

# SIKKER HÅNDTERING AF KVÆG

**42 %**  
Af de alvorlige arbejdsulykker hos mælkeproducenter sker ved malkning eller i anden direkte kontakt med dyrene!

**Sikker håndtering skal læres. Tal med både nye og erfarne medarbejdere om gode rutiner**

## Ro på

Urolige dyr er utilregnelige, og der kan nemt opstå farlige situationer.

## Tid nok giver tid til overs

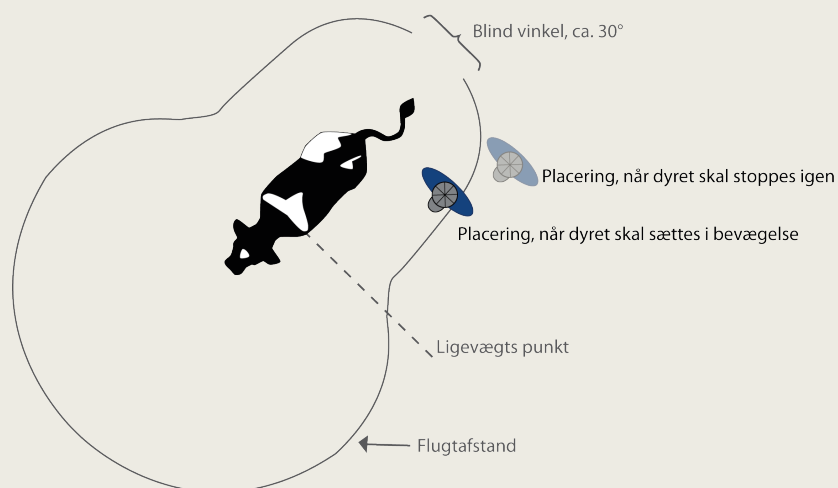
Følg dyrenes tempo, og lad dem undersøge, hvis de møder noget ukendt på deres vej.

## Indret stalden

Læg mærke til, om dyrene har svært ved at passere bestemte områder. Foretag ændringer, så de:

- Går mod lysere områder
- Kan se frit foran sig, brug evt. åbent gitter
- Ikke krydser over render, vandslanger eller lignende

## Hvorfor er den flugtafstand så vigtig?



Alle dyr vil helst færdes med behørig afstand til hinanden og til dig. Det er **flugtafstanden**. Men den varierer alt efter situationen, tidspunktet og dyrets erfaringer med dig. Respektér flugtafstanden, så bliver det lettere at holde dyrene rolige. Bevæg dig på kanten, når du vil flytte dyrene.

Når du placerer dig smart i forhold til **ligevægtspunktet** ud for skulderen, kan du styre dyret derhen, hvor du vil have det – frem, tilbage eller til siderne.

Hold dig ude af den **blinde vinkel**, med mindre du vil have koen til at dreje sig rundt. Den vil nemlig helst kunne se dig hele tiden.

