



# FAKTA OM VURDERING AF TRÆK OG SKUB

## DET SIGER LOVEN

### Vurdering af træk og skub

- Transportudstyr med en totalvægt (vogn + gods) på under 200 kg giver erfaringsmæssigt ingen fysiske problemer ved kørsel på vandret, kørefast underlag og under gode pladsforhold
- Ved en totalvægt over 200 kg skal de forhold, der har betydning for belastningen, vurderes. Læs mere under "Faktorer, der har betydning for skub og træk"

- Er totalvægten over 500 kg skal forholdene særligt vurderes, da en sådan totalvægt erfaringsmæssigt kan være problematisk i forhold til, hvor mange kræfter medarbejderen skal bruge. I stedet vil der med fordel kunne anvendes selvkørende transportudstyr

Hvis medarbejderen står i en skrå stilling med kroppen, når der skubbes og trækkes, vil det ofte være tegn på, at belastningen er for stor.

## GODT AT VIDE

### Faktorer, der har betydning for træk og skub: Transportudstyret

- Hjulenes diameter og bredde, fx kræver ujævnt, porøst underlag større hjul
- Om der er faste eller luftfyldte dæk, fx kræver ujævnt, porøst underlag luftfyldte dæk
- Om hjulene er drejelige eller retningsfaste
- Håndgrebenes højde bør være ca. 100 cm fra gulv med mulighed for regulering +/- 10 cm og ved baglæns træk lidt lavere
- Håndgrebenes bredde bør være ca. 45 cm og tykkelsen ca. 3-5 cm
- At transportudstyret er vedligeholdt. Dårligt vedligeholdt og urene hjul samt defekter øger belastningen

### Underlagets beskaffenhed (transportvejen)

- Huller, ujævnheder, porøst underlag og hældninger øger belastningen

### Pladsforhold

- Om der er plads til at komme omkring med varer, der transporteres på transportudstyr, herunder manøvrering om hjørner o. lign.

- Om der er tilstrækkelig plads til at arbejde i gode arbejdsstillinger

### Synsforhold

- Om der er tilstrækkelig lys på transportvejen
- Om der er gode oversigtsforhold, fx at læsset ikke begrænser udsynet

### Uforudsete hændelser

- Om læsset er pakket stabilt, så det ikke vælter eller forskubber sig
- Om vægten er fordelt ligeligt

### Stabilitet af materiel og byrde/læs

- Om der er tilstrækkelig lys på transportvejen
- Om der er gode oversigtsforhold, fx at læsset ikke begrænser udsynet

### Hastigheds- og retningsændringer

- Om der kræves hyppige igangsætninger, opbremsninger og retningsændringer

### Arbejdsmetode

- Om det er muligt at udnytte egen kropsvægt

- Om der trækkes eller skubbes – som udgangspunkt er det mindre belastende at skubbe end at trække

- Om der trækkes forlæns (transportudstyr bagved personen) eller baglæns – som udgangspunkt vurderes baglæns træk at være mere belastende en forlæns træk

### Arbejdsstillinger og bevægelser

- Hvis du skal læne dig meget forover for at skubbe udstyret og bagover, når du trækker, øger du risikoen for at glide, snuble eller falde

### Arbejdets frekvens og varighed

- Hvor hyppigt trækkes og skubbes der, og hvor ofte skal der sættes i gang

- Hvor lang tid af arbejdsdagen der køres med transportudstyr

- Er der mulighed for variation med andet arbejde eller mindre pauser

FRA BFA HANDEL

---

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

FRA ARBEJDSTILSYNET

---

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