

# Forsvar, politi, fængsler og vagt

## Instruktionsfilm om MSB

### Forebyggelse af muskel- og skeletbesvær



## Instruktionsfilm om MSB

### Instruktionsfilm og dialogmateriale om forebyggelse af muskel- og skeletbesvær (MSB) i Forsvaret

På siderne her har vi samlet en række instruktionsfilm og spørgsmål om forebyggelse af muskel- og skeletbesvær i Forsvaret i forbindelse med

- tunge løft og bæring,
- løft og bæring af sårede (personforflytning),
- udskiftning af hjul (ensidigt belastende arbejde),
- op- og nedstigning af førerhus (belastende bevægelser) og
- trange arbejdsforhold.

Instruktionsfilmene er korte - ca. et minut hver - og kommer med gode råd til løsning af konkrete arbejdsopgaver som fx løft af kile til kanon eller udskiftning af log under dæk på orlogsfartøj.

Dialogmaterialet er mere generelt og består af baggrundsviden om arbejdsmiljø og spørgsmål til filmene, som kan bruges til at diskutere forebyggelse på egen arbejdsplads.

Film og dialogmateriale kan både ses via siden her eller downloades til brug offline, filmene i MP4-format og dialogmaterialet som pdf til udprint eller visning på skærm.

### Film og dialogmateriale



#### **Tunge løft og bæring**

Vi har her samlet seks instruktionsfilm, der sætter fokus på løft og bæring af tunge byrder.



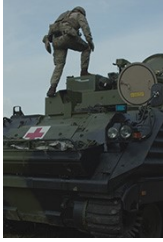
#### **Løft og bæring af såret**

Filmene tager udgangspunkt i arbejdssituationer, hvor det ikke altid er muligt at benytte tekniske hjælpemidler.



### **Manuel udskiftning af hjul**

Manuelt, teknisk arbejde, kan medføre mange gentagne bevægelser og akavede arbejdsstillinger, hvor man ikke har mulighed for at flytte sig. Det der lidt teknisk hedder ensidigt belastende arbejde.



### **Op- og nedstigning af førerhus**

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



### **Trange arbejdspladsforhold**

I filmene her er der to eksempler på opgaver, som kun kan løses under trange arbejdspladsforhold: Udskiftning af log i bunden af et Dianaklasse-skib og teknisk arbejde på kommandobro.

## **Download tema**

Hent hele temaet i en [samlet PDF](#)

# Forsvar, politi, fængsler og vagt

## Tunge løft og bæring

### Instruktionsfilm om MSB



Vi har her samlet seks instruktionsfilm, der sætter fokus på løft og bæring af tunge byrder.

Filmene giver gode råd om løfteteknik og brug af tekniske hjælpemidler og tager udgangspunkt i konkrete arbejdsopgaver, der dækker en række typiske udfordringer i forbindelse med løft og bæring:

- Løft af granater
- Løft gennem toplug i PMV
- Løft op på dækket af PMV
- Håndtering af kile til kanon
- Tomandsløft af tung kasse

Til filmene hører en række spørgsmål, som I kan bruge til at diskutere forebyggelse på din arbejdsplads.

Tilbage til [temaforside](#)

#### LØFT AF GRANAT



LØFT GENNEM TOPLUGE I PMV



LØFT OP PÅ DÆK AF PMV



LØFT AF SLØRINGSNET



## HÅNDBLÅS AF KILE TIL KANON



## TOMANDSLØFT AF TUNG KASSE



### Spørgsmål til filmene

#### • A. Hvornår bliver byrden en belastning?

Der er en række forhold, som kan gøre tunge byrder til en belastning for kroppen:

