

Aldrig gå ned på udstyr!

Pas på din krop, når du er på job
- du kan nå det endnu, men...

Projekt Arbejdsmiljø så det rykker

SEGES

STØTTET AF
promilleafgiftsfonden
for landbrug



Introduktion

- Marianne Norup
 - Arbejdsmiljøkonsulent i SEGES siden 2017
 - Fysioterapeut og beredskab > sundhed og sikkerhed (GAAAB!)
- Den næste halve time
 - Den store sammenhæng, kort fortalt
 - Løsninger til din hverdag. Udstyr, gode råd og små tricks
 - Kom hjem og kom i gang
- Det medbragte...

Hvordan står du op om morgenen?

- Altid for sent – eller kan du ikke sove? 
- Spørg dig selv: ”**Hvordan har jeg det i dag**” (og spørg også gerne konen/kæresten +++)
- STRÆK DIG!
 - Du skal af med affaldsstofferne fra natten
 - Ligesom at børste tænderne



Ta' en test af dine haser

- Bøj dig frem med strakte ben, lad hænderne hænge
 - Mål afstanden til gulvet
- Ret dig op og stræk nu haserne, ét ben ad gangen
- Bøj igen forover og mål afstanden til gulvet

Det er ikke for sent

– men det er måske på tide... ;-)

Noget af det bedste i verden



Find strækøvelser på
www.krop.-fysik.dk

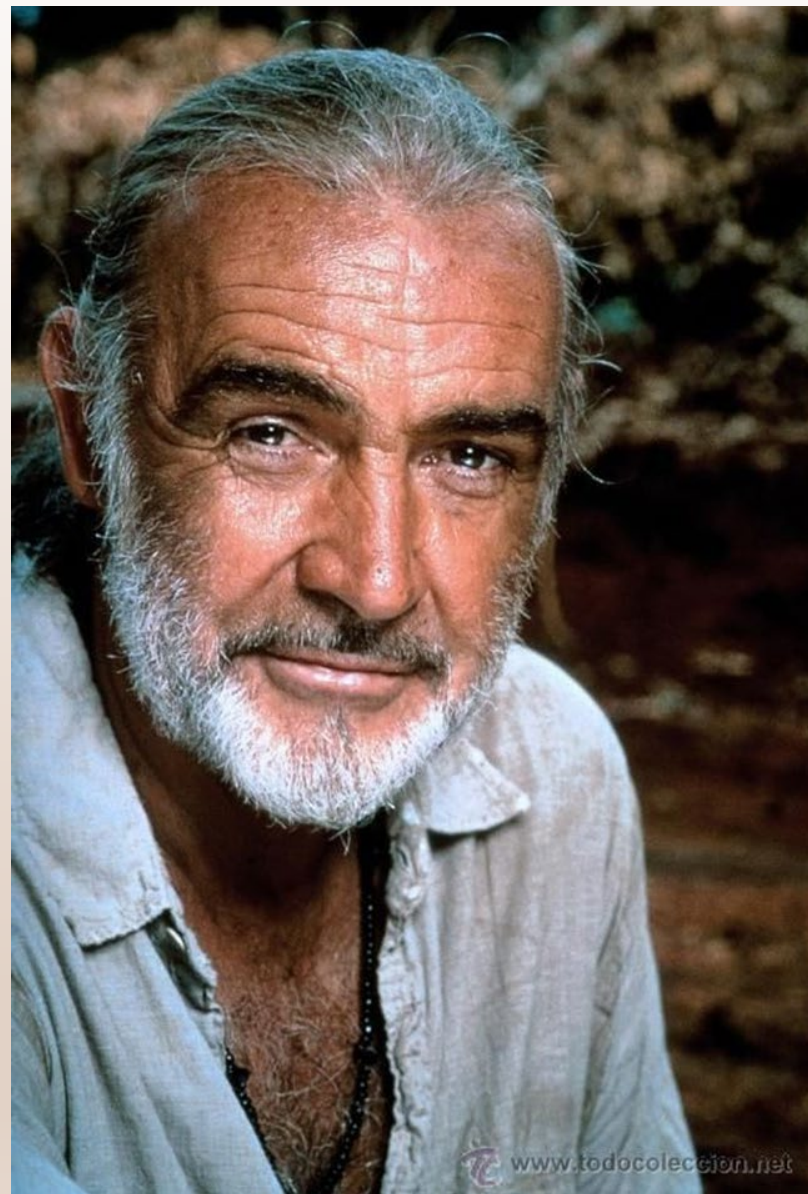
Til Venstre:
Fra pjecen Strækøvelser
(Danske Fysioterapeuter)

