

Grandækning

Knæliggende/hugsiddende arbejde ved gravsteder

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 en del af arbejdet foregår i knæliggende eller hugsiddende stillinger.

Oplæring og instruktion

Som arbejdsgiver skal du sørge for, at sikre oplæring og instruktion om ergonomisk korrekt udførelse af arbejdet.

Arbejdsplads og udstyr

- Tekniske hjælpemidler, f.eks. særlige vogne til at spænde efter traktor, samt fx CC-container til transport fra værksted til gravsted
- Evt. tekniske hjælpemidler til at placere større dekorationen på gravstedet.

Transport til gravsted

- Kør dekorationerne så tæt som muligt på gravstedet, hvor de skal bruges

Korrekt arbejdsstilling

- Husk korrekt løfteteknik og undgå lange rækkeafstande
- Hold ryggen så ret som muligt under arbejdet
- Bøj i knæene når grandekorationen skal lægges på gravstedet
- Undgå at knæene vrides eller kommer i yderstillinger, samt at knæhaserne klemmes

Variation i arbejdet

- Tænk variation ind i arbejdet
- Undgå knæliggende arbejde i længere tid
- Knæliggende arbejde må højst foregå i 2 timer fordelt over hele arbejdsdagen, hvis arbejdet foregår mere end 4 uger

Personlige værnemidler

- Anvend knæbeskyttelse ved knæliggende arbejde
- Anvend arbejdstøj der generelt beskytter mod fugt og kulde og som ikke skiller på midten

Hold dig i form

- Styrk musklerne. Afhjælp smerter i nakke og skuldre ved fx elastikøvelser når du holder pauser

Plan for udvikling

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

Filmklip om [Knæliggende/hugsiddende arbejde ved gravsteder](#)

BAU Jord til Bords [APVnet for Kirkegårde](#)

At-vejledning [A.1.9 Faste arbejdssteders indretning](#)

At-vejledning [D.3.1 Løft, træk og skub](#)

At-vejledning [D.3.2 Ensigt, belastende arbejde og ensigt, gentaget arbejde](#)

BAU Jord til Bords øvrige materiale om [Grandækning](#)



- Sørg for at planlægge og færdiggøre mest muligt i værkstedet, så knæliggende og hugsiddende arbejde minimeres

- Benyt evt. en speciel stol til lavt arbejde

- Sørg for passende pauser, så muskler og kredsløb får mulighed for at restituere

- Sørg for et blødt underlag til knæ og hvor det ikke er muligt; brug knæværn eller knæpude

- Undgå at hæmme kredsløbet, varier arbejdet ved at skifte stilling

- Hold pauser ved at rejse dig op og gå en tur

Pas på kroppen

Den skal holde hele livet!