

TEMA

# Pas på din krop som hundefører

**Viden og film om forebyggelse af muskel- og skeletbesvær (MSB) ved arbejdet som hundefører i politiet og kriminalforsorgen**

[www.bfa-service.dk/hundefører](http://www.bfa-service.dk/hundefører)



**BFA** | Transport  
Service – Turisme  
Jord til Bord  
Branchefællesskab for Arbejds miljø

# Pas på din krop som hundefører

**Som hundefører er løft og bæring af hund ofte en nødvendig del af arbejdet. Det er derfor vigtigt at vide, hvad man som hundefører kan gøre for at passe på sig selv, og hvordan arbejdet kan tilrettelægges, så risikoen for belastning mindskes mest muligt.**

Blandt andet "løftet søg" er ofte en nødvendig del af arbejdet som hundefører. Løft og bæring af en hund kan imidlertid være belastende for kroppen og i værste fald føre til muskel- og skeletbesvær (MSB) med skader og funktionsnedsættelse i muskler og led.

Det er derfor vigtigt at vide, hvad man som hundefører kan gøre for at passe på sig selv, og hvordan arbejdet kan tilrettelægges, så risikoen for belastning mindskes mest muligt.

## **13 film om risici og forebyggelse**

På disse sider finder du i alt 13 film om risici og forebyggelse ved arbejdet som hundefører:

- En kort oplysningsfilm om risici og forebyggelse, der varer ca. 8 minutter, samt
- 7 ultrakorte instruktionsfilm om arbejdsstillinger á 1-2 minutters varighed og
- 5 ultrakorte instruktionsfilm om fysisk træning med hund á 1-2 minutters varighed.

Sammen med filmene finder du baggrundsviden om emnet og spørgsmål til filmene.

Filmene er udviklet som supplement til det materiale, der i øvrigt bruges i forbindelse med undervisning af hundeførere i politiet, kriminalforsorgen og forsvaret.

# Med hunden som sporingsredskab

**Risikoen for belastning ved løftet søg afhænger både af hundens vægt og af samarbejdet mellem hund og hundefører. Viden og film.**



Sporhundes evne til at bevæge sig er både en hjælp og en udfordring. Meget søgearbejde foregår svært tilgængelige steder med store hunde, og de forhold, som hundeførere møder, når de skal løse deres opgave, udgør også en risiko.

I politiets bombepatroljer bruger man typisk formel 1-labrador-hunde som sporhunde. De er hurtige og stærke af fysik, lærenemme og disciplinerede af sind, og har en fantastisk lugtesans. I andre korps bruges også Malinois og Schæfer-hunde, som har mange af de samme egenskaber.

Her får du viden om risici for belastning og muligheder for at forebygge skader ved løft og bæring af hund. Filmen Pas på din krop som hundefører varer 7:45 minutter. Nederst finder du diskussionsspørgsmål til filmen.

## Hunde er tunge byrder

De er alle store hunde. En labrador vejer typisk 20-30 kilo, en schæferhund mellem 30 og 40 kilo, og store hanhunde kan veje mere. Hundene er med andre ord, hvad man må betegne som "tunge byrder". Men man kan dårligt sammenligne løft af en rask og rørig tjenestehund med almindelige tunge løft:

Hundes evne til at bevæge sig er nemlig både en hjælp og en udfordring. Ved løft af en hund vil en tryk, veltrænet hund hjælpe til med at placere sig, sådan at belastningen bliver minimal. Mange hunde støtter for eksempel altid fra på genstande i bæltet, og kan derved reducere belastningen af hundeførernes arme og skuldre betydeligt.

## Uventede bevægelser gør belastningen større

Omvendt kan en hund også blive utryk eller træt, sidde uroligt, mistolke et signal og reagere med pludselige, uventede bevægelser, der gør belastningen større.

Meget søgearbejde foregår på svært tilgængelige steder. Også her er hundene både en hjælp og en udfordring. En sporhund er tjenesteivrig og god til at forcere forhindringer. Den kan springe op mange steder ved egen kraft og selv afsøge høje steder, fx ved at kravle rundt oven på reoler.