Overfor:
Fra Lærebog i Idræt



Motivation?

Spørg dig selv, hvem du helst vil ligne...









Hvad gør vi mest af?

- **Bærer eller løfter** mindst $\frac{1}{4}$ del af arbejdstiden
 - 56% af medarbejderne i 2016
- **Skubber eller trækker** mindst $\frac{1}{4}$ del af arbejdstiden
 - 42% af medarbejderne i 2016
- **Ryggen vredet** i mindst $\frac{1}{4}$ del af arbejdstiden
 - 48% af medarbejderne i 2016
- **Samme armbevægelser** i mindst $\frac{1}{4}$ del af arbejdstiden
 - 51 % af medarbejderne i 2016



Fysisk hårdt arbejde: Landbrug, skovbrug og fiskeri scorer 5,9 – gennemsnittet i DK er 3,5

på en skala fra 0 til 10

Kilde: Arbejdsmiljø og Helbred 2016,
www.arbejdsmiljodata.nfa.dk

Træning i hverdagen, arbejde eller fritid?

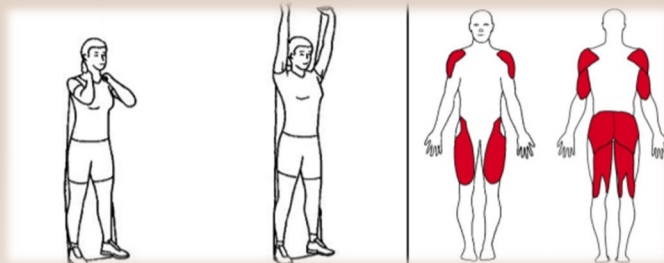
Hvem gavner det, at medarbejderne træner?

- Bliver mere almindeligt i fremtiden at træning er del af arbejdet – forskning viser nedgang i sygefravær

Danica Pension: [Konkrete gevinster ved motion på jobbet](#)

- Trivsel og sammenhold på arbejdspladsen
- Loyale medarbejdere og bedre sikkerhed

Træningsprogrammer på



Praktisk indretning og godt udstyr!

TAG DINE MEDARBEJDERE MED PÅ RÅD

De ved, hvad udstyret skal kunne

De skal ha' lysten til at bruge det, fordi det fungerer godt

Det giver engagement at blive lyttet til

Organisering:

Sække eller bigbags?

Færdselsveje til transport på hjul?



Udvikling af nye løsninger – stil krav

Producenten vil ofte gerne udvikle sammen med praktikeren

- special-konstrueret kan blive til et nyt produkt
- Andres løsninger kan komme dig til hjælp, og omvendt

Vi bygger lige nu et katalog med gode løsninger

www.landbrugogsikkerhed.dk

Find arbejdsmiljøkataloget midt på siden.

Lige det vi manglede!

Hvad gør hverdagen lettere og mere sikker hos landmanden?

Vi samler de gode løsninger og hjælpemidler, der gør arbejdsmiljøet bedre i landbruget.

landbrugogsikkerhed.dk

Find det du lige står og mangler i ARBEJDSMILJØKATALOGET FOR LANDBRUG

KENDER DU ET GODT HJÆLPEMIDDEL?
Så fortæl os om det her:

eller fortæl det i en mail – gerne med fotos.

Må vi kontakte dig for at få mere at vide?

Navn: _____
Tlf: _____
E-mail: _____

SEGES

Tak for jeres deltagelse

Facebook: Agrisafety

www.landbrugogsikkerhed.dk