

Varighed \ Løftfrekvens	Kort varighed 2,5–4 time pr. uge	Moderat varighed 4–7,5 time pr. uge	Lang varighed over 7,5 time pr. uge
Lav løftfrekvens (2–12 løft pr. time)			
Moderat løftfrekvens (12–120 løft pr. time)			
Høj løftfrekvens (Over 120 løft pr. time)			



Hvis frekvens og varighed ligger i dette område, vil løft i løfteskemaets gule område normalt ikke betragtes som sundhedsskadeligt.



Hvis frekvens og varighed ligger i dette område, vil løft der ligger i løfteskemaets øverste 1/3 del af det gule område være problematiske, og Arbejdstilsynet kan give påbud efter en konkret vurdering.



Hvis frekvens og varighed ligger i dette område, vil løft der ligger i løfteskemaets øverste 1/2 del af det gule område være problematiske, og Arbejdstilsynet kan give påbud efter en konkret vurdering.



Hvis frekvens og varighed ligger i dette område, vil løft der ligger i løfteskemaets øverste 2/3 del af det gule område være problematiske, og Arbejdstilsynet kan give påbud efter en konkret vurdering.



Hvis frekvens og varighed ligger i dette område, vil løft der ligger i løfteskemaets gule område være problematiske, og Arbejdstilsynet kan give påbud efter en konkret vurdering.