

4 Sid og kør godt i bilen

4.1 Sæde og rat

Sæde og rat bør kunne justeres i forhold til hinanden. Rattet bør være med servostyring. Gennem indstillingen skal du gerne opnå at kunne sidde i en afslappet stilling, hvor dine muskler og led samt kredsløbet får gode vilkår.

Du kan også udnytte indstillingsmulighederne til at variere mellem flere gode kørestillinger, der nedsætter belastningen på kroppen.

En kollega på passagersædet bør ligeledes følge de relevante anvisninger.

Sædet

Sædet skal gerne kunne indstilles i højden og frem og tilbage, så både de største og mindste kan opnå en god kørestilling.

Ryglænet bør kunne vinkles trinløst og give en god støtte af hele ryggen.

Det er fint med en lændestøtte, der kan indstilles i dybden og eventuelt i højden, da lænden er et særligt udsat område. Alternativt kan en løs rygpude anvendes.

Sædehældningen må gerne kunne komme nær vandret. Det vil kunne hjælpe med til at aflaste lænden, da lændesvajet er lettere at opretholde end ved et sæde, der hælder meget bagud.

Sædet bør have en god vibrationsdæmpning. – Se mere nedenfor i afsnit 4.6.

Nedenfor er vist betjeningsknapperne til ét af de nyeste sæder, der anvendes af politiet. Knapperne med tallene 1-4 angiver muligheden for at kunne gemme 4 individuelle indstillinger.



Sædevinkel op



Sædevinkel ned



Sædehøjde op



Sædehøjde ned



Sæde frem



Sæde tilbage



Ryglæn tilbage



Ryglæn frem



Gemme 4 indstillinger

4.2 Nakkestøtten og sikkerhedssele

Tilpas **nakkestøtten**, så den er tæt på baghovedet (gerne 0–3 cm), og støttens centrum er ud for overkanten af ørerne eller lidt højere. Et andet mål, du kan bruge, er at få støttens overkant til at flugte med issen. Knapperne med tallene 1–4 angiver muligheden for at kunne gemme 4 individuelle indstillinger.



Sikkerhedssele tages uden vrid

4.3 Indstilling af spejle

Sidespejle og bakspejl indstilles, således at du men en naturlig hovedstilling har et godt udsyn bagud uden døde vinkler.

Sidespejlene bør kunne indstilles elektronisk.



Nakkestøtten er placeret højt og tæt på baghovedet

Denne indstilling er meget vigtig i forhold til at forebygge piskesmældsskader. (Læs mere om emnet i BAR service- og tjenesteydelsers udgivelse: "Branchevejledning om piskesmæld", der kan downloades fra www.bar-service.dk).

Sikkerhedssele skal gerne være placeret, så du kan nå den uden at vride særlig meget, også selv om sædet er kørt frem.

Selen bør være højderegulerbar og indstilles, så den går hen over skulder og brystkasse men ikke halsen.

På billedet tages selen med højre hånd. Ofte vil det dog være nødvendigt at bruge venstre hånd for at undgå vrid, f.eks. hvis sædet er kørt langt frem.



Godt udsyn!

4.4 Pedaler, betjeningsgreb, instrumenter og kommunikationsmidler

Pedalerne bør være placeret med god afstand mellem hinanden, således at du ikke kan træde på to pedaler samtidigt. Afstanden fra sæde til kobling og fra sæde til speeder skal gerne være lige stor, og du bør kunne betjene pedalerne let uden at støde benene på rattet, ratstammen eller midterkonsollen.



God plads mellem pedaler og hvileplads til venstre fod

Der skal gerne være en plads til at hvile venstre fod, og koblingen bør ikke være så stram, at du kommer til at spænde i kroppen for at holde den nede.

Pedalerne bør være så lavt placerede, at du kan støtte hælene på gulvet.

En fartpilot gør det muligt, at du kan aflaste dit højre ben gennem mere varierede stillinger.

