

Det nedenstående materiale er del af projekt Videnformidling og dialog via nye kanaler, som er finansieret af:

Promilleafgiftsfonden for landbrug



Se 'European Agricultural Fund for Rural Development'



Se 'European Agricultural Fund for Rural Development' (EAFRD)

Produktion af video

CASE: MMAarbejds miljø

Titel:

Titlen kommer af at kampsporten Mixed Martial Arts - MMA. Greb og øvelser i Mixed Martial Art er benyttet til at illustrere hvordan skader og ulykker kan undgås.

Baggrund for Ideen

I bogen "Arbejds miljø - sundhed, sikkerhed og arbejdsteknik" beskrives bl.a hvordan håndtering af dyr og maskiner samt løft og arbejdsstillinger kan føre til ulykker og skader. Bogen kommer med forslag til hvordan man undgår ulykker og skader.

Ideén er at lave en række videoer, der kan illustrer såvel problemstilling som håndtering i følgende situationer.

- Løft: Tunge og u håndterlige løft af fx sække med foder eller tilsætningsstoffer eller af dyr fx smågrise (her også mange monotone gentagelser).
- Maskinhåndtering: Tunge løft og træk af maskiner ved på og afkobling, også en del træk og skub
- Træk og skub af vogne og trillebøre:
- Træk og skub af levende og uforudsigelige væsner
- Ensformigt arbejde
- Belastning af ben og knæ ved meget oppegående arbejde
- Dårlige arbejdsstillinger især i maskiner (ryg og nakke)

Visualisering via MMA

Løft	Greb og korrekte løfteteknikker. Øve løft af uforudsigelige byrder, træne mange gentagelser.	Brydning (kast)
Træk og skub	Styrketræning, Crosfitt. Core workout, styrke ved skub muskelhukommelse rette arbejdsstillinger	Brydning
Belastning af ben	Stance, balance, holdning og kardio	MMA, almindelig løbetræning, vægkontrol
Træk og skub af levende og uforudsigelige væsner	Stance, balance, styrkepositioner	MMA
Ensformigt arbejde	Styrke, arbejdsstillinger, pausestræk	
Dårlige arbejdsstillinger især i maskiner (ryg og nakke)	Core træning, stræk og smidighed	Brydning

Forberedelse:

5 timers workshop. En lille gruppe eksperter, kigger på nogle af de udfordringer der findes og udarbejde øvelser, der kan bruges til at styrke bevægeapparatet og forberede mulighederne for at undgå belastningsskade og handle korrekt i farlige situationer

Output:

Optagelser og demonstration af 5 øvelser. Disse laves i som lærer og elevversion. I lærerversionen forklares lidt mere om baggrunden for øvelsen og hvad læreren skal kigge efter for at se om øvelsen udføres rigtigt. I elevversionen er der tale om en simpel instruktion i selve øvelsen.

En 5 min video om arbejdsmiljø og vigtigheden af, at forebygge arbejdsskader med træning. Videoen er tænkt til at blive brugt i undervisningen. Videoen laves på baggrund af billeder fra workshoppen, kommentarer fra eksperter og evt. hvis der er tid interview med et par landmænd.

Faser i Projektet

- November 2014 møder med landbrugslærerne om behov
- December 2014 møde med arbejdsmiljøkonsulenter SEGES
- December 2014 ekspertpanel, herunder kampsportsinstruktører sammensættes og der afholdes indledende møder
- December 2014 tilrettelæggelse med fotograf
- 17 december 2014 optagelser Bygholm Landbrugsskole
- 18 december 2014 optagelser i Aarhus Fight Arena
- Præsentation af output ultimo december 2014

Budget

Fotograf (incl klipning)	35.000
Konsulenter landbrugsskole	1.600
Kampsport og lokaler	7.500
Fysioterapeut	2.450
Studerende	3.720

Samt 40 timer til planlægningen koordinering og instruktion

Projektet

Projektet er et samarbejde mellem projekt "Video i undervisningen og rådgivningen" –VUR- og Demonstrationsprojektet "Videnformidling og dialog via nye kanaler" - Vi&Di. VUR har stillet fotograf, eksperter og studie samt teknisk udstyr til rådighed,, Vi&Di har brugt MMAarbejdsmiljø til at demonstrere, hvordan en faglig problemstilling via ideoplæg, planlægning og instruktion kan illustreres via en video, samt hvad budgettet for en sådan produktion er.

