

Krav



Vurder om:

Der kan indtages gode arbejdsbevægelser ved arbejdspladsen under hensyntagen til:

- Tilrettelæggelse af arbejdet.
- Indretning af arbejdspladsen, maskiner, tekniske hjælpemidler og inventar.
- Behov for evt. tekniske hjælpemidler.
- Om pladsforholdene er i orden.
- At arbejdet foregår mellem midtlår- og albuehøjde.
- Om der er tilstrækkelig jobbrokering, så medarbejderne ikke arbejder for længe ad gangen i de samme arbejdsstillinger eller med de samme arbejdsbevægelser.

Gode råd

Det handler om at variere arbejdsstillingen i løbet af dagen og bruge sin krop på forskellige måder. Brug evt. nedenstående skema fra Arbejdstilsynet som vurderingsmodel:

Siddende				
	Nakke	Meget langvarigt bøjet eller vredet fastlåst med synskrav.	Periodevis fastlåst	Mest i midterstilling fri bevægelighed
	Ryg	Meget og langvarig bøjet eller vredet. Ofte eller længe	Bøjet/vredet i perioder	Fri bevægemulighed. Hensigtsmæssigt ryglæn
	Arme	Løftede, arbejde i/over skulderhøjde eller mere end 1/2 arms afstand fra kroppen, ofte eller i lange perioder	Løftende i perioder	Arbejdshøjde og rækkeområder tilpasset arbejdsopgaven og personen
	Ben	Mangler benplads, langvarigt fastlåst, hyppig pedalbetjening	Begrænset benplads, pedalbetjening	Fri benplads, sjældent pedal betjening
Stående/gående				
	Nakke	Meget langvarig bøjet eller vredet, fastlåst med synskrav	Periodevis fastlås	Mest i opret stilling, fri bevægemulighed
	Ryg	Meget langvarig bøjet eller vredet, ofte eller længe perioder	Bøjet/vredet i perioder	Mest i opret stilling, fri bevægemulighed
	Arme	Løftede, arbejde i/over skulderhøjde eller mere end 3/4 arms afstand fra kroppen, ofte eller lange perioder	Løftende i perioder	Arbejdshøjde og rækkeområder tilpasset arbejdsopgaven og personen
	Ben	Manglende plads, ustabil, glat eller ujævnt underlag, langvarig fastlås, hyppig pedalbetjening	Begrænset plads, dårlig underlag, periodevis fastlås, pedalbetjening	God plads, jævnt og stabilt underlag, fri bevægemulighed, sjældent pedalbetjening

Arbejdstilsynets regler og praksis

- I **grønt** område foregår arbejdet med acceptable stillinger og bevægelser.
- I **gult** område vurderes opgaven nærmere. Der vil typisk være spørgsmål som varighed, grad af fastlåsning samt belastningskombinationer
- I **rødt** område er belastningen uacceptabel.

Yderligere tiltag

- Instruer jævnligt medarbejderne i gode arbejdsstillinger.
- Følg op på om den givne instruktion benyttes.

Relevante links

- [Arbejdstilsynets meddelelse om vurdering af arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser, At-meddelelse nr. 4.05.3, 1998](#)
- Fakta-ark om skærmarbejde.