

## Skovbrug

# Manuel nedskæring til flis

Nedskæring af flis omfatter arbejde med kædesav ved skovning af småtræer.

Nedskæring af flis foregår typisk i lav arbejdshøjde med foroverbøjet ryg. Det giver risiko for vrid i ryggen og arbejdsstillinger med lang rækkeafstand. Der arbejdes typisk med nedskæring af flis en hel dag – flere dage ad gangen. Det er hårdt for kroppen, fordi det belaster ryg, nakke og skuldre.

## 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 arbejdsplads og udstyr, korrekte arbejdsstillinger og -teknik samt variation i arbejdet.

## Arbejdssted og udstyr

- Kør bilen tæt på fældningsområdet, så udstyr ikke skal bæres langt til arbejdsområdet.
- Sørg for, at kæden på motorsaven er skarp. Det letter nedskæringen og nedsætter belastningen ved u hensigtsmæssige arbejdsstillinger.

## Korrekt arbejdsstilling og -teknik

- Hold kædesaven tæt på kroppen, så rækkeafstanden og belastning af arme/skuldre minimeres.

- Flyt fødderne under arbejdet. Lad skosnuder og næse være i samme retning for at undgå vrid i ryggen.
- Sørg for at holde ryggen ret og bøj i knæene, når du løfter. Det reducerer belastning af ryggen.
- Arbejd så vidt muligt symmetrisk med vægten fordelt ligeligt på begge ben for at reducere belastning af ryggen.
- Flyt vægten fra ben til ben i stedet for at vride i ryggen, når du saver. Derved reduceres belastningen af ryggen.
- Sørg for solidt fodfæste for at undgå skader pga. uforudsete bevægelser.

## 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. Lav f.eks. elastikøvelser tre gange om ugen i ca. fem min. 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.
- Ved alene arbejde husk mobiltelefon.
- 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)