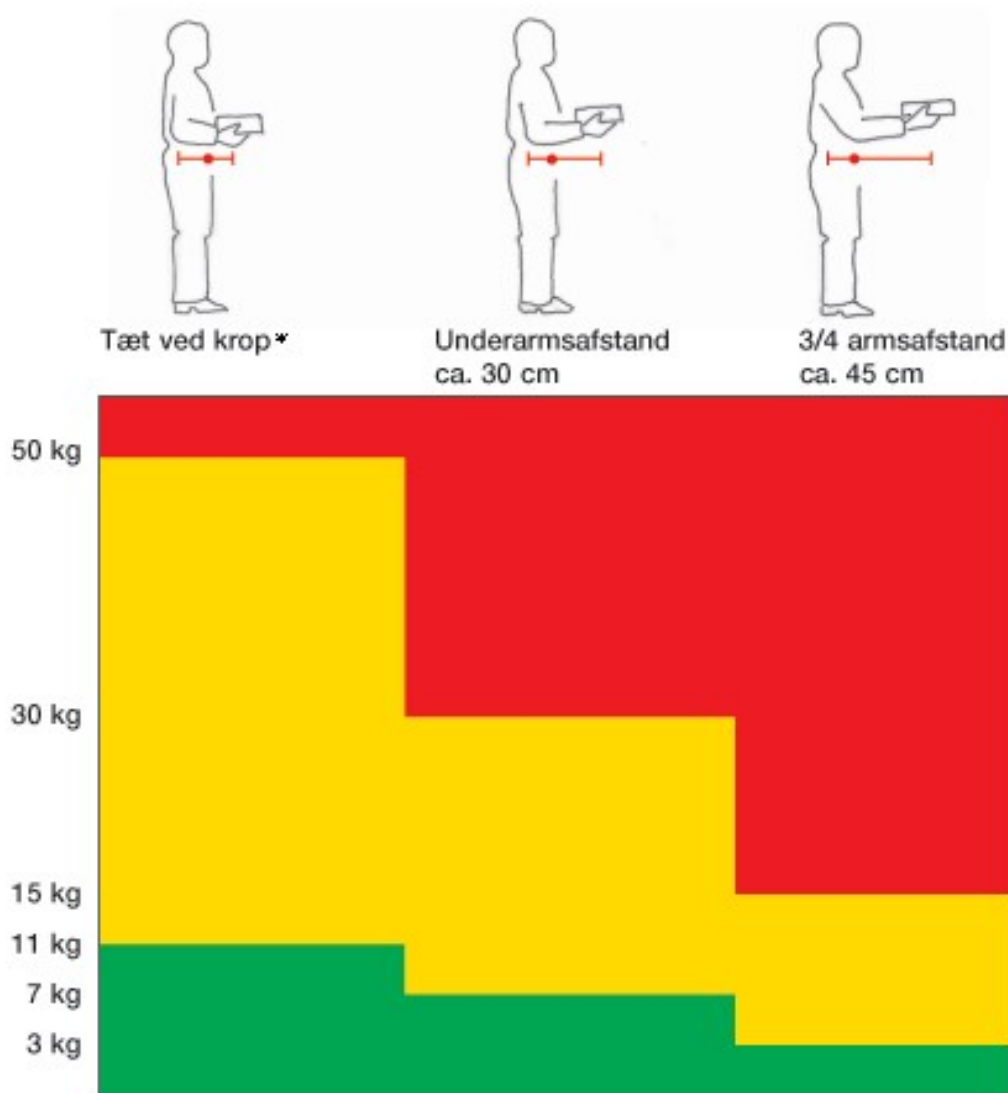
1. Stor vægt
2. Rækkeafstand
3. Foroverbøjning
4. Løft under knæhøjde
5. Løft over skulderhøjde
6. Hurtige løft
7. Skæve løft og vrid
8. Bære rundt på tunge ting

Spørgsmål:

- Hvilke af disse forhold er der risiko for i filmene? Hvorfor?
- Hvilke af disse forhold møder du på din egen arbejdsplads i forbindelse med løft og bæring?

