

Krav

Vurdér om:

- arbejdet er EGA. Der er tale om EGA når den samme arbejdsoperation gentages mere end to gange i minuttet eller samme muskelgruppe 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?



Der er særlige regler for alle udbeningsafdelinger – se udbeningsprotokollater

Kortlægning af EGA

- Vurder hvor ofte arbejdsoperationen gentages.
- Vurder hvor længe den enkelte medarbejder står på pladsen enten pr. dag eller på en uge.
- Vurder om der er forværrende faktorer - det er især kraftbetonet arbejdet og uhensigtsmæssige arbejdsstillinger.
- Vurder om der kan gøres noget for at forbedre indretning eller arbejdets udførelse, og om der arbejdes, som der er instrueret i.

Arbejdstilsynets regler og praksis

Arbejdstilsynet vil tage udgangspunkt i dette skema i deres vurdering og vil overveje enten et kortlægningspåbud, hvis der er tvivl om mængden af EGA eller et rådgivningspåbud, hvis medarbejderne befinder sig i rødt område.

EGA = Ensidigt gentaget arbejde **FF**: Forværrende faktorer

Varighed Intensitet	0-1/2 dag/uge	1/2-2/3 dag/uge	2/3-3/4 dag/uge	3/4-1/1 dag/uge
Højrepetitivt EGA + FF Minus jobbrokering				
Højrepetitivt EGA + FF Plus jobbrokering				
Højrepetitivt EGA + FF Minus jobbrokering				

Jobbrokering – vurdering

- Er der tilstrækkelig forskel i belastning af muskelgrupper?
- Brug skemaet Vurdering af arbejdsbevægelser
- Røring bør være regelmæssig og indenfor en uge eller en dag
- Mulighed for at ikke EGA pladser kan indgå
- Styring og dokumentation af jobbrokering

Relevante links

Arbejdstilsynets vejledning om ensidigt belastende arbejde og ensidigt gentaget arbejde. At-vejledning D 3.2, august 2002. Klik [her](#).

Kortlægning og vurdering af EGA og EBA, AT-intern instruks nr 1/2008. Klik [her](#).

Krav

Udbeningsafdelinger med manuelt knivarbejde i slagteri- og kødbranchen skal til enhver tid kunne dokumentere, at niveauerne i protokollaterne for svine- og kreatur udbening ikke overskrides.

Dokumentationen skal vise:

- Afdelingens ugentlige effektivitets gennemsnit
- Afdelingens andel af knivfrie timer
- Den enkelte medarbejders daglige maksimum effektivitet.

Klik [her](#) for at se alle niveauerne i udbeningen

Gode råd

- Lav en plan over de knivfrie arbejdsfunktioner
- Lav en oversigt over jobbrokeringen – og få så mange som muligt til at få knivfrie dage
- Hav retningslinjer for tempoudjævning.



Knivfrie timer

- Kun knivfrit arbejde som indgår i en form for systematisk rokeringsordning med knivarbejde, tæller med i afdelingens andel af knivfrie timer. Systematikken skal ligge indenfor en uges interval.
- Faste servicefunktioner eller pakkepladser uden rokering til knivarbejdet, sygdom, ferier og kurser tæller derfor ikke med.
- Arbejde med rundkniv betegnes som knivfrit.
- Se definition af knivfrit arbejde i protokollatet.

Yderligere tiltag

- Vær sikker på at alle er informeret om og forstår protokollaterne.
- Lav løbende opfølgning på at protokollaterne overholdes og hav klare, kendte retningslinjer for, hvad konsekvensen er af ikke at følge dem.

