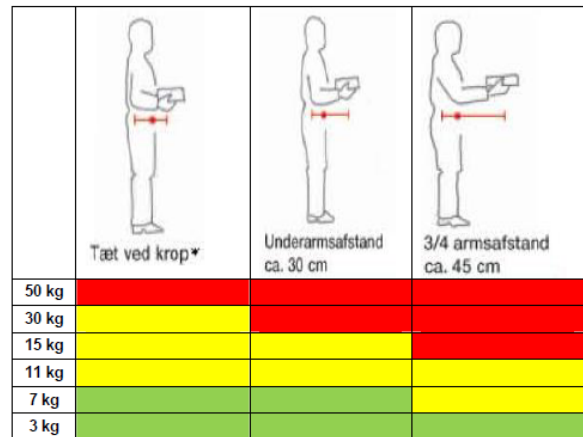


Krav

Vurder om:

- Emnerne vejer mindst 3 kg, da det er vægtgrænsen, før det vurderes som et tungt løft jf. AT's vejledningsskema som vist ved siden af
- Byrden helt eller delvist slipper underlaget og primært udføres med muskelkraft og dermed kan defineres som et løft
- Den samlede daglige løftemængde pr. medarbejder overskrides
- Der løftes hensigtsmæssigt, og sådan som der er instrueret i



	Tæt ved krop*	Underarmsafstand ca. 30 cm	3/4 armsafstand ca. 45 cm
50 kg	Red	Red	Red
30 kg	Yellow	Red	Red
15 kg	Yellow	Yellow	Red
11 kg	Yellow	Yellow	Yellow
7 kg	Green	Yellow	Yellow
3 kg	Green	Green	Green

Gode råd

- Vurder om løftet er tungt og kan aflastes ved ændring af indretning eller ved tekniske hjælpemidler
- Tjek at der løftes jævnt før instruktion. Hav fokus på at undgå vrid i kroppen, at der løftes med de store muskler i benene og træk emnet så tæt på som muligt, før det løftes
- Vurder om der er forværende faktorer, der kan fjernes eller reduceres. Forværende faktorer kan bl.a. være løftehøjder over skulder- og under knæhøjde, grib-barhed, dårlige arbejdsstillinger og bevægelser samt arbejdspladsens indretning

Arbejdstilsynets regler og praksis

Rådgivningspåbud overvejes ved en samlet daglig løftemængde, der overskrider:

- 10 tons ved løft tæt ved kroppen
- 6 tons ved løft i underarmsafstand, eller
- 3 tons ved løft i ¾ arms afstand

Rådgivningspåbud om samlet daglig løftemængde forudsætter, at vægten af størstedelen af byrderne overstiger 11 kg for løft tæt ved kroppen, 7 kg for løft i underarmsafstand og 3 kg for løft i ¾ arms afstand. Løft i det grønne område regnes normalt ikke med i den samlede mængde.

Rådgivningspåbud overvejes ved løft af byrder, der udføres som led i den sædvanlige arbejdsfunktion:

- Ved vægtgrænser, der overstiger 25 kg tæt ved kroppen, 15 kg i underarmsafstand eller 7 kg i ¾ arms afstand og såfremt der samtidig forekommer én eller flere af de primære forværende faktorer:
 - foroverbøjning af ryggen
 - vrid eller asymmetrisk løft
 - løftede arme

Yderligere tiltag

- Udarbejd en vurdering af, hvor meget der løftes ved de forskellige arbejdsfunktioner
- Lav en jobbrokering, så grænser for samlet mængde overholdes
- For bedre at kunne styre jobbrokeringen bør den være nedskrevet

Relevante links

- [Arbejdstilsynets vejledning om løft, træk og skub, D.3.1, 2005](#)
- [BAU Jord til Bord – Udgivelser om kortlægning af tunge løft](#)
- [Arbejdstilsynets interne instruks om vurdering af tunge løft IN-3-5, 2010 \(revideret 2013\)](#)