#### • B. Hvor tunge må byrden være ved løft?

Arbejdstilsynet har lavet et skema, der kan bruges til at vurdere, hvor mange kilo man maksimalt må løfte:



**I grønt område** kan løft normalt ske uden risiko for skade.

**I gult område** er der risiko for belastning, og du må kun udføre løft, hvis der er optimale forhold til at gøre det. Du skal fx kunne foretage løftet i en fornuftig højde (mellem midt lår og albuehøjde), byrden skal være nem at håndtere, og der skal gå mindst to minutter mellem hvert løft.

**I rødt område** anses belastningen altid for sundhedsskadelig.

#### Spørgsmål:

- Kender I vægten på de byrder, I løfter?
- Hvorfor spiller rækkeafstanden så store en rolle?
- Hvad kan I gøre for at mindske rækkeafstanden i praksis?
- sikre en kort rækkeafstand?

I gult område er der en række faktorer, som kan gøre løftet yderlige belastende:

1. Hvis byrden er u håndterlig, fx svær at få greb om eller let kan gå i stykker.
2. Hvis der er dårlig plads, så man ikke kan stå i en ordentlig arbejdsstilling.
3. Byrden skal løftes fra gulvet eller med hænderne over skulderhøjde.
4. Hyppigt gentagne løft eller langvarigt løft (dvs. bæring).

#### Spørgsmål:

- Hvilke af disse faktorer spiller ind i filmene?

- Hvilke af disse faktorer spiller ind hos jer?
- Hvad kan I gøre for at undgå yderligere belastninger ved tunge løft?

### • C. Hvor tung må byrden være ved bæring?

Bæring er mere belastende end løft. Hvis byrden skal bæres, sættes grænsen for maksimal vægt i gult område til følgende:

- tæt ved kroppen: ca. 20 kg
- i underarms afstand: ca. 12 kg
- i  $\frac{3}{4}$  arms afstand: ca. 6 kg.

Ved bæring af byrder bør transportvejen højst være 20 meter - på plant underlag.

- Ved asymmetrisk bæring, fx med én hånd, øges belastningen.
- Bæring på ujævnt, vådt og fedtet underlag er særlig risikabelt.
- Et almindeligt trappetrin på transportvejen sidestilles med en bæreaftand på ca. 1 meter.

Er afstanden længere end 20 meter, skal man altid benytte et teknisk hjælpemiddel, f.eks. en sækkevogn.

### Spørgsmål:

- Er der nogle af ovenstående faktorer, som øger belastningen ved bæring i filmene?
- Er der nogle af ovenstående faktorer, som spiller ind ved bæring hos jer?
- Hvad må kassen i filmen med tomandsløftet veje uden hjælpemidler, hvis den skal bæres 20 meter?

Tilbage til [temaforside](#)

### Andre film og dialogmaterialer i temaet



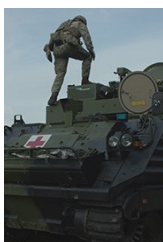
#### **Løft og bæring af såret**

Filmene tager udgangspunkt i arbejdssituationer, hvor det ikke altid er muligt at benytte tekniske hjælpemidler.



#### **Manuel udskiftning af hjul**

Manuelt, teknisk arbejde, kan medføre mange gentagne bevægelser og akavede arbejdsstillinger, hvor man ikke har mulighed for at flytte sig. Det der lidt teknisk hedder ensidigt belastende arbejde.



#### **Op- og nedstigning af førerhus**

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



### **Trange arbejdspladsforhold**

I filmene her er der to eksempler på opgaver, som kun kan løses under trange arbejdspladsforhold: Udsiftning af log i bunden af et Dianaklasse-skib og teknisk arbejde på kommandobro.

### **Download tema**

Hent hele temaet i en [samlet PDF](#)



# Forsvar, politi, fængsler og vagt

## Løft og bæring af såret

### Instruktionsfilm om MSB



Filmene tager udgangspunkt i arbejdssituationer, hvor det ikke altid er muligt at benytte tekniske hjælpemidler:

- løft og slæbning
- tomandsløft
- løft ud af kommandørhul
- løft genne topluge på pansret mandskabsvogn

Filmene følges op af spørgsmål, der kan bruges til at diskutere forebyggelse af belastninger under øvelse og ved militærtjeneste.

