



En hel dag i traktorsædet kræver korrekt indstilling og specielt god støtte i lænden. (Arkivfoto)

Du har kun en krop - pas på den

30-08-2014 07:30:00 Henriette Lemvig



Effektivt  Landbrug

Arbejds miljøkonsulent giver gode råd til, hvordan man undgår unødigt belastning af kroppen, når dagen tilbringes på et førersæde

Med lange arbejdsdage i førerhuset, er det vigtigt at sidde så korrekt som overhovedet muligt, for at undgå unødigt belastning af kroppen.

Videncentret for Landbrug har med støtte fra Fødevareministeriet og EU fastlagt nogle punkter, der kan lette belastningen og gøre arbejdsdagen mindre krævende for kroppen.

Husk håndfri telefon

Som det første anbefaler de, at man forbereder sig til en arbejdsdag i førerhuset ved at sørge for, at værktøj, køletaske, drikkevarer med videre er forsvarligt fastgjort eller anbragt i et opbevaringsrum. Dernæst anbefaler de, at man bruger håndfri telefon, så hænderne er fri til at betjene instrumenterne.

- Og så er det vigtigt, at man er opmærksom på ikke at sidde og spænde, fortæller arbejdsmiljøkonsulent Lone Borg, Videncentret for Landbrug.

- Selvom man har travlt, er det vigtigt, at man tager sig tid til en dyb indånding og til at lade skuldrene falde ned, siger hun.

Hun anbefaler, at man holder orden og rent i førerhuset regelmæssigt, ligesom hun foreslår, at man giver sig selv en lydpause, hvor man slukker for radioen, så den ikke kommer til at indgå i baggrundsstøjen og i stedet bruger radioen som en velkommen afveksling i løbet af en lang dag.

Sid rigtigt

- Og vigtigst af alt, så skal vi have fokus på siddestillingen.
- En god siddestilling er med til at sikre blodtilførslen til musklerne og forhindrer, at der opstår spændinger i for eksempel skulder- og nakkemuskulaturen, forklarer hun.

Det er her vigtigt, at sæde og rat er indstillet, 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.

Endvidere opfordrer Lone Borg til, at sædedybden indstilles, så to tredjedele af lårene er understøttet, svarende til, at der kan være en knytnæve mellem knæhase og sædets forkant og, at ryglænet er indstillet, så vinklen mellem ryg og lår er cirka 110 grader.

- Det vil sige en let bagud hældning, som sikrer blodtilførslen til og fra ben, uddyber arbejdsmiljøkonsulenten.
- Desuden er det vigtigt, altid at have et ryglæn, der støtter ryggen, særligt i lænden. Her kan det være nødvendigt, at anvende en lændepude, hvis sædet ikke har mange indstillingsmuligheder, lyder det fra Lone Borg.

Husk pauser og lidt gymnastik

Sidst men ikke mindst vil Lone Borg rigtig gerne have indført lidt pauser i løbet af dagen, hvor der laves strækøvelser.

- Jeg ved godt, at vi er ude her, i noget nær det umulige, men det er altså en effektiv og god måde at undgå smerte på, så jeg kan kun anbefale det, siger hun.

Generelt skal man forsøge at mindske belastningen af kroppen, når man sidder i førerhuset og her anbefaler Lone Borg, at man benytter sædets drejefunktion, når der skal kigges bagud, så man undgår at vride for meget i ryg og nakke.

- Og brug så de trin, traktoren er udstyret med. Jeg anbefaler altid, at man kravler baglæns ned, og undgår at springe ned, for at skåne hoftelæddet og på den måde forebygge slidgigt i hoften, siger arbejdsmiljøkonsulenten.

Link til originalartiklen: <http://effektivtlandbrug.landbrugnet.dk/Artikler/32355/du-har-kun-en-krop--pas-paa-den#.VAQr9BTU-xI>