

## Skovbrug

# Plantning af træer med maskine

Maskinplantning omfatter kørsel i traktor og plantning af træer fra en efterspændt plantemaskine.

Ved plantning arbejdes der med arme og hænder løftet fra kroppen og med lange rækkeafstande. Typisk varer arbejdet flere dage eller uger. Det er hårdt for kroppen, fordi arbejdet ofte foregår i fastlåste, siddende arbejdsstillinger i lang tid ad gangen. Det belaster ryg, nakke og skuldre.

## Oplæring og instruktion

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 arbejds- og siddestillinger samt variation i arbejdet.

## Arbejdssted og udstyr

- Indstil sæde og ryglæn, så det understøtter din ryg.
- Spejle skal kunne bruges uden at vride i ryggen.
- Rattet skal kunne bruges uden at række langt.
- I plantemaskinen skal siddepladsen helst have støddabsorberende sæde for at reducere stød i ryggen.
- Kør planter og udstyr tæt på plantningsområdet for at undgå at bære det langt.

## Korrekt arbejds- og siddestilling

- Hold ryggen så ret som muligt, når du sidder, både i traktor og i plantemaskine for at reducere rygbelastning.
- Placer planterne tæt på kroppen, så du reducerer rækkeafstanden og belastning af arme/skuldre.
- Skift mellem at bruge højre og venstre arm, når du planter, for at variere belastningen.
- Sørg for at holde ryggen ret, og bøj i knæene, når du løfter.

## Variation i arbejdet

- Tænk variation ind i arbejdet.
- Varier arbejdsopgaverne
- Hold pauser hver time til halvanden i 5-10 min. og stræk ud undervejs.
- Skift mellem at sidde på højre og venstre sæde i plante-maskinen, så belastningen fordeles.
- Stå af anhænger og gå, når det er muligt – f.eks. ved afhentning af planter.

## Hold dig i form

- Styrk musklerne. Lav 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)

