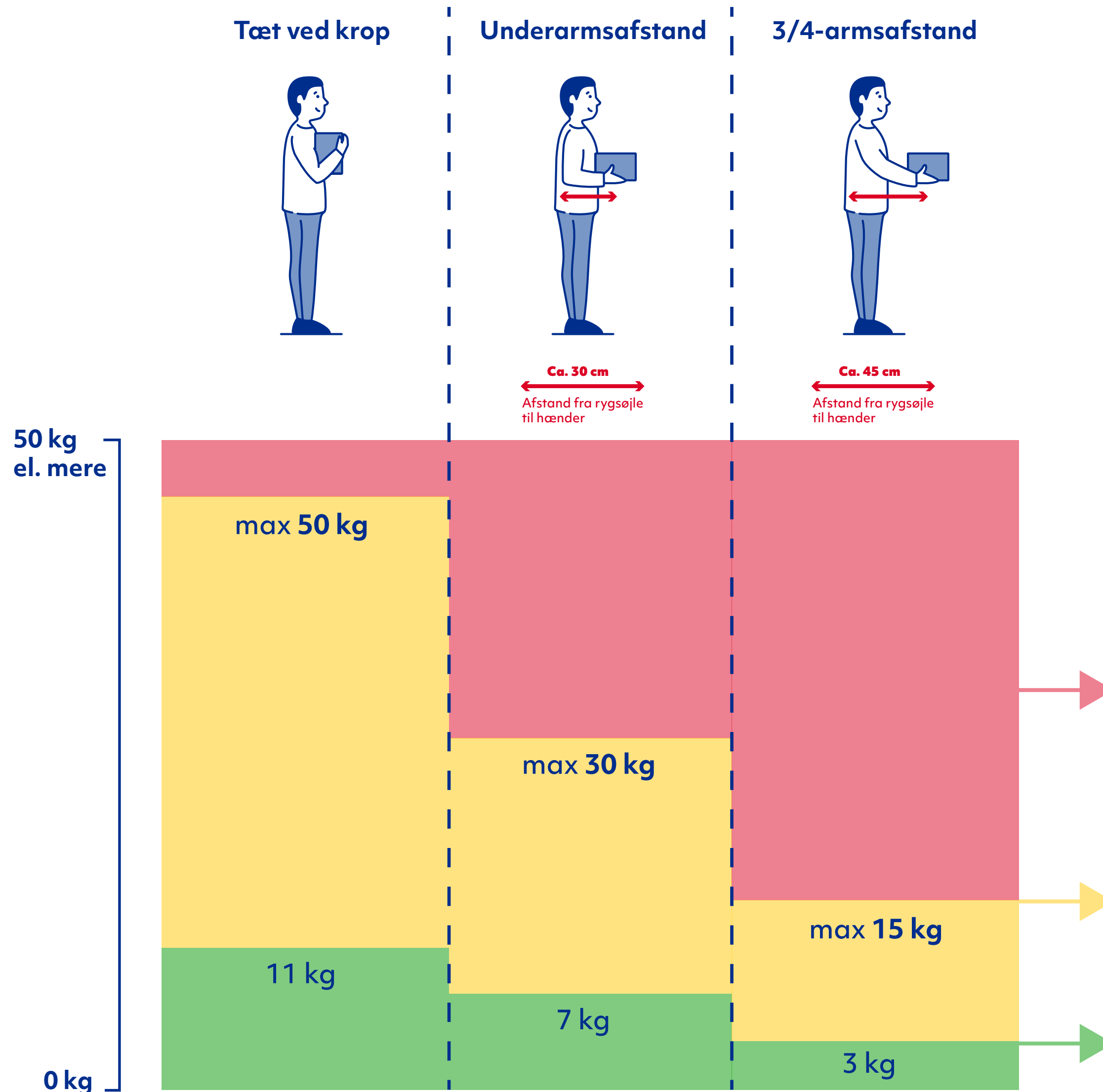




Rækkeafstanden er den vandrette afstand mellem byrdens tyngdelinje og løfterens lænderyg. Der skelnes mellem de tre viste rækkeafstande.

Det skal dog bemærkes, at en byrde sjældent løftes tæt på kroppen, bortset fra når der bruges bæresele og andre hjælpemidler.

Løft i det **røde område** anses for klart sundhedsskadeligt. Der skal umiddelbart træffes foranstaltninger for at imødegå risikoen.

Løft i det **gule område** betyder, at der skal foretages en nærmere vurdering.

Løft i det **grønne område** er normalt ikke sundhedsskadeligt på grund af vægt og rækkeafstand.