Risikoen for belastning ved løftet søg afhænger således ikke blot af hundens vægt, men også af samarbejdet mellem hund og hundefører, og de forhold de møder, når de skal løse deres opgave. Det er i den forbindelse afgørende, at følgende forhold er opfyldt ved løftet søg:

1. Hunden skal være veltrænet og egnet til opgaven.
2. Hundeføreren skal være dygtig til at læse hunden.
3. Hundeføreren skal have de fysiske forudsætninger for at arbejde med løftet søg og regelmæssigt træne bl.a. knæ, hofter, skuldre, mave og ryg.
4. Hundeføreren skal være tilstrækkeligt instrueret i de løfteteknikker, der bruges ved løftet søg.
5. Søgearbejdet skal tilrettelægges, så tiden med hunden på armen begrænses mest muligt.

## Planlægning og variation

For at forebygge skader ved løft og bæring af hund, er det afgørende, at arbejdet planlægges, så risikoen for overbelastninger mindskes mest muligt.

1. Vær tilstrækkelig bemandet.
2. Varier arbejdsgangen.
3. Lad hundene gøre så meget af arbejdet selv som muligt.
4. Brug hjælpemidler hvor muligt.

Tag højde for forværende faktorer som fx:

- **Urolig hund.** Er der forhold som kan få hundene til at sidde uroligt på armene?

- **Tidspres.** Er I under tidspres for at blive færdige?
- **Koncentration.** Er der store krav til opmærksomhed og koncentration?
- **Vægten af det øvrige udstyr,** bombedragt, beskyttelsesvest, magt- og sikringsmidler mv.

## **Film: "Pas på din krop som hundefører"**

Informationsfilm om risici for belastning og muligheder for at forebygge skader ved løft og bæring af hund. Se filmen her: <https://bfa-service.dk/hundefoerere-og-msb/hunden-som-sporingsredskab>

### **Spørgsmål til filmen**

1. Hvad kan belaste kroppen ved løftet søg?
2. Hvilke arbejdsstillinger er mest belastende?
3. Hvad kan I gøre for at mindske tiden med hunden på armen i dit arbejde?
4. Hvad kan I gøre for at forebygge skader ved planlægningen af arbejdet?
5. Hvad kan den enkelte hundefører gøre?
6. Hvor stærk vil du mene, man skal være som hundefører?
7. Hvor ofte og hvor meget fysisk træning er nødvendig for en hundefører?
8. Hvordan kan man som hundefører træne specifikt til løft og bæring af hund?
9. Hvordan kan man som hundefører få tilstrækkeligt med både generel træning og funktionsspecifik træning ind i hverdagen?

# Arbejdsstillinger ved løftet søg

**7 film om, hvad du kan gøre for at skåne din krop bedst muligt i forbindelse med løftet søg**



Løft og bæring af en tjenestehund kan belaste muskler og led, og det er derfor vigtigt, at du som hundefører er fortrolig med de rigtige arbejdsstillinger.

I 7 klip viser vi, hvad du kan gøre for at skåne din krop bedst muligt i forbindelse med løftet søg.

Vær opmærksom på, at det ikke er nok at bruge de rigtige arbejdsstillinger.

Der er grænser for, hvor meget du bør løfte og bære på din hund i løbet af en arbejdsdag, uanset hvor rigtigt du gør det, og det er derfor vigtigt både for dig selv og din hund, at tiden med løftet søg begrænses mest muligt, og at I får tid til at restituere.

## **3 ergonomiske grundprincipper**

Ved løftet søg med en sporhund er der tre ergonomiske grundprincipper, som du altid skal følge, og som du vil se, går igen i alle 8 instruktionsklip:

- Stå stabilt, med god afstand mellem fødderne og ret ryg.
- Hav altid hunden tæt på kroppen.

- Sørg for at dit og hundens tyngdepunkt følges ad, når du bevæger dig.

Gør du det, mindsker du risikoen for belastning ved løftet væsentligt.

Tænk på et løftet søg som et korthus. Har kortene en ustabil fodposition, vælter korthuset. Forskydes tyngdepunktet, så vælter det også.

## **Det skal du undgå**

Der er særligt 5 ting, du som hundefører skal undgå ved løftet søg:

- At have hunden lang tid på armen. En sporhund er tung, og selvom du er stærk, belaster vægten dine muskler og led.
- Mange løft fra lav højde. Selv med god løfteteknik er løft fra lav højde belastende for kroppen.
- Pludselige opspring. Springer en tung sporhund op i din favn, uden at du er forberedt på at modtage den, kan det give pludselig ryk i muskler og led, som fører til skader.
- Mange opspring i løbet af en dag. Mængde betyder noget, selv om du og din hund har et godt samarbejde omkring opspring.
- At række ind over med hunden. Gør du det, forrykkes hundens tyngdepunkt i forhold til dit eget, og du risikerer at spidsbelaste både ryg, skuldre og arm.

