



# FAKTA OM LØFT, TRÆK OG SKUB

## DET SIGER LOVEN

- Arbejdet skal i alle led udføres sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt, både ud fra en enkeltvis og samlet vurdering af de fysiske, ergonomiske og psykosociale forhold i arbejdsmiljøet
- I skal planlægge og tilrettelægge arbejdet, så det kan udføres sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt
- Unødige fysiske belastninger samt uhensigtsmæssige arbejdsstillinger eller bevægelser skal undgås
- Der er grænser for, hvor meget man må løfte, trække og skubbe. Se Fakta om vurdering af løft og Fakta om vurdering af træk og skub
- Der gælder særlige regler for, hvor meget unge under 18 år må løfte, skubbe og trække. Se Fakta om unges arbejde – fysiske påvirkninger
- Der skal være egnede og effektive hjælpemidler, såsom løfteanordninger og transportmidler m.v., til rådighed, i det omfang det er nødvendigt for at arbejdet kan udføres sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt
- Medarbejderne skal have instruktion og oplæring i arbejdsteknik for løft, bæring, træk og skub samt i brug af tekniske hjælpemidler, inden arbejdet påbegyndes

## LOVGRUNDLAG

*Arbejdstilsynets bekendtgørelse nr. 1234 om arbejdets udførelse: § 4, 7, 10 og 17*

## GODT AT VIDE

- Mange belastninger ved tunge løft, træk og skub kan begrænses ved at gennemgå arbejdsgange og rutiner og tilrettelægge arbejdet mere hensigtsmæssigt. Fx ved at skabe variation i arbejdsopgaver, begrænse dobbelthåndteringer ved at se på vareflowet fra levering til butik og anden leveringsform af varer
- Belastninger ved tunge løft, træk og skub kan også begrænses ved at give instruktion i og bruge korrekt arbejdsteknik
- Indret lager og butik, så der er plads til at arbejde i gode arbejdsstillinger og til at bruge evt. tekniske hjælpemidler
- Vælg egnede tekniske hjælpemidler ud fra bl.a., hvilke varer der skal håndteres, hvor meget plads I har til rådighed, og hvilket underlag hjælpemidlet skal køres på

## LÆS MERE OM EMNET

### FRA BFA HANDEL

*Fakta om Vurdering af løft*

*Fakta om Vurdering af træk og skub*

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

### FRA ARBEJDSILSYNET

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