Tilbage til [temaforside](#)

## LØFT OG SLÆBNING AF SÅRET



TOMANDSLØFT AF SÅRET



LØFT UD AF KOMMANDØRHUL



SLÆBNING AF SÅRET VIA KABINE I PMV



### Spørgsmål til filmene

- A. Risici ved tunge løft

Løft og forflytning af en såret person er i sagens natur en tung byrde. Derfor er man altid nødt til at tage højde for de forhold, som kan gøre enhver tunge byrder til en belastning for kroppen:

1. Rækkeafstand
2. Foroverbøjning
3. Løft under knæhøjde
4. Løft over skulderhøjde
5. Hurtige løft
6. Skæve løft og vrid
7. Bære rundt på tunge ting

#### **Spørgsmål:**

- Hvilke af disse forhold er der risiko for i filmene? Hvorfor?

#### **• B. Særlige risici ved løft og forflytninger af en såret person**

Opgaven med at flytte en person adskiller sig fra andet tungt løftearbejde ved at være uforudsigeligt med risiko for pludselige, store belastninger og hensyn til personen. Den sårede kan bevæge sig pludseligt og give uventede belastninger,

- den sårede spænder imod eller er stiv i leddene,
- personen er i store smerter, som kan forværres af berøring eller bevægelser,
- personen er i chok, og modsætter sig hjælp og vejledninger,
- man kan ikke lade den sårede falde, hvis der sker noget uventet under forflytningen eller løftet,
- den sårede skal flyttes under trange pladsforhold, uhensigtsmæssige underlag, kulde og træk.

#### **Spørgsmål:**

- Hvilke af de ovenstående risici er der i filmene?
- Hvordan kan man forberede sig bedst muligt, så uventede belastninger og hensyn ikke giver skader?

#### **• C. Forberedelse til forflytning af en såret**

Det er vigtigt at forberede sig, inden man foretager en forflytning eller et løft af en person.

#### **Spørgsmål:**

- Hvad kan der ske, hvis man ikke forbereder sig?

#### **• D. Betydningen af tidspres ved forflytninger og løft af personer**

Tidspres og andre uhensigtsmæssige arbejdsforhold som ujævnt underlag, trange forhold, kulde og træk er vilkår ved mange forflytninger og løft af sårede, og risikoen for belastningsskader stiger.

#### **Spørgsmål:**

- Hvilke effekter kan tidspres have på situationerne i filmene?
- Hvad skal man være opmærksom på, når man laver en forflytning af en skadet på ujævnt underlag?
- Hvordan kan I forberede jer, så I ikke bliver skadet, hvis I skal lave en forflytning under tidspres og/eller andre uhensigtsmæssige arbejdsforhold?

#### **• E. Tekniske hjælpemidler og metoder**

Som ved andet løftearbejde skal man så vidt muligt benytte tekniske hjælpemidler, når man skal løfte eller forflytte en såret.

#### **Spørgsmål:**

- Hvilke tekniske hjælpemidler ville kunne mindske belastningen i de enkelte film?
- I hvilke situationer kan det være nødvendigt ikke at bruge tekniske hjælpemidler ved forflytning af såret?

- På hvilke måder bruger personerne i filmene deres kroppe, så de undgår overbelastning?

Tilbage til [temaforside](#)

## Andre film og dialogmaterialer i temaet



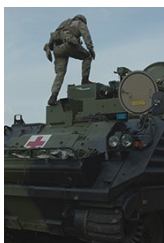
### **Tunge løft og bæring**

Vi har her samlet seks instruktionsfilm, der sætter fokus på løft og bæring af tunge byrder.



