

Op- og nedstigning fra køretøj



Film om op- og nedstigning

Op- og nedstigning fra køretøjer kan belaste knæ og ryg og give varige skader. Det er derfor vigtigt at skåne kroppen mest muligt ved op- og nedstigning, særligt når der er langt og op ned.

I filmene her finder du gode råd om korrekt op- og nedstigning fra lastvogn og pansret mandskabsvogn.

Filmene følges op af spørgsmål.

Brug spørgsmålene til at diskutere forebyggelse af belastninger ved op- og nedstigning på din arbejdsplads.



OP- OG NEDSTIGNING FRA PMV



OP- OG NEDSTIGNING FRA LASTVOGN

A. Indretning

Som udgangspunkt skal man helt undgå at springe ned fra et køretøj, og op- og nedstigning skal kunne ske i en rolig, glidende bevægelse. Det kræver typisk, at der er god fodstøtte, og at der er håndtag eller andet at holde fast i undervejs.

Spørgsmål:

- *Er køretøjerne indrettet med tilstrækkelig fodstøtte og holdepunkter til op- og nedstigning?*
- *Hvordan kan køretøjerne indrettes for at lette op- og nedstigningen?*

B. Planlægning

En hensigtsmæssig indretning af køretøjet er dog ikke nok. Undgå så vidt muligt at have noget i hænderne imens, og planlæg arbejdet, så op- og nedstigning ikke skal ske oftere end højst nødvendigt.

Spørgsmål:

- *Er der mange op- og nedstigninger i løbet af en dag?*
- *Finder der op- og nedstigning sted med tungt udstyr, fx TYR-vest?*
- *Foregår op- og nedstigning under tidspres?*
- *Hvordan kan antallet af op- og nedstigninger nedbringes for den enkelte?*

C. Instruktion og træning

Risikoen for overbelastning ved op- og nedstigning fra køretøjer kan mindskes betydeligt ved god instruktion. Den enkeltes fysiske form spiller også en rolle, og risikoen for skader kan naturligvis også mindskes ved hensigtsmæssig fysisk træning.

Spørgsmål:

- *Er der tilstrækkelig instruktion i op- og nedstigning?*
- *Hvilke typer fysisk træning kan mindske risikoen overbelastning af knæ og ryg ved op- og nedstigning?*