Relevante links

Protokollater for svin. Klik [her](#)

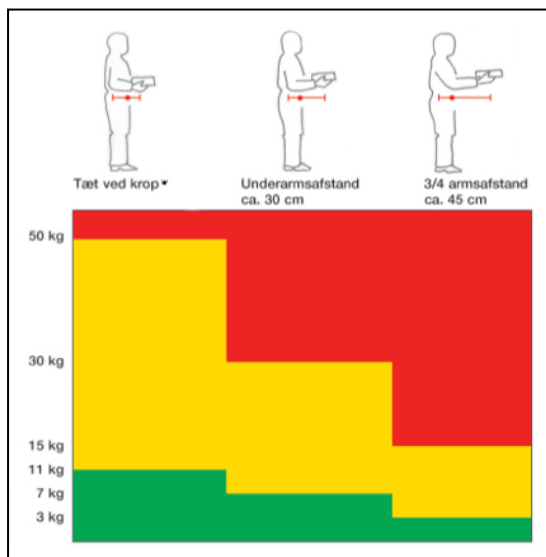
Protokollater for kreatur. Klik [her](#)

Krav

- Emnerne skal veje mindst 3 kg, før det vurderes som et tungt løft jf AT's vejledningsskema som vist ved siden af
- Et løft er, når byrden helt eller delvist slipper underlaget og primært udføres med muskelkraft

Vurder om:

- den samlede daglige løftemængde pr. medarbejder overskrides.
- der løftes hensigtsmæssigt og sådan som der er instrueret i



Gode råd

- Tjek at der løftes jævnt og i retning. 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 løftet er tungt og kan aflastes ved ny indretning eller ved tekniske hjælpemidler
- Vurder om der er forværende faktorer, der kan fjernes eller reduceres. Forværende faktorer kan bl.a. være løftehøjder, gribbarhed, arbejdsstillinger og bevægelser samt arbejdspladsens indretning

Klik [her](#) for at få et skema til kortlægning af løft

Arbejdstilsynets regler og praksis

Påbud overvejes ved en samlet daglig løftemængde, der overskrider:

- 10 tons ved løft tæt ved kroppen,
- 6 tons ved løft i underarms afstand, eller
- 3 tons ved løft i 3/4 arms afstand

Påbud om samlet daglig løftemængde forudsætter, at vægten af størstedelen af byrderne overstiger 11 kg for løft tæt ved kroppen, 7 kg for løft i underarms afstand og 3 kg for løft i 3/4 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 underarms afstand eller 7 kg i 3/4 arms afstand, og
- der **samtidig** forekommer én eller flere forværende faktorer i form af uhåndterlig eller ustabil byrde, asymmetrisk løft, løft over skulderhøjde eller under knæhøjde, bæring af byrden mere end 2 m, utilstrækkelig plads, uhensigtsmæssigt underlag

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. At-vejledning D.3.1. Klik [her](#).

Krav

Vurdér om:

- der ved træk og skub af kar, trådbure, paller, stativer, juletræer etc. er taget hensyn til:
 - Transportmateriellets design og form
 - Underlaget (huller, fald o.l.)
 - Pladsforhold
 - Synsforhold
 - Uforudsete hændelser
 - Arbejdsstillinger og –metode
 - Vægten
- der arbejdes efter instruktionen

Arbejdstilsynets vejledningsmodel

Træk/skub – ”tommelfingerregel”

500 kg..... **Ofte problematisk**

200 kg..... **Kritisk**

Sjældent problematisk

Hvis underlag/pladsforhold er OK
ALDRIG - påbud alene på vægten

Gode råd

- Prøv så vidt muligt at skubbe frem for at trække.
- Hjulene bør være mindst 10 cm i diameter og vedligeholdes ofte.
- Håndtag skal sidde i højde af ca. 100 cm over gulv. De skal placeres så medarbejderen ikke støder hænder, ben eller fødder.
- Gennemgå jævnlige de forskellige transportveje.
- Når der er opgaver, hvor der transporteres over hele dage, bør det overvejes at benytte selvkørende materiel.

Arbejdstilsynets regler og praksis

- Lovgivningen stiller krav om, at der bruges egnede tekniske hjælpemidler, når det er muligt og hensigtsmæssigt, og altid når den manuelle transport indebærer fare for sikkerhed eller sundhed.
- Ved kørsel med rullecontainere må underlagets hældning ikke overstige 1:50
- Er der flere arbejdsgivere involveret i løsningen af et problem ved overlevering af varer, skal parterne samarbejde om problemet.
- Slæbning af byrder kan vurderes efter samme kriterier som træk og skub.

