

TEMA

## Arbejdsstillinger ved løftet søg

7 film om, hvad du kan gøre for at skåne din krop bedst muligt i forbindelse med løftet søg



**Løft og bæring af en tjenestehund kan belaste muskler og led, og det er derfor vigtigt, at du som hundefører er fortrolig med de rigtige arbejdsstillinger.**

I de følgende 7 klip viser vi, hvad du kan gøre for at skåne din krop bedst muligt i forbindelse med løftet søg.

Vær opmærksom på, at det ikke er nok at bruge de rigtige arbejdsstillinger.

Der er grænser for, hvor meget du bør løfte og bære på din hund i løbet af en arbejdsdag, uanset hvor rigtigt du gør det, og det er derfor vigtigt både for dig selv og din hund, at tiden med løftet søg begrænses mest muligt, og at I får tid til at restituere.

### 3 ergonomiske grundprincipper

Ved løftet søg med en sporhund er der tre ergonomiske grundprincipper, som du altid skal følge, og som du vil se, går igen i alle 8 instruktionsklip:

- Stå stabilt, med god afstand mellem fødderne og ret ryg.
- Hav altid hunden tæt på kroppen.
- Sørg for at dit og hundens tyngdepunkt følges ad, når du bevæger dig.

Gør du det, mindsker du risikoen for belastning ved løftet væsentligt.

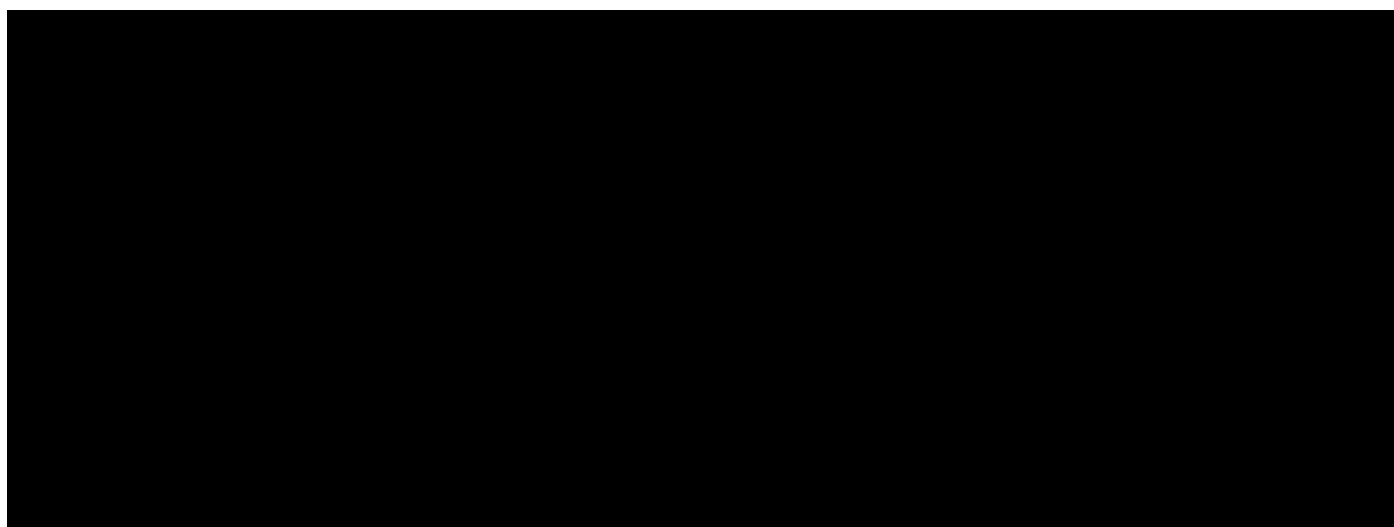
Tænk på et løftet søg som et korthus. Har kortene en ustabil fodposition, vælter korthuset. Forskydes tyngdepunktet, så vælter det også.

## Det skal du undgå

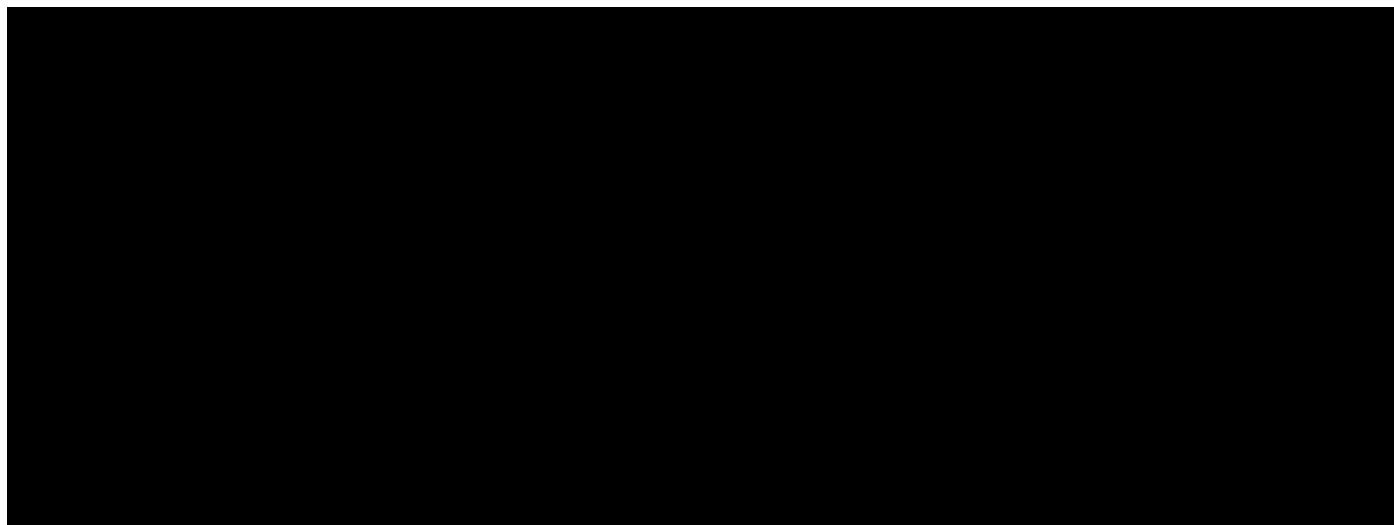
Der er særligt 5 ting, du som hundefører skal undgå ved løftet søg:

