

## Skovbrug

# Opsætning af dyrehegn

Opsætning af dyrehegn omfatter bl.a. nedramning af pæle, trækning og fastgørelse af hegn.

Når der skal opsættes hegn, er der mange tunge løft og risiko for vrid i ryggen, asymmetriske arbejdsstillinger og lange rækkeafstande. Arbejdet kan være både hårdt og længerevarende.

## Instruktion og oplæring

Som arbejdsgiver skal du sørge for at sikre oplæring og instruktion samt ergonomisk korrekt udførelse af arbejdet. Der skal være fokus på anvendelse af hjælpemidler, god løfteteknik og gode arbejdsstillinger samt pauser og variation i arbejdet.

## Arbejdssted og udstyr

- Brug de rette hjælpemidler til opsætning af pæle, håndtering af hegnstråd og hegn – f.eks. traktor med greb og stativ til hegnstråd for at undgå tunge løft.
- Kør udstyr og materialer tæt på arbejdsstedet, så det ikke skal bæres langt.
- Sørg for solidt fodfæste for at undgå pludselige ryk og uforudsete bevægelser.

## Korrekt arbejdsteknik

- Tip/vip og skub/træk pæle fra frontlæsser til arbejdsstedet,

hvis grabben på traktoren ikke kan bruges. Så undgår du at løfte og dermed belaste din krop.

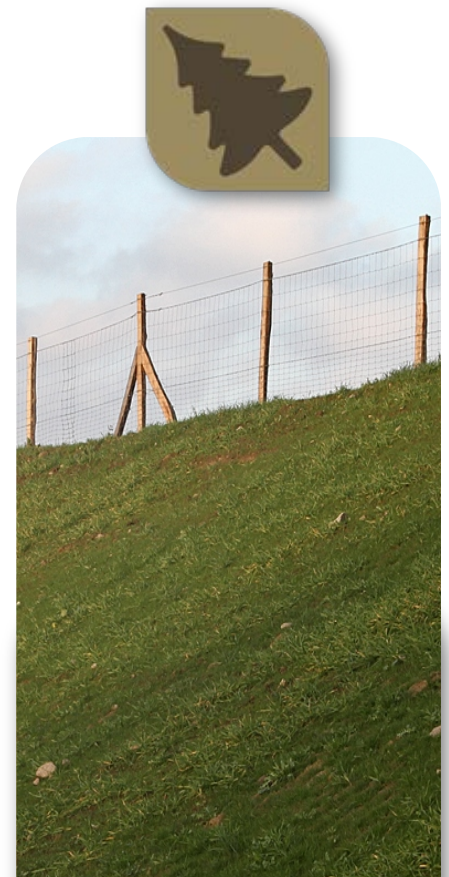
- Flyt fødderne under arbejdet, og lad skosnuder og næse være i samme retning for at undgå vrid i ryggen.
- Bøj i benene og hold ryggen ret, f.eks. når hegnet fæstnes med sømpistol eller plastikstrip, og når du løfter.
- Samarbejd om opgaven og byt plads undervejs for at sikre variation.
- Stil dig så højt som muligt, når stolpen bankes i jorden for at undgå arbejde over skulderhøjde.

## Variation i arbejdet

- Tænk variation ind i arbejdet.
- Varier arbejdsopgaverne.
- Hold pauser hver time til halvanden i 5-10 min. og stræk ud undervejs.

## Hold dig i form

- Styrk musklerne. Ved 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](http://paspåkroppen.dk/skovbrug)

## 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)

