**Tjekliste til løft, skub og træk**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **X** |  | **X** |  | **X** |
| Løft. Vægten er  ● Under 11 kg tæt ved kroppen  ● Under 7 kg i underarmsafstand-  ● Under 3 kg i ¾ arms afstand.  ● Forværrende faktorer skal vur-  deres f.eks. mange løft, dårlige  arbejdsstillinger samt stor samlet  belastning. |  | Løft. Vægten er:  ● Mellem 11-25 kg tæt ved kroppen  ● Mellem 7- 15 kg i underarmsaf-  stand  ● Mellem 3-7 kg i ¾ arms afstand.  ● Forværrende faktorer skal vurde-  res. |  | Løft.  Få gange dagligt løftes byrder på mere end:  ● 25 kg tæt ved kroppen  ● 15 kg i underarmsafstand  ● 7 kg i ¾ arms afstand  ● Samtidig er der mindst en  forværrende faktor som f.eks.  uhåndterlig eller ustabil byrde,  skæve løft, løft over  skulderhøjde eller under  knæhøjde, bæring af byrden  mere end 2 m, efter util-  strækkelig plads eller  uhensigtsmæssigt underlag. |  |
| Samlede daglige løftemængder er højst 10 tons tæt ved kroppen. Forværrende faktorer vurderes. |  | Samlede daglige løftemængder over 6 tons i underarmsafstand. Forvær-rende faktorer vurderes. |  | Samlede daglige løftemængder på 3 ton i ¾ arms afstand. Forværrende faktorer vurderes. |  |
| Skub og træk.  Byrdens vægt er under  200 kg totalt giver normalt ikke problemer. |  | Skub og træk. Byrder på mellem 200-500 kg total vægt. |  | Skub og træk.  Byrder på over 500 kg total vægt. |  |
| Vurder om følgende forhold alle er i orden:  Tid og frekvens er begrænsede. Transportmateriellets design/egnethed og vedligeholdelse. Underlagets beskaffenhed. Gode pladsforhold og synsforhold.  Gode interne transportforhold. Gode arbejdsstillinger. Uforudsete hændelser optræder ikke og hastigheds- og retningsændring ikke nødvendige.  God instruktion. |  | Vurder om følgende forhold ikke alle er i orden:  Tid og frekvens er begrænsede. Transportmateriellets design/egnet-hed og vedligeholdelse. Underla-gets beskaffenhed. Gode pladsfor-hold og synsforhold.  Gode interne transportforhold. Gode arbejdsstillinger. uforudsete hændelser optræder ikke og hastigheds- og retningsændring ikke nødvendige.  God instruktion. |  | Vurder om mange af følgende forhold ikke alle er i orden:  Tid og frekvens er begrænsede. Transportmateriellets design/egnet-hed og vedligeholdelse. Underla-gets beskaffenhed. Gode pladsfor-hold og synsforhold.  Gode interne transportforhold. Gode arbejdsstillinger. Uforudsete hændelse og hastigheds- og ret-ningsændring ikke nødvendige. God instruktion. |  |
| Der veksles mellem forskellige opgaver. EGA findes ikke eller kun i meget korte perioder. |  | EGA med arbejdscyklus tid på over 30 sek. udføres maksimalt 4 timer om dagen |  | EGA med arbejdscyklus mindre end 30 sek. = højrepetitivt arbejde. Ved højrepetitivt arbejde bør der laves en grundig kortlægning af belastningerne af en arbejdsmiljørådgiver. |  |