É

Tema

Forsvar din krop som soldat

Film om træning og forebyggelse af muskel- og skeletbesvær i Forsvaret



Hvilke fysiske krav kan man møde som soldat? Hvad betyder træningen for forebyggelsen af skader? Og hvordan sikrer man en høj grad af overførbarhed fra træning til det praktiske arbejde i felten?

Filmen varer ca. 5 minutter.

Forsvar din krop som soldat

Film og dialogmateriale



Tunge løft og bæring

Vi har her samlet seks instruktionsfilm, der sætter fokus på løft og bæring af tunge byrder.



Løft og bæring af såret

Filmene tager udgangspunkt i arbejdssituationer, hvor det ikke altid er muligt at benytte tekniske hjælpemidler.



Manuel udskiftning af hjul

Manuelt, teknisk arbejde, kan medføre mange gentagne bevægelser og akavede arbejdsstillinger, hvor man ikke har mulighed for at flytte sig. Det der lidt teknisk hedder ensidigt belastende arbejde.



Op- og nedstigning af førerhus

Op- og nedstigning fra køretøjer kan belaste knæene og ryg og give varige skader. Det er derfor vigtigt at skåne kroppen mest muligt ved op- og nedstigning, særligt når det er langt og op ned.



Trange arbejdspladsforhold

I filmene her er der to eksempler på opgaver, som kun kan løses under trange arbejdspladsforhold: Udskiftning af log i bunden af et Dianaklasse-skib og teknisk arbejde på kommandobro.

Download tema

Hent hele temaet i en samlet PDF