### **Manuel udskiftning af hjul**

Manuelt, teknisk arbejde, kan medføre mange gentagne bevægelser og akavede arbejdsstillinger, hvor man ikke har mulighed for at flytte sig. Det der lidt teknisk hedder ensidigt belastende arbejde.



### **Op- og nedstigning af førerhus**

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



### **Trange arbejdspladsforhold**

I filmene her er der to eksempler på opgaver, som kun kan løses under trange arbejdspladsforhold: Udskiftning af log i bunden af et Dianaklasse-skib og teknisk arbejde på kommandobro.

## Download tema

Hent hele temaet i en [samlet PDF](#)



# Forsvar, politi, fængsler og vagt

## Manuel udskiftning af hjul

### Instruktionsfilm om MSB



Manuelt, teknisk arbejde, kan medføre mange gentagne bevægelser og akavede arbejdsstillinger, hvor man ikke har mulighed for at flytte sig. Det der lidt teknisk hedder ensidigt belastende arbejde.

Filmen her giver gode råd til, hvordan man kan forebygge overbelastninger, når man skal udskifte hjul manuelt sådan, som man f.eks. kan komme til det under øvelser og militærtjeneste. Filmen følges op af spørgsmål, der kan bruges til at diskutere forebyggelse af belastninger ved ensidigt arbejde i forbindelse med lignende arbejdsopgaver.

Tilbage til [temaforside](#)

#### UDSKIFTNING AF HJUL



#### Spørgsmål til filmen

- **A. Ensidigt gentaget arbejde**

Når de samme bevægelser gentages igen og igen, kaldes det ensidigt gentaget arbejde. Der er tale om ensidigt gentaget arbejde, hvis bevægelserne optager 10 % eller mere af den konkrete opgave. En høj grad af ensidigt gentaget arbejde kan føre til smerter i bevægeapparatet og permanente skader.

Når I skal vurdere belastningen ved ensidigt gentagede bevægelser, skal I forholde jer til en række faktorer:

1. Hvor ofte belastningen gentages i den konkrete opgave, og hvor længe arbejdet står på,
2. om arbejdsstillingerne er meget fastlåste eller kræver stor opmærksomhed eller koncentration,
3. om opgaverne kræver højt tempo og/eller præcision, og
4. om der skal anvendes kraftanstrengelse f.eks. i forbindelse med håndtering af værktøj eller materialer

#### **Spørgsmål:**

- Hvilket ensidigt gentaget arbejde er der i filmen?
- Hvilke opgaver med ensidigt gentaget arbejde er der hos jer?
- Hvad kan man gøre for at begrænse ensidigt gentaget arbejde hos jer? Inddrag gerne faktorerne ovenfor.

#### **• B. Statisk arbejde**

Ved statisk arbejde er man ikke i bevægelse og indtager i lang tid ad gangen samme arbejdsstilling. Statisk arbejde skaber spændinger eller sætter ledbånd, blodkar og nervevæv under pres. Statisk arbejde kan f.eks. være holde- og bærearbejde og fastlåste arbejdsstillinger.

Når I skal vurdere, om det statiske arbejde udgør en belastning, skal I bl.a. forholde jer til disse faktorer:

1. Kan arbejdsopgaven udføres i hensigtsmæssige arbejdsstillinger?
2. Er der gode muligheder for at variere arbejdsteknik, skifte arbejdsstilling osv.?
3. Skal der bruges kræfter på redskaber, værktøj, materialer eller lignende imens?
4. Stiller opgaverne særlige krav til opmærksomhed og koncentration?

#### **Spørgsmål:**

- Hvilke statiske situationer er der i filmen?
- Hvilke opgaver hos jer indeholder statisk arbejde?
- Hvad kan man gøre for at begrænse statisk arbejde hos jer? Inddrag gerne ovenstående faktorer.

#### **• C. Vurdering af uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og belastninger**

Mange arbejdsopgaver består både af ensidigt gentaget og statisk arbejde. Arbejdstilsynet har lavet et skema, man kan bruge til at vurdere risikoen for en række konkrete arbejdsstillinger og bevægelser.