Yderligere tiltag

- Igangsætning, opbremsning og retningsændring er mest belastende for kroppen. Kørevejen skal derfor planlægges med færrest mulige drej og sving.
- Giv medarbejderne en god instruktion i hvordan der arbejdes.
- Benyt hensigtsmæssigt fodtøj.

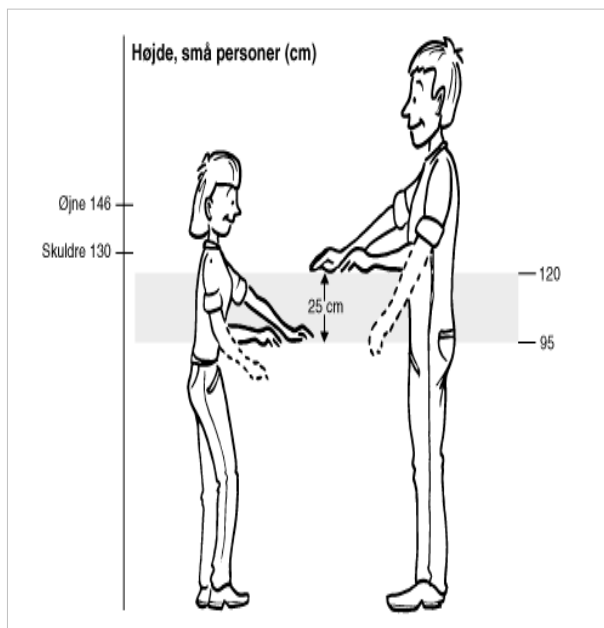
Relevante links

Arbejdstilsynets vejledning om løft, træk og skub. At-vejledning D.3.1, september 2005 Klik [her](#).

Krav

Vurdér om:

- der er taget hensyn til de store variationer, der er i menneskers højde og øvrige kropsdimensioner.
- platforme, arbejdsborde, stole og lignende, der anvendes ved forskellige arbejdsopgaver eller af forskellige personer, i fornødent omfang er indstillelige.
- arbejdet fortrinsvis kan udføres så tæt på kroppen som muligt og således, at vedvarende foroverbøjninger undgås



Gode råd

- Inddrag altid arbejdsmiljøorganisationen og medarbejder ved nyindretning eller omorganisering
- Arbejdspladsen skal indrettes, så der er plads til inventar, udstyr og materialer, og så alle arbejdsfunktioner kan udføres i hensigtsmæssige arbejdsstillinger og med hensigtsmæssige arbejdsbevægelser.
- Der bør ikke være under 110 cm plads bag forkanten af arbejdsbord, bånd eller lignende
- Belysningen skal være tilpasset arbejdets art og brugerens synskrav.
- Hvor arbejdet kan foregå siddende, bør arbejdspladsen være indrettet dertil.
- Det er godt at kunne skifte mellem at sidde, stå og gå.

Arbejdstilsynets regler og praksis

Arbejdstilsynets lovgivning fastsætter, at arbejdspladsen skal være hensigtsmæssigt indrettet og forsynet med passende inventar, således at alle funktioner, der er forbundet med arbejdet, kan udføres sikkert og med forsvarlige arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser.

Yderligere tiltag

- Instruerer jævnligt i gode arbejdsstillinger og brug af kroppen.
- Følg op på om medarbejderne benytter den givne instruktion.

Relevante links

Arbejdstilsynets vejledning om Arbejdspladsens indretning og inventar, At-vejledning A.1.15, november 2008. Klik [her](#).

Bekendtgørelse om arbejdets udførelse nr. 559 af 17. juni 2004 Klik [her](#).

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 branchens skema: Vurdering af arbejdsbevægelser . Klik [her](#)

Gode råd

Der findes ikke én god arbejdsstilling. Det handler om at variere sine arbejdsstillinger i løbet af dagen og bruge sin krop på forskellige måder.