**Staldarbejde kræver en god fysik. Se forslag til øvelser på bagsiden.**

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



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



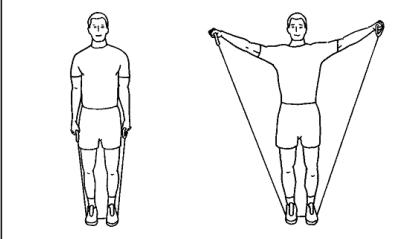
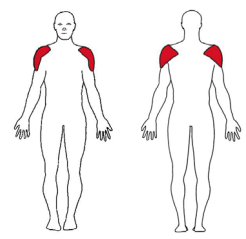
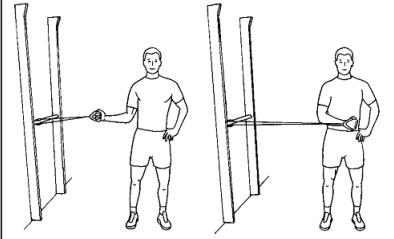
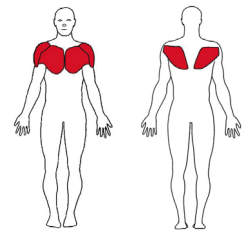
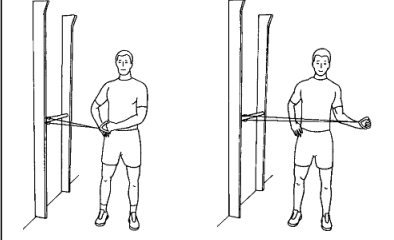
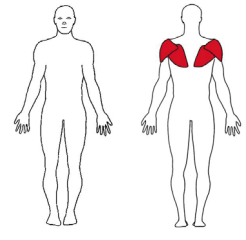
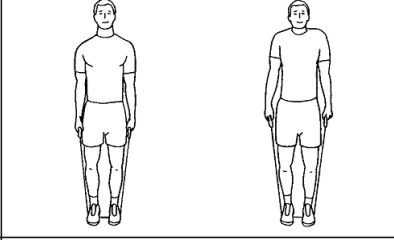
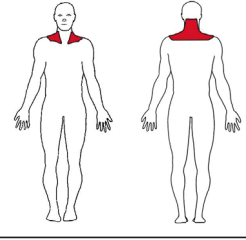
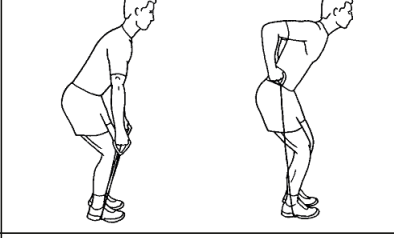
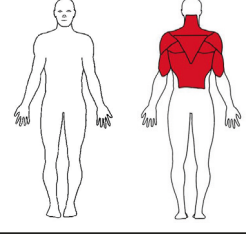
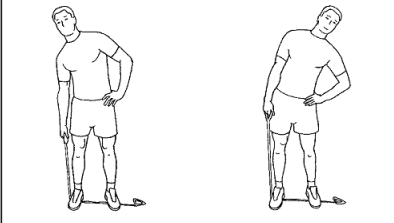
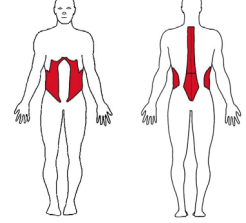
# STYRK DIG SELV I PAUSEN

**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.**

Her er forskellige typer af øvelser, du kan udføre, hvis du vil forebygge belastninger eller afhjælpe muskelinfiltrationer.

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

Alle øvelser gentages 10 gange.

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Kommentar
1 Stående sideløft m/elastik			Fastgør midten af elastikken under fødderne. Armene hænger ned langs siden med elastikkens ender/håndtag i hver hånd. Håndfladerne vender mod kroppen. Armene løftes ud til siden og op, til de er vandrette. Før armene roligt tilbage langs kroppen og gentag.
2 Stående skulderrotation indad m/elastik			Fastgør elastikken fx i en krog i navlehøjde. Stå med siden mod væggen med enderne af elastikken i den ene hånd. Underarmen peger ud til siden med ca. 90 graders vinkel i albuen. Drej indad i skulderledet til underarmen ligger tæt mod maven. Albuene holdes hele tiden ind til kroppen. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Skift arm.
3 Stående skulderrotation udad m/elastik			Fastgør elastikken som i øvelse 2. Stå med siden mod væggen og enderne af elastikken i den ene hånd. Underarmen ligger mod maven med ca. 90 graders vinkel i albuen. Drej underarmen udad så langt som muligt, og hold albuen ind til kroppen. Før armen roligt tilbage.
4 Stående skulderløft m/elastik			Stå med midten af elastikken under fødderne. Armene ned langs siden og en ende af elastikken i hver hånd. Sørg for at placere elastikken sådan, at der er modstand. Løft skuldrene op til ørerne, og sænk dem roligt igen.
5 Stående roning m/elastik			Stå på midten af elastikken med ret ryg – let bøjede hofter og knæ. Tag en ende af elastikken i hver hånd, og lad armene hænge ned mod gulvet. Træk armene op langs siden, til hænderne er på niveau med hoftekammen.
6 Stående sidebøj m/elastik			Stå med en fod ca. midt på elastikken. Hold den ene ende i hånden på samme side. Sænk overkroppen til denne side, og træk til modsat. Byt side.