

# SID GODT I FØRERHUSET



## Forbered dig til en arbejdsdag i førerhuset

Når du skal sidde mange timer i et førerhus, er det vigtigt at huske på nedenstående:

- Sørg for at værktøj, køletaske, drikkevarer mv. er forsvarligt fastgjort eller anbragt i opbevaringsrum
- Brug håndfri telefon, så du har hænderne fri til at betjene instrumenterne, og placer ikke telefonen i højre side af køretøjet, da det kan forstyrre elektronikken
- Vær opmærksom på ikke at sidde anspændt, selvom du har travlt – tag indimellem en dyb indånding, og lad skuldrene falde 'ned på plads'
- Giv dig selv en 'lydpause' – sluk lidt for radioen, så den ikke kommer til at indgå i baggrundsstøjen, og brug herefter radioen som en velkommen afveksling i løbet af en lang dag
- Hold orden og rengør førerhuset regelmæssigt.

## Sådan undgår du at belaste kroppen

Vil du undgå at belaste din krop unødigt, når du sidder i førerhuset, skal du huske at:

- tjekke instruktionsbogen for, hvilke indstillingsmuligheder der er i sædet og førerhuset
- indstille sædet i forhold til din vægt for at undgå belastende helkropsvibrationer
- bruge sædets drejefunktion, når du skal kigge bagud, så du undgår at vride for meget i ryg og nakke
- bruge trinene, når du skal ud af førerhuset – spring ikke, det belaster hofter og ryg, og du risikerer at komme til skade med fod/ben, når du lander.

Du kan undgå spændinger i skulder og nakke ved at indstille sæde og rat, så de passer til dig.

## Siddestillingen er vigtig

En god siddestilling er med til at sikre blodtilførslen til musklerne og forhindrer, at der opstår spændinger i fx skulder- og nakkemuskulatur. Du kan selv gøre meget for at sidde godt. Vær opmærksom på at:

- indstille sæde og rat, så afstanden til rat og pedaler er passende, det vil sige, at fuld udkobling kan ske med flad fod, og armene kan hvile på rat og armlæn, uden at skuldrene hæves
- indstille sædedybden, så 2/3 af dine lår er understøttet, svarende til at der kan være en knytnæve mellem knæhase og sædets forkant
- indstille ryglænet, så vinklen mellem ryg og lår er ca. 110 grader. Det vil sige let bagud hældning, som sikrer blodtilførslen til og fra benene
- sørge for, at ryglænet støtter din ryg, særligt i lænden; det kan være nødvendigt at anvende en lændepude på sæder, der ikke har så mange indstillingsmuligheder
- kontrolpaneler og instrumenter kan ses, og at betjeningsgreb og -knappe kan nås
- ændre lidt på din siddestilling over en lang dag, hvis sæde og indretning i førerhuset tillader det
- holde pauser i arbejdet og lave nogle strækøvelser

Den Europæiske Landbrugsfond for Udvikling af Landdistrikterne: Danmark og Europa investerer i landdistrikterne

LDP 2020



Den Europæiske Landbrugsfond for Udvikling af Landdistrikterne

Miljø- og Fødevarerministeriet  
Landbrugs- og Fiskeristyrelsen

Se EU-Kommissionen, Den Europæiske Landbrugsfond for Udvikling af Landdistrikterne

Se forslag til øvelser på bagsiden.



