



# FAKTA OM VURDERING AF 2 PERSONERS LØFT, DAGLIG LØFTEMÆNGDE OG BÆRING

## DET SIGER LOVEN

### Grænser for to-personers løft

Hvis byrden er så tung, at det er nødvendigt, at løftet udføres af to personer, skal der så vidt muligt benyttes et egnet tekniske hjælpemiddel. Normalt tilrådes det ikke at løfte byrder på over 70 kg. Undtagelsesvis kan løft af emner op til 70 kg udføres med to-personers løft, såfremt løftet udføres under optimale forhold. Det 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 varen ikke også bæres under gang, og at fodfæstet er stabilt.

### Grænser for samlet daglig løftemængde

En medarbejder må dagligt maksimalt løfte:

- 10 ton, hvis løftene udføres tæt på kroppen (jf., at Arbejdstilsynet vurderer, at løft tæt på kroppen forekommer sjældent og kun fx ved brug af bæresele)
- 6 ton, hvis løftene udføres i underarmsafstand
- 3 ton, hvis løftene udføres i  $\frac{3}{4}$  armsafstand.

Emner med en vægt under 3 kg skal ikke medregnes.

Den accepterede løftemængde reduceres, hvis der er forværrende forhold ved løftet fx: uhåndterlig eller ustabil byrde, asymmetrisk løft, løft over skulderhøjde eller under knæhøjde, bæring af byrden mere end 2 m, utilstrækkelig plads, uhensigtsmæssigt underlag (fx glat, skrånende, ustabil).

### LOVGRUNDLAG

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

### Grænser for bæring

Bæring skal under gang i videst muligt omfang undgås. Skal der bæres, gælder følgende begrænsninger for emner, der ikke må bæres længere end en afstand på 2 meter:

- Ca. 20 kg tæt ved kroppen
- Ca. 12 kg i underarmsafstand
- Ca. 6 kg i  $\frac{3}{4}$ -armsafstand.

Byrder med en mindre vægt, og som bæres som ovennævnte, bør maksimalt bæres 20 meter. Bæres byrden også på trapper sidestilles ét trin med én meter.

Bæres der byrder, skal det sikres, at transportvejen er plan, stabil, ryddelig, veloplyst, og at den ikke er glat.

Se også [Faktaark om Vurdering af enkelt løft](#)

Se *Arbejdstilsynets vurderings skema på næste side*

## LÆS MERE OM EMNET

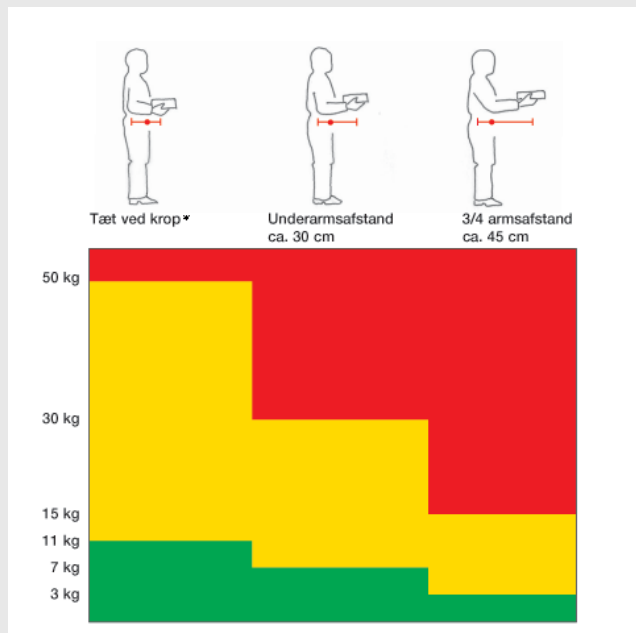
### FRA BFA HANDEL

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

### FRA ARBEJDSILSYNET

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

## Arbejdstilsynets vurderingsskema



**Rødt område:** Løft i det røde område anses for klart sundhedsskadeligt. 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 sundhedsskadeligt 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.

Forværende 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 skrående, 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