

## Grandækning

# Stående arbejde med grandekorationer

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 ved at udføre dekorationsarbejdet 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 der kan forekomme vrid i ryg og knæ, samt asymmetriske arbejdsstillinger. Det belaster både ryg, knæ, nakke og skuldre.

**Oplæring og instruktion** Som arbejdsgiver skal du sørge for, at sikre oplæring og instruktion om ergonomisk korrekt udførelse af arbejdet. Der skal være fokus på arbejdspladsens indretning og udstyr, korrekte arbejdsstillinger, samt variation i arbejdet.

### Arbejdsplads og udstyr

- Arbejdsbord der kan indstilles i højden til den enkelte medarbejder
- God ergonomisk beskæresaks
- Brug gummimåtter ved arbejdsbordet
- Hold orden omkring arbejdsbordet
- Temperaturen i rummet bør ligge på 16 grader og undgå træk
- Belysningen skal være sådan, at arbejdet og færdslen kan foregå forsvarligt

### Korrekt arbejdsstilling

- Indstil bordhøjden så den passer til dig
- Husk korrekte løfteteknik og undgå lange rækkeafstande
- Flyt fødderne under arbejdet, og lad skosnuder og næse være i samme retning
- Hold ryggen så ret som muligt under arbejdet
- Flyt vægten fra ben til ben i stedet for at vride i ryggen.

### Variation i arbejdet

- Tænk variation ind i arbejdet
- Hold pauser hver time til halvanden i 5-10 min. og stræk ud undervejs. Brug fx elastikøvelser for at afhjælpe smerter i nakke og skuldre

### Personlige værnemidler

- Anvend arbejdstøj der beskytter mod kulde og træk og som ikke skiller på midten
- Anvende handsker der beskytter mod saft m.m. fra grenene
- Anvend sikkerhedsfodtøj

### Plan for udvikling

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



- Brug tekniske hjælpemidler hvor det er muligt
- Sørg for god belysning på arbejdsbordet
- Planlæg arbejdet så fastlåste arbejdsstillinger undgås
- Flyt fødderne under arbejdet
- Flyt vægten fra ben til ben
- Hold pauser
- Brug ståmåtter eller lignende

**Pas på kroppen**  
Den skal holde hele livet!

Filmklip om [Stående arbejde med grandekorationer](#)

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 Ensigtigt, belastende arbejde og ensigtigt, gentaget arbejde](#)

BAU Jord til Bords øvrige materiale om Grandækning