

AP1 8 GODE TIPS TIL DE LANGE HØSTDAGE I FØRERHUSET

STØTTET AF

Promilleafgiftsfonden for landbrug

Mange kan se frem til lange arbejdsdage i førerhuset, når der høstes. Med nogle enkle greb kan du gøre tiden rar for dig selv og din krop.

Lange dage i førerhuset kan være hårdt for kroppen. Når du planlægger arbejdet er der nogle få vigtige ting, du kan tage højde for, for at få en god arbejdsdag.

1. Sørg for at værktøj, køletaske, drikkevarer mv. er forsvarligt fastgjort eller anbragt i opbevaringsrum, så det ikke vælter rundt, hvis du bremser op eller påkøres
2. 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
3. Vær opmærksom på ikke at sidde anspændt, selvom du har travlt – tag indimellem en dyb indånding, og lad skuldrene falde "ned på plads"
4. Giv dig selv en "lydpause" – sluk for radioen indimellem, så den ikke bliver en del af baggrundsstøjen, og brug den som en velkommen afveksling i løbet af en lang dag.



En god siddestilling er med til at forhindre spændinger i skulder og nakke, når du høster. Klik på linket i artiklen og se filmen, der viser, hvordan du indstiller sædet i førerhuset rigtigt.

EN GOD SIDDESTILLING

DIN SIDDESTILLING ER VIGTIG

En god siddestilling er med til at sikre blodtilførslen til musklerne og forhindrer, at der opstår spændinger og ømhed i fx skulder- og nakkemuskulaturen. Du kan selv gøre meget for at sidde godt. Vil du undgå at belaste din krop unødigt, når du sidder i førerhuset, skal du huske at

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

Se film om, hvordan du indstiller sædet i førerhuset på [Pas på kroppen.dk](https://www.paspa.dk)

ØVELSER KAN HJÆLPE DIG TIL MERE VELVÆRE

At lave øvelser, der kan løsne op for spændinger, fremme blodtilførslen og give ny energi til musklerne, kan hjælpe dig på de lange arbejdsdage. Nogle af øvelserne kan laves siddende i førerhuset, mens andre kræver, at du stiger ud og tager en pause. Husk også at holde pauser i løbet af dagen – det er godt for dig og øger arbejdssikkerheden.

Find gode øvelser i pjecen [Sid godt i førerhuset](#)