

## POPULÆR VIDEO: HAR DU ONDT I RYGGEN NÅR DU KØRER TRAKTOR?

STØTTET AF

# Promilleafgiftsfonden for landbrug

Video om at undgå rygsmerter ved traktorkørsel er blevet overraskende populær på Facebooksiden Safe-Teen on Farm.

Stor var overraskelsen hos arbejdsmiljøchef Helle Birk Domino, SEGES, da hun lavede opslaget 'Har du ondt i ryggen, når du kører traktor?' på Facebooksiden Safe-Teen on Farm. I løbet af ganske kort tid har flere end 10.000 set opslaget med link til en video, som giver gode råd om at undgå rygsmerter, når man tilbringer megen tid i traktoren.

"Jeg havde ikke i min vildeste fantasi troet, at folk ville være så interesserede i det emne. Os, der arbejder med arbejdsmiljø hver dag, ved godt, hvor vigtig gode arbejdsstillinger er, men interessen for videoen er overraskende – og meget positiv," fortæller hun.

I videoen får man på under to minutter bl.a. at vide, hvordan sæde, ryglæn og armlæn i traktoren indstilles korrekt, hvordan man undgår vrid i nakke og ryg samt hvordan man bør stige ind og ud af traktoren. Se videoen på [Safe-Teen on Farms Facebookside](#)

### Få mere at vide - og et træningsprogram

Du har også mulighed for at møde SEGES-folkene bag videoen, på hhv. Hjørring Dyrskue den 19. juni på LandboNord's stand og Landsskuet d. 2-4. juli på Heden og Fjorden's stand. Her kan du få mere at vide om, hvordan du passer på kroppen, når du arbejder i landbruget.

"Og vi har gratis træningselastikker til de første, der kommer forbi – dem deler ud sammen med



Foto fra den populære video om hvordan du undgår rygsmerter

et træningsprogram – så kom endelig forbi,” lyder opfordringen fra Helle Birk Domino

Se [flere videoer om korrekte arbejdsstillinger](#) – bl.a. i forbindelse med malkning og kalvehytter:

Filmene er udarbejdet i samarbejde mellem SEGES og BAR Jord til Bord.



[Gå til Landmand.dk](https://landmand.dk)