Du skal gerne kunne nå og let anvende alle betjeningsgreb, -knapper, instrumenter og kommunikationsmidler uden at skulle læne dig frem.



God plads mellem pedaler og hvileplads til venstre fod

4.5 Tjenestebæltet og ting i lommerne

I politiet kan tjenestebæltet være til gene både i forhold til den gode siddestilling og ved ind- og udstigning.

Pistol, magasin, håndjern og peberspray er de faste bestanddele i bæltet. De fire dele kan nogenlunde placeres i siderne og lidt fortil, så de ikke generer i ryggen, når du sidder i bilsædet. Ved ind- og udstigning kan der være mindre problemer især ved større sidevulster, hvor man støder på.

Problemet bliver større, hvis du også anbringer lommelygte, kniv og radio i bæltet. Det kan kun lade sig gøre ved, at flere dele må placeres på bagsiden. Herved generes din siddestilling, idet ryglænets lændestøtte sjældent kan give lænden den fulde støtte, og delene udøver et ubehageligt tryk på din hoftekam og lænd.



Rådet er, at du har færrest mulige dele i dit bælte, og at du så vidt muligt undgår at placere dem bagpå som her, hvor håndjernene kan være til gene.

Et andet problem er **staven**, som er placeret i en lomme, der sidder bagudrettet. Når du sidder på sædet, kan staven give et ubehageligt tryk på låret, især når sædet har høje sidevulster. Staven kan trykke på nervebaner, hvilket kan resultere i, at dele af benet kommer til at "sove".



4.6 Bilens og sædets affjedring

Tjenestebilerne skal gerne have en god affjedring med henblik på at forebygge vibrationer af hele kroppen.

Helkropsvibrationer kan medvirke til at give rygproblemer. Højere vibrationsstyrke og længere tids påvirkning øger risikoen, mens hvileperioder nedsætter den.

Den samlede affjedring afhænger af f.eks. sædets kvalitet, bilens støddæmpere og dæktype. Store fælge med lavprofil dæk øger især vibrationspåvirkningerne.

Når vibrationer forekommer sammen med fastlåste arbejdsstillinger og hyppige vrid af ryggen, øges risikoen for skader. Det samme er tilfældet, når musklerne er trætte. Bump og uventede bevægelser, der f.eks. skyldes et ujævnt underlag, forøger også risikoen.



5 Af- og pålæsning

Bagagerummet bør kunne bruges med gode arbejdsstillinger. Læsehøjden bør være lav og uden kant, som effekter skal løftes over.

Sørg for at sætte byrderne tæt på dig selv med kortest mulig række-

afstand. Skal de længere ind i bagagerummet, så skub dem ind.

På nedenstående fotos ses en indretning af et bagagerum, hvor der er behov for meget udstyr. Indretningen giver gode arbejds højder og kort rækkeafstand.



Tingene er tæt på og i en god arbejds højde

Transport

Jord til Bord

Branchearbejdsmiljø udvalget Service Turisme
Arbejdsgiversekretariatet
H.C. Andersens Boulevard 18
1787 Kt København V
Tlf. 33 77 33 77
www.bfa-service.dk

Branchearbejdsmiljø udvalget Service Turisme
Arbejdstagersekretariatet
Kampmannsgade 4
1790 Kt København V
Tlf. 88 92 01 43
www.bfa-service.dk

Sekretariat for
BFA Transport, Service Turisme og Jord til Bord
H.C. Andersens Boulevard 18
1787 Kt København V
www.bfa5.dk

Andre adresser:

SEHMGVLOVW
/DGMNURDJDGH
.EHKDØ
701
ØØW

9LGHEWIRUSEHMGVPLOM;
/HUVBDUNDOOp
.EHKDØ
701
ØUEHMGVPLOMRØGHGN

:ER
Pv.o
pw...D
aBN

V

1. oplag 2010
Varenummer 16 21 06
ISBN nummer 978-87-91106-46-0