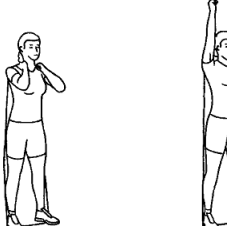
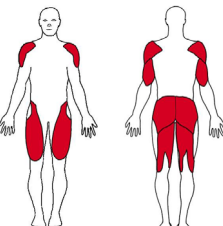
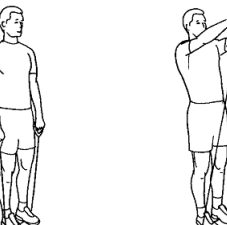
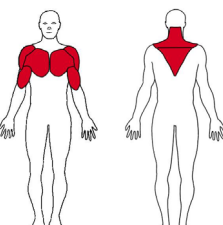
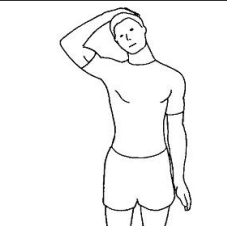
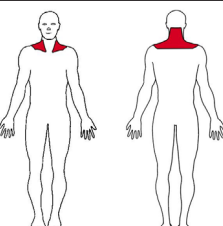
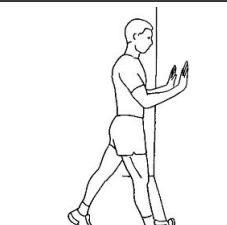
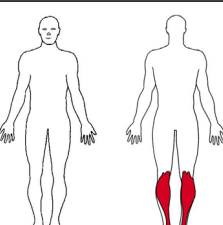
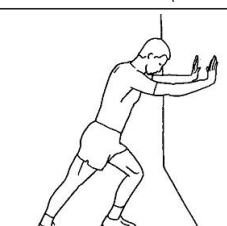
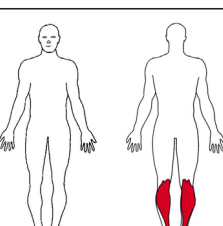
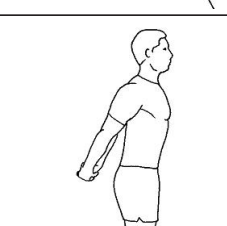
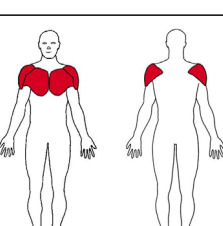
# STYRK DIG SELV I PAUSEN

**Styrk din krop, så den kan modstå skader. Det gør du ved at træne kroppen med andre bevægelser og belastninger, end dem du udsættes for i dit arbejde.**

Når du har lange arbejdsdage i førerhuset, er her nogle forslag til øvelser, du kan lave.

Hold gerne et par pauser i løbet af dagen, og lav øvelser i 5-6 minutter. Det er også en god ide at gennemføre øvelserne, når arbejdsdagen slutter. Få dine kolleger, medarbejdere og medhjælpere til at være med.

Gentag alle øvelser 10 gange.

| Øvelse                              | Illustration  | Træningsfokus   | Kommentar  |
|-------------------------------------|---|---|--|
| 1<br>Knæbøj og skulderpres med snor |    |    | Stå på en træningselastik med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold i enderne af elastikken og placer hænderne på skuldrene. Bøj dig ned til ca. 90 grader i knæene og pres dig op til udgangspositionen. Pres derefter armene op mod loftet til de er strakte. Sænk roligt ned igen.   |
| 2<br>Stående frontløft m/elastik    |   |   | Fastgør midten af elastikken under fødderne. Armene er ned langs siden med en ende af elastikken i hver hånd. Håndryggen vender fremad. Armene løftes frem og op til de er i ansigtshøjde. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.  |
| 3<br>Nakke                          |  |  | Nakken belastes bla. af, at du skal kigge bagud for at holde øje med maskiner og andet udstyr. Giv derfor nakken et tiltrængt stræk flere gange i løbet af arbejdsdagen. Øvelsen kan laves siddende i førerhuset eller stående i en pause.<br><br>Placer den ene hånd på hovedet og træk forsigtigt hovedet ned mod skulderen. Sørg for at sænke den modsatte skulder - gør den arm der hænge ned langs siden "tung" og stræk den roligt ned mod gulvet. Når det strækker på siden af nakken holdes stillingen 30 sek. Gentag til modsat side. |
| 4<br>Læg                            |  |  | Øvelsen kan laves ved en væg, op af et traktordæk, et træ eller noget andet der står fast.<br><br>Støt dig mod en væg eller noget andet fast og placer den ene fodsål op mod væggen med hælen i gulvet/jorden. Benet skal være strakt. Pres hoften roligt frem til der mærkes et stræk på bagside af underbenet og i knæhasen. Hold 30 sek. og skift til det andet ben.  |
| 5<br>Læg                            |  |  | Øvelsen kan laves ved en væg, op af et traktordæk, et træ eller noget andet der står fast.<br><br>Stå skråt op mod en væg eller noget andet fast, sådan at det ene ben er bøjet og det andet strakt i forlængelse af kroppen. Hold hælen i gulvet og pres hoften frem til der mærkes et stræk nedover læggen. Hold 30 sek. og skift til det andet ben.   |
| 6<br>Bryst og skulder               |  |  | Når du sidder ned i mange timer, kan du let komme til at falde sammen i den øverste del af ryggen og i skuldrene.<br><br>For at modvirke en foroverbøjet holdning kan du folde hænderne bag ryggen, skyde bystkassen frem og presse armene bagud til der mærkes et godt stræk omkring brystet og i skulderne. Hold 30 sek.   |