##### **Sådan læser I skemaet:**

Rødt område: Risiko for skader ved længere tids arbejde. Arbejdsstillinger og bevægelser af denne type bør ikke accepteres på en arbejdsplads.

Gult område: Risikoen afhænger af flere ting: Varigheden, grad af fastlåsning, hvad der ellers er af belastninger, f.eks. fra tunge løft, ensidigt arbejde, osv.

Grønt område: Ingen risiko for skader

## **VURDERING AF ARBEJDSSTILLINGER**

Arbejdsstilling	Rød	Gul	Grøn
<b>SIDDENDE</b>			
Nakke	- meget og langvarigt bøjet eller vredet - fastlåst med synskrav	- periodevis fastlåst	- mest i midterstilling - fri bevægelse
Ryg	- meget og langvarigt bøjet eller vredet - ofte eller længe fastlåst	- bøjet/vredet i perioder	- fri bevægelse - hensigtsmæssigt ryglæn
Arme	- løftede, arbejder i/over skulderhøjde eller mere end 1/2 arms afstand fra kroppen, ofte eller i lange perioder	- løftede i perioder	- arbejdshøjde og rækkeområde tilpasset arbejdsopgaven og personen
Ben	- mangler benplads - langvarigt fastlåst - hyppig pedalbetjening	- begrænset benplads - pedalbetjening	- fri benplads - sjældent pedalbetjening
<b>STÅENDE/GÅENDE</b>			
Nakke	- meget og langvarigt bøjet eller vredet - fastlåst med synskrav	- periodevis fastlåst	- mest i opret stilling - fri bevægelse
Ryg	- meget og langvarigt bøjet eller vredet - ofte eller længe fastlåst	- bøjet/vredet i perioder	- mest i opret stilling - fri bevægelse
Arme	- løftede, arbejder i/over skulderhøjde eller i mere end 3/4 arms afstand fra kroppen, ofte eller i lange perioder	- løftede i perioder	- arbejdshøjde og rækkeområde tilpasset arbejdsopgaven og personen
Ben	- mangler plads - ustabil, glat eller ujævnt underlag - langvarigt fastlåst - hyppig pedalbetjening	- begrænset plads - dårligt underlag - periodevis fastlåst - pedalbetjening	- god plads - jævnt og stabilt underlag - fri bevægelse - sjældent pedalbetjening
<b>HUGSIDDENDE/KNÆLENDE/KNÆLIGGENDE</b>			
	- længe ad gangen i en væsentlig del af arbejdsdagen - hårdt eller ujævnt underlag	- periodevis forekommende	- sjældent og kortvarigt forekommende
<b>LIGGENDE</b>			
	- længe ad gangen i en væsentlig del af arbejdsdagen - hårdt eller ujævnt underlag - konstant løftede arme uden armstøtte	- periodevis forekommende	- sjældent og kortvarigt forekommende

### Spørgsmål:

- Hvilke af de røde og gule arbejdsstillinger forekommer i filmen?
- Hvilke røde og gule arbejdsstillinger genkender I fra jeres hverdag?
- Hvordan kan I indrette jeres arbejde, så I undgår, at de belastende stillinger fører til overbelastninger?



## Film og dialogmateriale



### **Tunge løft og bæring**

Vi har her samlet seks instruktionsfilm, der sætter fokus på løft og bæring af tunge byrder.



### **Løft og bæring af såret**

Filmene tager udgangspunkt i arbejdssituationer, hvor det ikke altid er muligt at benytte tekniske hjælpemidler.



### **Op- og nedstigning af førerhus**

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



### **Trange arbejdspladsforhold**

I filmene her er der to eksempler på opgaver, som kun kan løses under trange arbejdspladsforhold: Udskiftning af log i bunden af et Dianaklasse-skib og teknisk arbejde på kommandobro.

