

Forebyggelse af MSB

HOLD KROPPEN SKARP

Forebyg muskel- og
skeletbesvær i politiet



Instruktionsfilm, viden og dialogmateriale

BFA | Transport
Service – Turisme
Jord til Bord
Branchefællesskab for Arbejdsmiljø

BESKYT KROPPEN MOD BELASTNINGER



Som politibetjent kommer man ofte ud for at skulle løfte på tunge byrder og har arbejdsopgaver og bevægelser med meget udstyr på. Det kan medføre overbelastning af muskler og led.

Vi har lavet fem instruktionsfilm om, hvordan man beskytter sin krop mod belastninger.

Med filmene følger et dialogmateriale, I kan benytte til at komme i gang og komme videre med forebyggelsen af muskel- og skeletbesvær.

Patruljekørsel og bevogtning

Undgå u hensigtsmæssige arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser ved patruljekørsel og bevogtning.

To film giver gode råd om, hvordan man mindsker belastningen i forbindelse med

- ind- og udstigning af bil samt
- bevogtningsopgaver.



Tunge løft og bæring

I tre film skildres principperne for god løfteteknik, som gælder ved løft og håndtering af mange forskellige typer af tunge byrder.

Filmene tager udgangspunkt i løft og bæring af knallertrullefelt, transportabel vægt og MIK-tasker, som Arbejdstilsynet vurderer, udgør en særlig risiko for politibetjente.

Instruktionen kan dog bruges i mange andre sammenhænge.



Med filmene følger baggrundsviden samt en række spørgsmål til filmene, som I kan bruge til at diskutere forebyggelse på jeres arbejdsplads.

HOLD KROPPEN SKARP SOM POLITIBETJENT

Arbejds materiale om forebyggelse af MSB hjælper jer med at have fokus på gode arbejdsrutiner ved tunge løft og bæring, ind- og udstigning af bil samt bevogtningsopgaver.

- Overskuelige instruktionsfilm med gode råd til løsning af konkrete arbejdsopgaver
- Baggrundsviden om arbejdsmiljø
- Spørgsmål til filmene, som kan bruges til at diskutere forebyggelse på egen arbejdsplads
- Film og dialogmateriale kan både ses via hjemmesiden og downloades til brug offline

