http://bfahandel.dk/50073)*

## LÆS MERE OM EMNET

### FRA BFA HANDEL

[www.hvordandubedst.dk](http://www.hvordandubedst.dk)

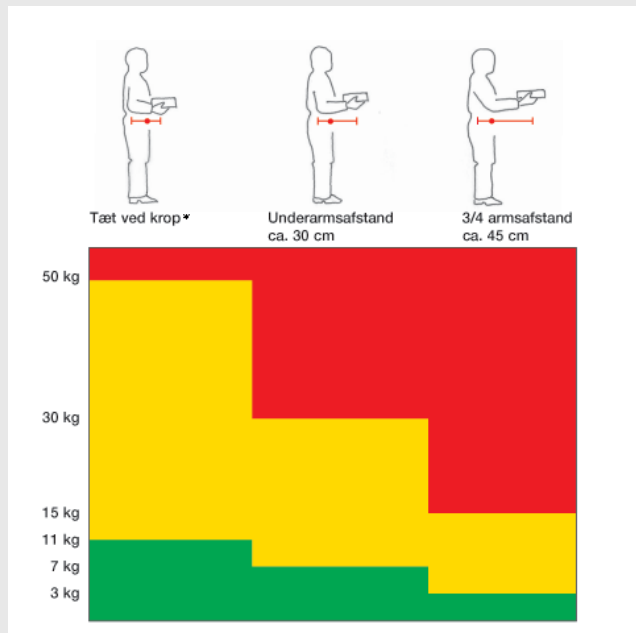
*Find den på [bfahandel.dk/50031](http://bfahandel.dk/50031)*

### FRA ARBEJDSSTILSYNET

At-vejledning D. 3.1 om Løft, skub og træk

*Find den på [bfahandel.dk/50080](http://bfahandel.dk/50080)*

## ARBEJDSSTILSYNETS VURDERINGSSKEMA



**Rødt område:** Løft i det røde område anses for klart sundhedsskadelige. Der skal træffes foranstaltninger for at imødegå risikoen.

**Gult område:** I den øverste del af det gule område er løftet kun acceptabelt, hvis det udføres under optimale forhold\* (se nedenfor). I den midterste del af det gule område er antallet og graden af forværende faktorer afgørende for, om løftet kan være sundhedsskadeligt. Hvis belastningen ligger i nærheden af det grønne område, skal der normalt være flere forværende faktorer til stede, før løftet betragtes som sundhedsskadeligt. Løft i det gule område betyder derfor, at der skal foretages en vurdering af andre forværende forhold\* (se nedenfor) for at afgøre, om de forværrer belastningen, så løftet må anses for sundhedsskadeligt.

**Grønt område:** Løft i det grønne område er normalt ikke sundhedsskadelige pga. vægt og rækkeafstand. Der kan dog være andre faktorer som fx hyppigt gentagne løft, dårlige arbejdsstillinger og en stor samlet fysisk belastning, som kan gøre arbejdet sundhedsskadeligt.

## OPTIMALE FORHOLD

vil sige, at hele løftet foregår midt foran kroppen, mellem midtlår- og albuehøjde, at byrden er beregnet til håndtering, at der er mindst to minutter mellem løftene, at der ikke udføres bæring, at fodfæstet er stabilt, og at klimaet er passende.

## FORVÆRRENDE FAKTORER ER FX.:

## Varen

- at varen har en uhåndterlig størrelse og form, der medfører en dårlig arbejdsstilling for arme eller ryg, at varen er vanskelig at få et godt greb om, fx er glat eller mangler greb, at varen er skrøbelig, at indholdet/vægten kan forskubbe sig

## Arbejdsstillingen

- at løftet foregår skævt/asymmetrisk i forhold til kroppen, at ryggen vrides, bøjes forover eller til siden eller begge dele, at der løftes fra lave højder, dvs. under knæhøjde, at armene løftes højt, dvs. skulderhøjde og derover, at der løftes fra siden eller med én hånd

## Arbejdsstedet

- at genstanden skal sættes præcist, at løftearbejdet foregår i højt tempo, at arbejdet foregår i siddende, hugsiddende eller knæliggende stilling, at der er snævre pladsforhold, at underlaget er ustabil, ujævnt, glat eller skrånende, så der er risiko for fald, at løftet foregår i kulde og træk, at der er dårlig belysning, så der er risiko for fald

## Øvrige arbejdsforhold

- hyppigt gentagne løft, længere perioder med løftearbejde, hvis løftearbejdet er en stor del af den enkeltes arbejde, at der udføres andet fysisk krævende arbejde, der også belaster ryggen, at der ikke er mulighed for hvile, fx ved at udføre arbejde der ikke indebærer brug af samme muskler eller på samme måde er fysisk belastende