

Op- og nedstigning fra køretøj



Op- og nedstigning fra køretøjer kan belaste knæ 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.

I filmene her finder du gode råd om korrekt op- og nedstigning fra lastvogn og pansret mandskabsvogn. Filmene følges op af spørgsmål nedenfor.

Brug spørgsmålene til at diskutere forebyggelse af belastninger ved op- og nedstigning på din arbejdsplads.

Tilbage til [temaforside](#)

Spørgsmål til filmene

- A. Indretning

Som udgangspunkt skal man helt undgå at springe ned fra et køretøj, og op- og nedstigning skal kunne ske i en rolig, glidende bevægelse. Det kræver typisk, at der er god fodstøtte, og at der er håndtag eller andet holde fast i undervejs.

Spørgsmål:

- Er køretøjerne indrettet med tilstrækkelig fodstøtte og holdepunkter til op- og nedstigning?
- Hvordan kan køretøjerne indrettes for at lette op- og nedstigningen?

• B. Planlægning

En hensigtsmæssig indretning af køretøjet er dog ikke nok. Undgå så vidt muligt at have noget i hænderne imens, og planlæg arbejdet, så op- og nedstigning ikke skal ske oftere end højst nødvendigt.

Spørgsmål:

- Er der mange op- og nedstigninger i løbet af en dag?
- Finder der op- og nedstigning sted med tungt udstyr, fx TYR-vest?
- Foregår op- og nedstigning under tidspres?
- Hvordan kan antallet af op- og nedstigninger nedbringes for den enkelte?

• C. Instruktion og træning

Risikoen for overbelastning ved op- og nedstigning fra køretøjer kan mindskes betydeligt ved god instruktion. Den enkeltes fysiske form spiller også en rolle, og risikoen for skader kan naturligvis også mindskes ved hensigtsmæssig fysisk træning.

Spørgsmål:

- Er der tilstrækkelig instruktion i op- og nedstigning?
- Hvilke typer fysisk træning kan mindske risikoen overbelastning af knæ og ryg ved op- og nedstigning?

[Download spørgsmålene som PDF](#)

[Tilbage til temaforside](#)

Andre film og dialogmateriale i temaet



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.



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.



Forsvar din krop som soldat

Film om de særlige fysiske krav, man kan møde som soldat, risikoen for overbelastninger og betydningen af at styrke af den fysiske parathed og træne specifikt på de praktiske opgaver, man kan møde i felten.

Download tema

Hent hele temaet i en [samlet PDF](#)