	Rød	Gul	Grøn
SIDDEDE			
Nakke	- meget og langvarigt bøjet eller vredet - fastlåst med synskrav	- periodevis fastlåst	- mest i midterstilling - fri bevægelse
Ryg	- meget og langvarigt bøjet eller vredet - ofte eller længe fastlåst	- bøjet/vredet i perioder	- fri bevægelse - 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 pedalbetjening
STÅENDE/GÅENDE			
Nakke	- meget og langvarigt bøjet eller vredet - fastlåst med synskrav	- periodevis fastlåst	- mest i opret stilling - fri bevægelse
Ryg	- meget og langvarigt bøjet eller vredet - ofte eller længe fastlåst	- bøjet/vredet i perioder	- mest i opret stilling - fri bevægelse
Arme	- løftede, arbejder i/over skulderhøjde eller i 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 bevægelse - sjælden pedalbetjening

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.

Yderligere tiltag

Instruer 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](#).

Krav

Der er særlige bestemmelser, når den ansatte regelmæssigt og i en ikke ubetydelig del af arbejdstiden arbejder ved en skærm.

Som tommelfingerregel gælder de særlige bestemmelser, når den ansatte så godt som hver arbejdsdag arbejder ved en skærm i ca. 2 timer eller mere. Se bilag til bekendtgørelsen.

Når flere medarbejdere skal benytte samme arbejdsbord, skal bordet let kunne indstilles, så det passer den enkelte medarbejder.



Gode råd

- Indstil bord og stol så det passer i højden men brug også varierende siddestillinger.
- Brug kun ryglænet, når der er behov for at aflaste ryggen.
- Arbejd stående så ofte som muligt hvis der stilles hæve-/sænke-bord til rådighed.
- Skråtstil bordpladen, når der skrives, læses eller tegnes, hvis det er muligt.
- Skub tastaturet ind på bordet, så underarmene hviler foran tastaturet.
- Brug musen så lidt som muligt - brug i stedet genvejstasterne.
- Ved hyppig brug af mus skal underarmen støttes. Brug evt. musen inde foran tastaturet. Lad overarmen hvile ned langs siden med albuen ind til kroppen.
- Hold pauser, rejs dig jævnligt og bevæg dig rundt i løbet af dagen.
- Stil skærmen så synsafstanden til skærmen er ca. 50-70 cm.
- Almenbelysning og særbelysning skal sikre tilstrækkelig belysning og en passende kontrast mellem skærm og omgivelser. Lyset skal passe til arbejdets karakter og brugerens synsbehov.
- Instruer i brugen af udstyret.

Arbejdstilsynets regler og praksis

Der er særlige bestemmelser for skærmarbejde:

- Arbejdet skal tilrettelægges så generne mindskes mest muligt.
- Medarbejdere med skærmarbejde har ret til en passende undersøgelse af øjne og syn.
- Indretningen af arbejdspladsen skal opfylde en række krav i forhold til skærm, mus og tastatur, arbejdsbord, arbejdsstol, fysiske forhold og samspillet mellem bruger og computer.

Yderligere tiltag

- Medarbejderne kan opfordre hinanden til at skifte siddestillinger, og rejse sig op.
- Gentag med jævne mellemrum instruktionen i at indstille inventar og udstyr.
- Generelt bør printere placeres i separate velventillerede rum uden faste arbejdspladser.

Relevante links

Bekendtgørelse om arbejde ved skærmterminaler nr. 1108 af 15. december 1992. Klik [her](#).

AT vejledning om skærmarbejde, D.2.3, juni 2009. Klik [her](#).

AT vejledning om hjemmearbejde, D.2.9-2, oktober 2003. Klik [her](#).

Bekendtgørelse om arbejdets udførelse nr. 559 af 17.juni 2004. Klik [her](#).

Bekendtgørelse om faste arbejdssteders indretning nr. 96 af 13. februar 2001. Klik [her](#).

AT-vejledning om indeklima, A.1.2-1, januar 2008. Klik [her](#).