

Skovbrug

Rydning af krat og græsslåning

Rydning af krat, fældning af småtræer og græsslåning omfatter arbejde med kratrydder, rundsavsklinge eller græstrimmer.

Arbejdet foregår typisk med bæring af kratrydder eller græstrimmer over længere tid og med mange ensidige, gentagne bevægelser. Der arbejdes typisk med kratrydning i op til en uge ad gangen. Arbejdet er hårdt for kroppen, idet der kan forekomme vrid i ryggen og asymmetriske arbejdsstillinger. Det belaster både ryg, nakke og skuldre.

Oplæring og instruktion

Som arbejdsleder 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.

Arbejdsplads og udstyr

- Indstil bæreselen, så den sidder til på kroppen uden at folde/trække skævt for at reducere belastning af ryggen.
- Kend vibrationsniveauet med henblik på eventuel begrænsning i anvendelsestid.

Korrekt arbejdsteknik

- Indstil håndtaget på kratrydderen/græstrimmeren i passende

afstand fra kroppen, så du undgår lange række-afstande.

- Flyt fødderne under arbejdet, og 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 for at reducere belastningen 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 halvdelen 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 min. 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

SE VIDEO om arbejdsprocesser: 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