## Download tema

Hent hele temaet i en [samlet PDF](#)

# Forsvar, politi, fængsler og vagt

## Op- og nedstigning af førerhus

### Instruktionsfilm om MSB



Op- og nedstigning fra køretøjer kan belaste knæene og ryg og give varige skader. Det er derfor vigtigt at skåne kroppen mest muligt ved op- og nedstigning, særligt når det 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 nedenfor.

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

Tilbage til [temaforside](#)

#### OP- OG NEDSTIGNING FRA FØRERHUS



## OP- OG NEDSTIGNING FRA PMV



### Spørgsmål til filmene

#### • 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 holde fast i undervejs.

##### Spørgsmål:

- Er køretøjerne indrettet med tilstrækkelig fodstøtte og holdepunkter til op- og nedstigning?
- Hvordan kan køretøjerne indrette 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.

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

##### Spørgsmål:

- Hvilke statiske situationer er der i filmen?
- Hvilke opgaver hos jer indeholder statisk arbejde?
- Hvad kan man gøre for at begrænse statisk arbejde hos jer? Inddrag gerne ovenstående faktorer.

#### • C. Instruktion og træning

Risikoen for overbelastning ved op- og nedstigning fra køretøjer kan mindskes betydeligt ved god instruktion, ligesom skader kan forebygges 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?

## Andre film og dialogmaterialer i temaet



### **Tunge løft og bæring**

Vi har her samlet seks instruktionsfilm, der sætter fokus på løft og bæring af tunge byrder.



### **Løft og bæring af såret**

Filmene tager udgangspunkt i arbejdssituationer, hvor det ikke altid er muligt at benytte tekniske hjælpemidler.



### **Manuel udskiftning af hjul**

Manuelt, teknisk arbejde, kan medføre mange gentagne bevægelser og akavede arbejdsstillinger, hvor man ikke har mulighed for at flytte sig. Det der lidt teknisk hedder ensidigt belastende arbejde.



### **Trange arbejdspladsforhold**

I filmene her er der to eksempler på opgaver, som kun kan løses under trange arbejdspladsforhold: Udskiftning af log i bunden af et Dianaklasse-skib og teknisk arbejde på kommandobro.

## Download tema

Hent hele temaet i en [samlet PDF](#)

# Forsvar, politi, fængsler og vagt

## Trange arbejdspladsforhold

### Instruktionsfilm om MSB



I filmene her er der to eksempler på opgaver, som kun kan løses under trange arbejdspladsforhold: Udsiftning af log i bunden af et Dianaklasse-skib og teknisk arbejde på kommandobro.

Du må godt arbejde under trange arbejdspladsforhold som disse, men kun hvis arbejdet kan planlægges, så det ikke udgør en risiko.

Filmene giver gode råd om bl.a. arbejdsstillinger, planlægning og variation.

Til filmene hører en række generelle spørgsmål om vurdering af belastning ved trange arbejdspladsforhold, som I kan bruge til at diskutere forebyggelse på din arbejdsplads.

Tilbage til [temaforside](#)

#### UDSKIFTNING AF LOG



# TEKNISK ARBEJDE PÅ KOMMANDOBRO



## Spørgsmål til filmene

### • A. U hensigtsmæssige arbejdsstillinger

Uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og bevægelser kan med tiden give smerter og føre til skader i knæ, hofter, lænd, ryg, nakke, skulder, arm og hånd.

Der er en række forhold, som gør en arbejdsstilling eller bevægelse belastende:

1. Yderstillinger. Når arbejdet foregår over skulderhøjde eller under knæhøjde. Når der er mange bevægelser til yderstillinger i albue og hånd.
2. Bøj og vrid. Når der er mange bøj og vrid i ryg, nakke, skulder, hofter eller knæ.
3. Pladsmangel. Når bevægelserne bliver hæmmet på grund af pladsmangel, brug af værnemidler eller lign.
4. Manglende variation. Når der er mange fastlåste arbejdsstillinger eller mange ensidige, gentagne bevægelser.
5. Hyppighed og varighed. Når de samme arbejdsstillinger eller bevægelser gentages ofte. Når arbejdsstillingen holdes længe ad gangen – det man kalder statisk arbejde.

