

# Grandækning

## Indretning af arbejdsstedet

Grandækning af gravsteder foregår ved, at grandekorationerne udføres på plader, net, tov eller sten i værkstedet og efterfølgende flyttes ud på gravstedet.

Arbejdet foregår typisk over længere tid og med mange ensidige, gentagne bevægelser. Der arbejdes typisk med grandækning i seks til otte uger. Arbejdet er hårdt for kroppen, idet der kan forekomme vrid i ryg og knæ, samt asymmetriske arbejdsstillinger, som belaster både ryg, knæ, nakke og skuldre.

### Oplæring og instruktion

Som arbejdsgiver skal du sørge for at sikre oplæring og instruktion om ergonomisk korrekt udførelse af arbejdet. Der skal være fokus på arbejdspladsens indretning og udstyr, korrekte arbejdsstillinger, samt variation i arbejdet.

### Arbejdsplads og udstyr

- Arbejdsbord der kan indstilles i højden til den enkelte medarbejder
- Brug egnet sikkerhedsfodtøj og gummimåtter ved arbejdsbordet
- Hold orden omkring arbejdsbordet
- Temperaturen i rummet bør ligge på 16 grader og undgå træk
- Sikre at der er ordentlig belysning over arbejdsstedet
- Der skal være adgang til spise-, toilet- og badefaciliteter

### Korrekt arbejdsstilling

- Indstil bordhøjden så den passer til dig
- Husk korrekt løfteteknik og undgå lange rækkeafstande
- Flyt fødderne under arbejdet, og lad skosnuder og næse være i samme retning for at undgå vrid i ryggen
- Hold ryggen så ret som muligt under arbejdet
- Flyt vægten fra ben til ben i stedet for at vride i ryggen. Derved reduceres belastningen af ryggen

### Variation i arbejdet

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

### Personlige værnemidler

- Anvend arbejdstøj der beskytter mod kulde og træk og som ikke skiller på midten
- Anvende handsker der beskytter mod saft m.m. fra grenene
- Anvend sikkerhedsfodtøj

### Plan for udvikling

Det er vigtigt, at udarbejde en plan for, hvordan man kan forbedre arbejdsopgaverne fremadrettet, så man undgår dårlige arbejdsstillinger.

Filmklip om Grandækning - [Indretning af arbejdsstedet](#)  
 BAU Jord til Bord: [APV for Kirkegårde](#)  
 At-vejledning A.1.9 om [Faste arbejdssteders indretning](#)  
 At-vejledning D.3.1 om [Løft, træk og skub](#)  
 At-vejledning D.3.2 om [Ensidigt, belastende arbejde og ensidigt, gentaget arbejde](#)  
 BAU Jord til Bords øvrige [materiale om Grandækning](#)



### Nakke

- Sørg for variation i arbejdet
- Aflast nakken ved at holde pauser

### Skuldre

- Undgå at arbejde med løftede skuldre
- Arbejd tæt ved kroppen

### Ryg

- Hold ryggen rank
- Bær ikke tungt udstyr
- Brug fx ståmåtter eller andet blødt underlag

Indret arbejdspladsen så den passer til brugeren og arbejdsopgaven.

**Pas på kroppen**  
den skal holde hele livet!