

Landbrug

Høst af kål – på den gammeldags facon!

Høst af kål er hårdt for kroppen, da det foregår som manuelt arbejde. Derfor skal arbejdsgiverne sørge for oplæring og instruktion af medarbejderne i korrekt arbejdsteknik. Desuden skal man have fokus på variation i arbejdet og regelmæssige pauser bør indgå.

Ved høstarbejde sker en meget ensidig belastning af bestemte dele af kroppen – typisk nakke, skuldre, ryg, ben, arme og hænder. Den bedste forebyggelse af skader opnås ved tilstrækkelig instruktion, variation og passende pauser i arbejdet.

Oplæring og instruktion

Arbejdsgiveren skal, fra arbejdets begyndelse, sørge for at hver enkelt ansat, uanset ansættelsesforholdets karakter og varighed, får en tilstrækkelig og hensigtsmæssig oplæring og instruktion i at udføre arbejdet ergonomisk korrekt. Og de skal oplyses om de ulykkes- og sygdomsfarer, der eventuelt er forbundet med arbejdet.

Korrekt arbejdsteknik

- Undgå foroverbøjning – bøj i stedet i knæene, så de store lårmuskler udfører muskelarbejdet.
- Gå så tæt på kålen som muligt og bær den tæt på kroppen.
- Undgå skæve vrid – arbejd lige og flyt fødderne i stedet for at række til siderne. Hold "de tre snuder"- næse og skosnuder i samme retning.

Variation i arbejdsopgaverne

Arbejdet skal tilrettelægges så varieret som muligt, så forskellige knogler, led og muskelgrupper i kroppen bruges hen over arbejdsdagen. Medarbejderne skal oplæres i forskellige arbejdsopgaver, så det er muligt at gennemføre rotation og dermed undgå den ensidige belastning af kroppen.

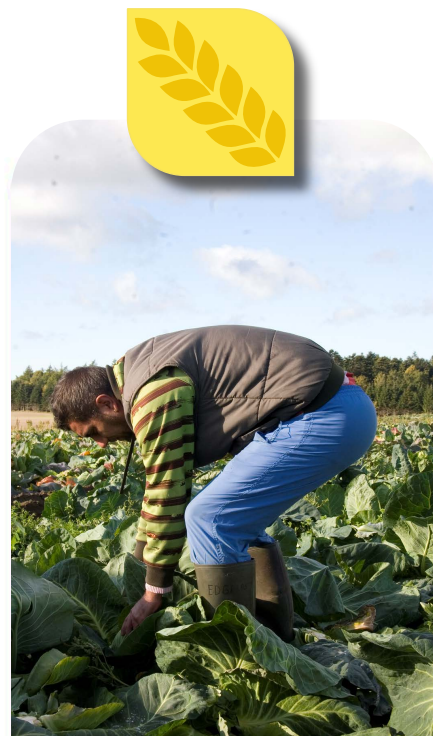
Reglerne om pauser

Ensidigt gentaget arbejde (EGA) bør begrænses og afbrydes af "passende pauser", placeret hensigtsmæssigt over arbejdsdagen. Arbejdsperioder uden pauser bør ikke overstige én til halvanden time. Pauserne bør have en vis varighed – f.eks. 10 minutter.

Enkle råd til forebyggelse af skader

Ved at følge nogle enkle råd kan man forebygge skader:

- Varm musklerne op inden arbejdet påbegyndes, f.eks. ved løb på stedet, høje knæløft og 'sprællemænd'.
- Hold pause hver time til halvanden i 5-10 minutter.
- Instruer i korrekt arbejdsteknik.
- Indfør rotation. Skift mellem høst, pakkearbejde, sidde i traktor m.m.
- Sørg for at vedligeholde arbejdsredskaber, eksempelvis skarpe knive.
- Styrk musklerne og minimer antallet af skader. F.eks. ved styrketræning tre gange ugentligt i cirka 20-30 minutter. Forskellige træningsprogrammer kan findes på nettet.



Principper ved løftarbejde

Symmetri:

- stå med front mod byrden
- gå så tæt på byrden som muligt
- fordel kroppens vægt ligeligt på begge ben

Balance:

- stå i let bredstående stilling
- spænd mavemusklene og knib sammen i bækkenbunden lige inden og under løftet

Variation:

Ved længere tids arbejde i samme funktion:

- skift jævnlige arbejdsstillinger
- hold jævnlige små pauser

Generelt:

- brug de stærke benmuskler frem for ryggen
- undgå løft og arbejde under knæhøjde og over skulderhøjde
- arbejd og løft med ret ryg.

www.barjordtilbord.dk

LITTERATUR

Arbejdstilsynets bekendtgørelse nr. 559 af 17. juni 2004 om arbejdets udførelse med senere ændringer.

Høst af kål - mens vi venter på teknologien, af Lone Højgaard Borg, Videncentret for Landbrug. Artikel i Frugt & Grønt, januar 2014.

Pjecen om forebyggelse af skader med forskellige øvelser og korrekt løfteteknik "Et løft til dine led" eller "A lift for your joints" på www.safetyonthefarm.dk.

Foto: Stig F. Nielsen

