

Krav


Vurdér om:

- der forekommer belastende arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser, se på:
 - tilrettelæggelse af arbejdet, indretningen, pladsforholdene
- der er tilstrækkelig jobbrokering i forhold til, at medarbejdere ikke arbejder for længe ad gangen i de samme arbejdsstillinger eller med de samme arbejdsbevægelser
- Brug skemaet Vurdering af arbejdsbevægelser. Klik [her](#).

Gode råd

Der findes ikke én god arbejdsstilling. Det handler om at variere i løbet af dagen og bruge sin krop på forskellige måder. Brug evt. også nedenstående skema fra Arbejdstilsynet som vurderingsmodel:

Arbejdsstillinger


Siddende				
	nakke	- meget langvarigt bøjet eller vredet - fastlåst med synskrav	- periodevis fastlåst	- mest i midterstilling - fri bevægemulighed
	ryg	- meget og langvarigt bøjet eller vredet - ofte eller længe fastlåst	- bøjet/vredet i perioder	- fri bevægemulighed - hensigtsmæssigt ryglæn
	arme	- løftede, arbejder i/over skulderhøjde eller mere end 1/2 arms afstand fra kroppen, ofte eller i lange perioder	- løftede i perioder	- arbejdshøjde og rækkeområde tilpasset arbejdsopgaven og personen
	ben	- mangler benplads - langvarigt fastlåst - hyppig pedalbetjening	- begrænset benplads - pedalbetjening	- fri benplads - sjælden pedal-betjening

Arbejdstilsynets regler og praksis

I grønt område foregår arbejdet med acceptable stillinger og bevægelser.

I gult område vurderes arbejdsopgaven nærmere. Det vil typisk være spørgsmål som varighed, grad af fastlåsning samt belastningskombinationer.

I rødt område er belastningen uacceptabel.

Stående / gående				
	nakke	- meget og langvarigt bøjet eller vredet - fastlåst med synskrav	- periodevis fastlåst	- mest i opret stilling - fri bevægemulighed
	ryg	- meget og langvarigt bøjet eller vredet - ofte eller længe fastlåst	- bøjet/vredet i perioder	- mest i opret stilling - fri bevægemulighed
	arme	- løftede, arbejder i/over skulderhøjde eller mere end 3/4 arms afstand fra kroppen, ofte eller i lange perioder	- løftede i perioder	- arbejdshøjde og rækkeområde tilpasset arbejdsopgaven og personen
	ben	- mangler plads - ustabil, glat eller ujævnt underlag - langvarigt fastlåst - hyppig pedalbetjening	- begrænset plads - dårligt underlag - periodevis fastlåst - pedalbetjening	- god plads - jævnt og stabilt underlag - fri bevægemulighed - sjælden pedal-betjening

Yderligere tiltag

- Instruerer jævnlige 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, marts 1998. Klik [her](#).