Videoerne kan ses i version 2014 på www.youtube.com/viogdi

Senere vil videoen blive færdigredigeret og lagt op i ny version på såvel Youtube som VIMEO.

Skærmdump fra Vi&Di's youtube-kanal ses på de næste sider.

https://www.youtube.com/edit?o=U&video_id=JfQ_ylqzQ04&feature=vm

Filer Rediger Vis Favoritter Funktioner Hjælp

YouTube DK

Oplysninger og indstillinger Forbedringer Lyd Annoteringer Undertekster

MMAarbejds miljø-dokumentar

Annuler Gem ændringer

MMAarbejds miljø-dokumentar

VIDEOOPLYSNINGER

Kanal: Vi&Di

Tidspunkt for upload: 26. januar 2015 kl. 10.45

Varighed: 1:57

Raw-fil: MMAarbejds miljø dokumentar K1.m4v

Afspilninger: 3

Kan lide: 0

Kan ikke lide: 0

Kommentarer: 1

Videosens webadresse: http://youtu.be/JfQ_ylqzQ04

Tilpasset miniaturrebillede

Den maksimale filstørrelse er 2MB.

Grundlæggende oplysninger Avancerede indstillinger

MMAarbejds miljø-dokumentar

Offentlig

Vi&Di Tilføj en meddelelse til din video

Del også

Tags (f.eks. albert einstein, flyvende gris, mashup)

Foreslåede tags: + Documentary (TV Genre)

Det er vigtigt at være i god form hvis man skal handle hurtigt og undgå skader på bevægeapparatet. Bevægeapparatet er din krop: Muskler, led og knogler. Vi har været ude på en landbrugsskole for at tale med eleverne om deres oplevelser i landbruget, og har slået platerne sammen med Aarhus Fight arena for at anvende

MMAarbejds miljø - undgå skader på bevæg...

https://www.youtube.com/edit?o=U&video_id=esulo9Whx-E&feature=vm

Filer Rediger Vis Favoritter Funktioner Hjælp

YouTube DK

Oplysninger og indstillinger Forbedringer Lyd Annoteringer Undertekster

MMAarbejds miljø-Opvarmning

Annuler Gem ændringer

MMAarbejds miljø-Opvarmning

VIDEOOPLYSNINGER

Kanal: Vi&Di

Tidspunkt for upload: 26. januar 2015 kl. 11.28

Varighed: 8:39

Raw-fil: Opvarmning K1.m4v

Afspilninger: 3

Kan lide: 0

Kan ikke lide: 0

Kommentarer: 1

Videosens webadresse: <http://youtu.be/esulo9Whx-E>

Tilpasset miniaturrebillede

Den maksimale filstørrelse er 2MB.

Grundlæggende oplysninger Avancerede indstillinger

MMAarbejds miljø-Opvarmning

Offentlig

Vi&Di Tilføj en meddelelse til din video

Del også

Tags (f.eks. albert einstein, flyvende gris, mashup)

Foreslåede tags: + Warming Up

Det er vigtigt med en god opvarmning inden disse øvelser. Som en ekstra detalje kan man inkoorporere fald, rullefald og almindelige kolbøtter i opvarmningen, det er med til at gøre faldet normalt og skabe muskelhukommelse omkring teknikken.

MMAarbejds miljø - undgå skader på bevæg...

https://www.youtube.com/edit?o=U&video_id=S3vXpMSOT4s


Filer Rediger Vis Favoritter Funktioner Hjælp

YouTube DK

Oplysninger og indstillinger Forbedringer Lyd Annoteringer Undertekster

MMAarbejds miljø-Brydning

Annuler Gem ændringer



MMAarbejds miljø-Brydning

VIDEOPLYSNINGER

Kanal: Vi&Di
 Tidspunkt for upload: 26. januar 2015 kl. 11.16
 Varighed: 10:42
 Raw-fil: Brydning K2.m4v
 Afspilninger: 1
 Kan lide: 0
 Kan ikke lide: 0
 Kommentarer: 1

Videoens webadresse: <http://youtu.be/S3vXpMSOT4s>

Tilpasset miniaturebillede

Den maksimale filstørrelse er 2MB.

