

## Skovbrug

# Manuel plantning af træer

Manuel plantning af træer omhandler plantning af træer ved hjælp af spade e.l. i bearbejdet eller ubearbejdet jord.

Arbejdet foregår i meget lav arbejds højde, hvor ryggen ofte er foroverbøjet. Samtidig kan der forekomme vrid i ryggen og arbejdsstillinger med lange rækkeafstande. Plantning af træer står typisk på i mange dage ad gangen. Det belaster både ryg, nakke og skuldre.

## Oplæring og instruktion

Som arbejdsgiver skal du sørge for at sikre oplæring og instruktion samt ergonomisk korrekt udførelse af arbejdet. Der skal være fokus på korrekte arbejdsteknikker samt pauser og variation i arbejdet.

## Arbejdssted og udstyr

- Placér transportvognen tæt på plantesækkene, så løft ved læsning af sække og andet udstyr reduceres.
- Kør planter og udstyr helt tæt på plantningsområdet, så det ikke skal trækkes eller bæres langt til arbejdsområdet.
- Hvis du arbejder med bæresele, skal du sørge for, at den sidder til på kroppen uden at trække skævt, så ryggen ikke belastes asymmetrisk.

- Brug en spids spade, da det gør det lettere at grave huller. Dermed reducerer du belastningen af din ryg, hofter og knæ.

## Korrekt arbejdsteknik

- Ret ryggen og bøj i knæene, når træerne skal i jorden, så du reducerer belastningen af din ryg.
- Flyt fødderne under arbejdet, og lad skosnuder og næse være i samme retning for at undgå vrid i ryggen.

## Variation i arbejdet

- Indlæg variation i arbejdsopgaverne.
- Brug gerne 2 poser til planterne, så du kan skifte mellem at plante i højre og venstre side.
- Hold pauser og stræk ud.

## Hold dig i form

- Styrk musklerne. Lav f.eks. elastikøvelser 3 gange om ugen i ca. 5 minutter. Det kan afhjælpe og forebygge smerter i nakke og skuldre.



## Generelle råd

- Indret arbejdsstedet, så det passer til dig.
- Brug de rigtige arbejdsredskaber og tekniske hjælpemidler.
- Brug altid relevante værnemidler og hensigtsmæssig påklædning.
- Brug korrekt arbejdsteknik.
- Undgå tunge løft.
- Variér arbejdet.
- Hold pauser.
- Stræk ud.

[www.barjordtilbord.dk](http://www.barjordtilbord.dk)

SE VIDEO om arbejdsprocesser: [paspåkroppen.dk/skovbrug-1](http://paspåkroppen.dk/skovbrug-1)

## LÆS MERE

Jordbrugets Arbejdsmiljøudvalg har udviklet et APV-værktøj, som er målrettet de fire grønne områder landbrug, skovbrug, anlægsgartnere samt gartnerier og planteskoler. Du finder APV-værktøjet samt sikkerhedshåndbog for skovbrug på [www.barjordtilbord.dk](http://www.barjordtilbord.dk)