## **Film om arbejdsstillinger ved løftet søg:**

1. Grundposition
2. Opspring
3. Løft fra lav højde
4. Bevægelse ved løftet søg
5. Højt søg
6. Lavt søg
7. Nedsætning

Se filmene her: [www.bfa-service.dk/pas-paa-din-krop-som-hundefoerer/arbejdsstillinger-ved-loeftet-soeg](http://www.bfa-service.dk/pas-paa-din-krop-som-hundefoerer/arbejdsstillinger-ved-loeftet-soeg)

## Spørgsmål til filmene

1. Hvad kan du gøre for at undgå at løfte fra lav højde?
2. Hvordan løfter du fra lav højde uden at overbelaste ryggen?
3. Hvordan bør du stå ved modtagelse af opspringende hund?
4. Hvad kan du og din hund ellers gøre for at mindske belastningen ved opspring?
5. Hvordan sætter du din hund ned uden at overbelaste hverken din eller hundens ryg?
6. Hvordan vil du beskrive en stabil grundposition ved løftet søg?
7. Hvorfor er det vigtigt at have din hund tæt på kroppen?
8. Hvad kan forrykke dit og hundens tyngepunkt ved løftet søg?
9. Hvad kan du gøre for at undgå at bære hunden i yderpositioner?
10. Hvad skal du være særligt opmærksom på ved højt søg?
11. Hvad kan du gøre for at undgå at bøje i ryggen ved lavt søg?



# Fysisk træning med hund

**Som hundefører er det vigtigt, at du holder dig i god form og træner intensivt flere gange om ugen**



Som hundefører er det vigtigt, at du tilpasser din fysiske træning til de særlige belastninger, du kan blive udsat for i forbindelse med arbejdet med din hund. Det handler især om at styrke musklerne omkring knæ, hofter, skuldre, mave og ryg.

I de følgende instruktionsfilm viser vi fem øvelser, du kan udføre med din hund i løbet af dagen. Øvelserne kan laves i uniform med letvest på og i princippet foregå hvor som helst. Der er tale om funktionsspecifik træning, hvor du træner de samme bevægelsesmønstre, som du bruger i arbejdet under søgning. Det giver en høj grad af overførbarehed fra træning til arbejde.

Gør det til en vane at træne på denne måde, hver gang der er mulighed for det.

- Brug 10-30 minutter til træningen, alt efter din form. På 30 minutter burde du fx kunne lave 3 sæt med 12 gentagelser for hver øvelse, og samtidigt nå alle øvelser igennem. Mindre kan også gøre det. Brug dog som minimum altid 10-15 minutter på disse øvelser hver dag.
- Husk at varme op, inden du går i gang med øvelserne, så leddene er varme og velsmurte.
- Du kan også varme op i forbindelse med hver enkelt øvelse, fx ved at starte med at udføre øvelsen nogle gange uden din hund som vægt.

Øvelserne med hund er selvfølgelig tænkt som et supplement til din øvrige fysiske træning, og kan ikke erstatte den. Som hundefører er det vigtigt, at du holder dig i god form og træner intensivt flere gange om ugen.

## Film om fysisk træning med hund

1. Benbøjninger
2. Udfaldsskridt
3. Benløft
4. Skulderløft
5. Foroverbøjning

Se filmene her: <https://bfa-service.dk/pas-paa-din-krop-som-hundefoerer/fysisk-traening-med-hund>

## Spørgsmål til filmene

1. Hvad er fordelene ved at træne med hund som vægt?
2. Hvilke muligheder har du for at træne øvelser som disse til hverdag?
3. I hvilke arbejdssituationer indgår benbøjninger?
4. Hvornår bruger du udfaldsskridt i arbejdet med hund?
5. Hvornår bruger du benløft i arbejdet med hund?
6. Hvornår bruger du skulderløft?
7. Hvad skal du være særligt opmærksom på ved træning af foroverbøjning?
8. Hvilken rolle spiller de små, stabiliserende muskler ved løftet søg?
9. Hvorfor starter betjenten i filmene hver gang øvelserne uden hund?
10. Hvor ofte og hvor meget bør en hundefører som minimum træne øvelser som disse hver dag?