Grundlæggende oplysninger Avancerede indstillinger

MMAarbejds miljø-Brydning

Offentlig

Teknikken er vigtig når der skal håndtere dyr. Balance og stabilitet i skridtene, uanset påvirkninger udefra, kan både være med til at forhindre fald på ujævnt underlag, men kan især anvendes når man skal skubbe eller trække dyr der er utilregnelige i deres

Tags (f.eks. albert einstein, flyvende gris, mashup)

Foreslåede tags: + Wrestling (Sport)

Del også

MMAarbejds miljø - undgå skader på bevæg...

https://www.youtube.com/edit?o=U&video_id=tWoc9RWCQHo&feature=vi


Filer Rediger Vis Favoritter Funktioner Hjælp

YouTube DK

Oplysninger og indstillinger Forbedringer Lyd Annoteringer Undertekster

MMAarbejds miljø-Faldteknik

Annuler Gem ændringer



MMAarbejds miljø-Faldteknik

VIDEOPLYSNINGER

Kanal: Vi&Di
 Tidspunkt for upload: 26. januar 2015 kl. 10.44
 Varighed: 6:44
 Raw-fil: MMA Faldteknik K1.m4v
 Afspilninger: 1
 Kan lide: 0
 Kan ikke lide: 0
 Kommentarer: 1

Videoens webadresse: <http://youtu.be/tWoc9RWCQHo>

Tilpasset miniaturebillede

Den maksimale filstørrelse er 2MB.

Grundlæggende oplysninger Avancerede indstillinger

MMAarbejds miljø-Faldteknik

Offentlig

Teknikken er vigtig når der skal håndteres dyr, sker utilsigtede hændelser med maskiner eller når du skal bevæge dig på et glat eller ujævnt underlag. Ved at lære kroppen at falde rigtigt, kan man forebygge nogle af de mest almindelige faldskader i hoved,

Tags (f.eks. albert einstein, flyvende gris, mashup)

Del også

MMAarbejds miljø - undgå skader på bevæg...

Annuler Gem ændringer

https://www.youtube.com/edit?o=U&video_id=Nle7oZD0aB4&feature=vm

Filer Rediger Vis Favoritter Funktioner Hjælp

YouTube DK

Oplysninger og indstillinger Forbedringer Lyd Annoteringer Undertekster

MMAarbejdsmiljø-Løft

Annuler Gem ændringer

VIDEOOPLYSNINGER

Kanal: Vi&Di
 Tidspunkt for upload: 26. januar 2015 kl. 10.43
 Varighed: 5:56
 Raw-fil: Løft K1.m4v
 Afspilninger: 1
 Kan lide: 0
 Kan ikke lide: 0
 Kommentarer: 1
 Videoens webadresse: <http://youtu.be/Nle7oZD0aB4>

Tilpasset miniaturebillede

Den maksimale filstørrelse er 2MB.

Grundlæggende oplysninger Avancerede indstillinger

MMAarbejdsmiljø-Løft

Offentlig

Teknikken er vigtig når der skal løftes tunge og/eller uhandterlige ting. Husk du maks på løfte x Kg. Skuldre, ryg og nakke er hårdt prøvede redskaber i landbruget, men med den rigtige teknik kan du klare løftene uden skader uden at det behøver at tage meget tid.

Tags (f.eks. albert einstein, flyvende gris, mashup)

Foreslåede tags: + Loft

Del også

MMAarbejdsmiljø - undgå skader på bevæg...

https://www.youtube.com/edit?o=U&video_id=b1cyhkV_A3Q&feature=vm

Filer Rediger Vis Favoritter Funktioner Hjælp

YouTube DK

Oplysninger og indstillinger Forbedringer Lyd Annoteringer Undertekster

MMAarbejdsmiljø-Greb

Annuler Gem ændringer

VIDEOOPLYSNINGER

Kanal: Vi&Di
 Tidspunkt for upload: 26. januar 2015 kl. 10.43
 Varighed: 2:13
 Raw-fil: Greb K1.m4v
 Afspilninger: 2
 Kan lide: 0
 Kan ikke lide: 0
 Kommentarer: 1
 Videoens webadresse: http://youtu.be/b1cyhkV_A3Q

Tilpasset miniaturebillede

Den maksimale filstørrelse er 2MB.

Grundlæggende oplysninger Avancerede indstillinger

MMAarbejdsmiljø-Greb

Offentlig

Teknikken er vigtig når der skal løftes uhandterlige ting eller holdes styr på uregerlige dyr. Når du løfter på en ujævn vægt, der kan skifte tyngdepunkt er det greb du bruger vigtigt. I brydning lærer man løft af levende væsner, der aktivt modarbejder løftet, og det kræver et stærkt greb.

Tags (f.eks. albert einstein, flyvende gris, mashup)

Del også

MMAarbejdsmiljø - undgå skader på bevæg...

Annuler Gem ændringer