

## Krav

Vurder om:

- Arbejdet er EGA. Der er tale om EGA, når den samme arbejdsoperation gentages mere end to gange i minuttet, eller samme muskelgruppe (armene) arbejder i mere end halvdelen af tiden.
- Der er EGA i mere end 3 – 4 timer dagligt. Hvis det er tilfældet, skal I lave en kortlægning af arbejdet samt en handlingsplan over tiltag.
- Der forekommer en kvalificeret jobbrokering, dvs. et skift i arbejdsbevægelserne ved de forskellige arbejdsopgaver, som medarbejderen udfører.



## Kortlægning af EGA

- Vurder, hvor ofte arbejdsoperationen gentages.
- Vurder, hvor længe den enkelte medarbejder udfører denne arbejdsfunktion enten pr. dag eller på en uge.
- Vurder om der er forværende faktorer som fx kraft ved emnehåndtering, dårlige arbejdsstillinger og bevægelser fx løftede skuldre, armene er løftede i og over skulderhøjde eller der er lange rækkeafstande samt, hvis der er krav til opmærksomhed, koncentration samt syn og hørelse.
- Vurder om der kan gøres noget for at forbedre indretningen, fjerne eller nedsætte de forværende faktorer, arbejdets udførelse, og om medarbejderen arbejder som instrueret.

## Arbejdstilsynets regler og praksis

Følgende skema kan bruges til hjælp for, hvornår Arbejdstilsynet reagerer med påbud over for EGA og EBA. Reaktionsniveauet for EBA og EGA er det samme.

**EGA:** = Ensidigt gentaget arbejde **EBA:** = Ensidigt belastende arbejde (EBA) er arbejde, som belaster kroppen eller psyken på samme måde over længere tid.

Varighed	0-1/2 dag/uge	1/2 – 2/3 dag/uge	2/3-3/4 dag/uge	3/4-1/1 dag/uge
Intensitet				
EBA eller Højrepetitivt EGA MED forværende faktorer	Green	Yellow	Red	Red
EBA eller Højrepetitivt EGA UDEN forværende faktorer	Green	Yellow	Yellow	Red

## Yderligere tiltag

- Er der tilstrækkelig variation i belastning af muskelgrupper.
- Hvor tit rokeres der – det bør være regelmæssigt og inden for en uge eller en dag.
- Mulighed for at ikke-EGA-pladser kan indgå.
- Styring og dokumentation af jobbrokeringen.

## Relevante links:

- [AT vejledning D.3.2., 2002 om ensidigt, belastende arbejde og ensidigt, gentaget arbejde](#)
- [Kortlægning og vurdering af EGA og EBA, At-intern instruks, IN-3-3 - revideret juni 2015](#)