#### Spørgsmål:

- Hvilke af ovenstående forhold gør sig gældende i filmene? Hvornår og hvordan?
- Hvilke af ovenstående forhold sig gældende på din arbejdsplads?

### • B. Ensidigt belastende arbejde

Ved ensidigt, belastende arbejde kan der på kortere eller længere sigt opstå træthed, ømhed, smerter, hævelse og stivhed i muskler, sener og led, ofte med nedsat funktionsevne, nedsat opmærksomhed samt øget risiko for ulykker.

Ensidigt, belastende arbejde omfatter bl.a.:

1. Statisk holde- og bærearbejde
2. Arbejde i fastlåste arbejdsstillinger
3. Monotont overvågningsarbejde
4. Andet opmærksomheds-, koncentrations-, syns- og hørekrævende arbejde.”
5. Ensidigt, gentaget arbejde (EGA)

#### Spørgsmål:

- Hvilke af de 5 forhold gør sig gældende i filmen? Hvornår og hvordan?
- Hvilke af ovenstående forhold sig gældende på din arbejdsplads?

### • C. Vurdering af belastningen

Følgende forhold bestemmer, om ensidigt, belastende arbejde udgør en risiko:

1. Arbejdets varighed pr. dag, uge eller år
2. Intensiteten af belastningen, fx hvor hyppigt belastningen gentages, graden af fastlåsning eller kravet til opmærksomhed
3. Andre faktorer, fx hvor mange kræfter, der skal anvendes, og hvor hensigtsmæssig en arbejdsstilling, der kan anvendes.

#### **Spørgsmål:**

- Hvor lang tid vil du mene, at de to personer i filmene må bruge pr. dag eller uge på arbejde af denne her art, hvis det skal være helbredsmæssigt forsvarligt? Hvordan vurderer du intensiteten af belastningen? Hvordan vurderer du indflydelsen fra kræftanvendelse og arbejdsstilling?
- Hvordan vurderer du belastningen på din arbejdsplads?

#### **• D. Handlemuligheder og støtte**

Når man vurderer, om ensidigt belastende arbejde udgør en helbredsrisiko, kigger man bl.a. på de ansatte handlemuligheder. Hvis de ansatte ikke har mulighed for i et eller andet omfang selv at styre, hvordan arbejdet skal tilrettelægges med hensyn til fx arbejdstempo, metoder og teknik, stiger risikoen for helbredsskader.

#### **Spørgsmål:**

- Hvad ville kunne indskrænke de to kollegers handlemuligheder i filmene?
- Og hvad ville modsat kunne styrke deres handlemuligheder

I filmene er de hver gang to personer om opgaven.

#### **Spørgsmål:**

- Hvad giver det for handlemuligheder at være to om en opgave?
- Hvilke risici ville der opstå, hvis de skulle løse samme opgaver alene?
- Hvilke handlemuligheder er der på din arbejdsplads?

Tilbage til [temaforside](#)

#### **Andre film og dialogmaterialer i temaet**



##### **Tunge løft og bæring**

Vi har her samlet seks instruktionsfilm, der sætter fokus på løft og bæring af tunge byrder.



##### **Løft og bæring af såret**

Filmene tager udgangspunkt i arbejdssituationer, hvor det ikke altid er muligt at benytte tekniske hjælpemidler.



### **Manuel udskiftning af hjul**

Manuelt, teknisk arbejde, kan medføre mange gentagne bevægelser og akavede arbejdsstillinger, hvor man ikke har mulighed for at flytte sig. Det der lidt teknisk hedder ensidigt belastende arbejde.



### **Op- og nedstigning af førerhus**

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

### **Download tema**

Hent hele temaet i en [samlet PDF](#)