É

Film

Patruljekørsel

Instruktionsfilm og dialogmateriale



Undgå uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser ved patruljekørsel.

Her på siden finder du en film med gode råd om, hvad du kan gøre for at mindske belastningen og undgå uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og bevægelser i forbindelse med ind- og udstigning af bil.

Til filmen hører en række spørgsmål, som I kan bruge til at diskutere forebyggelse på din arbejdsplads.

Spørgsmål til filmen

A. Uhensigtsmæssige arbejdsstillinger

Uhensigtsmæssige arbejdsstillinger og bevægelser kan med tiden give smerter og føre til skader i knæ, hofter, lænd, ryg, nakke, skulder, arm og hånd.

Der er en række forhold, som gør en arbejdsstilling eller bevægelse belastende:

- **Yderstillinger**. Når arbejdet foregår over skulderhøjde eller under knæhøjde. Når der er mange bevægelser til yderstillinger i albue og hånd.
- **Bøj og vrid.** Når der er mange bøj og vrid i ryg, nakke, skulder, hofter eller knæ.
- **Pladsmangel**. Når bevægelserne blive hæmmet på grund af pladsmangel, brug af værnemidler eller lign.
- **Manglende variation**. Når der er mange fastlåste arbejdsstillinger eller mange ensidige, gentagene bevægelser.
- **Hyppighed og varighed**. Når de samme arbejdsstillinger eller bevægelser gentages ofte. Når arbejdsstillingen holdes længe ad gangen – det man kalder statisk arbejde.

Spørgsmål

1. Hvilke af ovenstående forhold gør sig gældende i forbindelse med ind- og udstigning af bil?
2. Hvad kan du gøre for at mindske belastningen ved ind- og udstigning?
3. Hvordan er det mest skånsomt for kroppen at sætte sig ind på forsædet i en bil?
4. Hvorfor er det vigtigt at rattet ikke sidder for højt?
5. Hvordan skal nakkestøtten indstilles?
6. Hvorfor er det vigtigt at rykke sædet tilbage og løfte rattet op, når du er færdig med bilen?

B. Ensidigt belastende arbejde

Ved ensidigt, belastende arbejde kan der på kortere eller længere sigt opstå træthed, ømhed, smerter, hævelse og stivhed i muskler, sener og led, ofte med nedsat funktionsevne, nedsat opmærksomhed samt øget risiko for ulykker.

Ensidigt, belastende arbejde omfatter bl.a.:

- Statisk holde- og bærearbejde
- Arbejde i fastlåste arbejdsstillinger
- Monotont overvågningsarbejde
- Andet opmærksomheds-, koncentrations-, syns- og hørekrævende arbejde
- Ensidigt, gentaget arbejde (EGA)

Spørgsmål

1. Hvilke af de 5 forhold gør sig gældende i ved patruljekørsel?

C. Vurdering af belastningen

Følgende forhold bestemmer, om ensidigt, belastende arbejde udgør en risiko:

- Arbejdets varighed pr. dag, uge eller år
- Intensiteten af belastningen, fx hvor hyppigt belastningen gentages, graden af fastlåsning eller kravet til opmærksomhed
- Andre faktorer, fx hvor mange kræfter, der skal anvendes, og hvor hensigtsmæssig en arbejdsstilling, der kan anvendes.

Spørgsmål

1. Hvordan vurderer du intensiteten af belastningen i forbindelse med patruljekørsel?
2. Hvad kan I gøre for at mindske belastningen ved patruljekørsel?

D. Handlemuligheder og støtte

Når man vurderer, om ensidigt belastende arbejde udgør en helbredsrisiko, kigger man bl.a. på de ansattes handlemuligheder. Hvis de ansatte ikke har mulighed for i et eller andet omfang selv at styre, hvordan arbejdet skal tilrettelægges med hensyn til fx arbejdstempo, metoder og teknik, stiger risikoen for helbredsskader.

Spørgsmål

1. Hvad kan indskrænke dine handlemuligheder ved patruljekørsel?
2. Og hvad kan modsat styrke dine handlemuligheder ved patruljekørsel?

Download spørgsmålene som PDF

Film og dialogmateriale



Tunge løft og bæring i politiet

Instruktionsfilm og dialogmateriale om forebyggelse af MSB ved tunge løft og bæring i politiet.



Bevogtningsopgaver i politiet

Instruktionsfilm og dialogmateriale om forebyggelse af MSB ved bevogtningsopgaver i politiet.