

# Instruktionsfilm om MSB



## Instruktionsfilm og dialogmateriale om forebyggelse af muskel- og skeletbesvær (MSB) i Forsvaret

På siderne her har vi samlet en række instruktionsfilm og spørgsmål om forebyggelse af muskel- og skeletbesvær i Forsvaret i forbindelse med

- tunge løft og bæring,
- løft og bæring af sårede (personforflytning),
- udskiftning af hjul (ensidigt belastende arbejde),
- op- og nedstigning af førerhus (belastende bevægelser) og
- trange arbejdsforhold.

Instruktionsfilmene er korte - ca. et minut hver - og kommer med gode råd til løsning af konkrete arbejdsopgaver som fx løft af kile til kanon eller udskiftning af log under dæk på orlogsfartøj.

Dialogmaterialet er mere generelt og består af baggrundsviden om arbejdsmiljø og spørgsmål til filmene, som kan bruges til at diskutere forebyggelse på egen arbejdsplads.

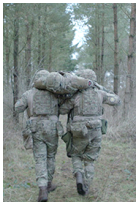
Film og dialogmateriale kan både ses via siden her eller downloades til brug offline, filmene i MP4-format og dialogmaterialet som pdf til udprint eller visning på skærm.

### 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.



### 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

Siden bruger cookies

Hent hele temaet i en samlet PDF [her](#) for du vores brug af cookies. Du kan læse mere ved at klikke [her](#).

Acceptér