- At have hunden lang tid på armen. En sporhund er tung, og selvom du er stærk, belaster vægten dine muskler og led.
- Mange løft fra lav højde. Selv med god løfteteknik er løft fra lav højde belastende for kroppen.
- Pludselige opspring. Springer en tung sporhund op i din favn, uden at du er forberedt på at modtage den, kan det give pludselig ryk i muskler og led, som fører til skader.
- Mange opspring i løbet af en dag. Mængde betyder noget, selv om du og din hund har et godt samarbejde omkring opspring.
- At række ind over med hunden. Gør du det, forrykkes hundens tyngepunkt i forhold til dit eget, og du risikerer at spidsbelaste både ryg, skuldre og arm.

## Film #1: Grundposition



## Film #2: Opspring

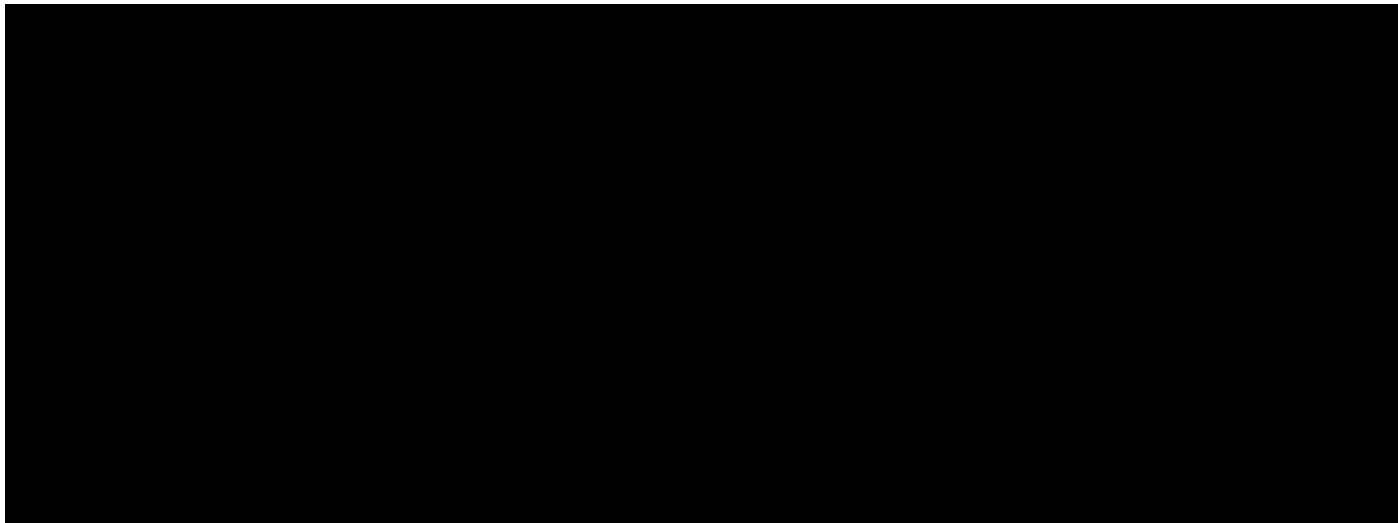


## Film #3: Løft fra lav højde





Film #4: Bevægelse ved løftet søg



Film #5: Højt søg



Film #6: Lavt søg

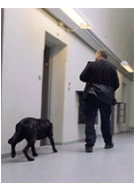


## Film #7: Nedsætning

### Spørgsmål til filmene

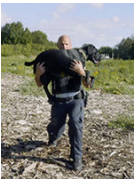
1. Hvad kan du gøre for at undgå at løfte fra lav højde?
2. Hvordan løfter du fra lav højde uden at overbelaste ryggen?
3. Hvordan bør du stå ved modtagelse af opspringende hund?
4. Hvad kan du og din hund ellers gøre for at mindske belastningen ved opspring?
5. Hvordan sætter du din hund ned uden at overbelaste hverken din eller hundens ryg?
6. Hvordan vil du beskrive en stabil grundposition ved løftet søg?
7. Hvorfor er det vigtigt at have din hund tæt på kroppen?
8. Hvad kan forrykke dit og hundens tyngepunkt ved løftet søg?
9. Hvad kan du gøre for at undgå at bære hunden i yderpositioner?
10. Hvad skal du være særligt opmærksom på ved højt søg?
11. Hvad kan du gøre for at undgå at bøje i ryggen ved lavt søg?
12. Hvordan kan du bære din hund på trapper eller stiger uden at sætte din egen sikkerhed over styr?

[Hent spørgsmålene som PDF](#)



### Med hunden som sporingsredskab

Risikoen for belastning ved løftet søg afhænger både af hundens vægt og af samarbejdet mellem hund og hundefører. Her får du en informationsfilm og viden om risici for belastning og muligheder for at forebygge skader.



### 5 film: Fysisk træning med hund

Som hundefører er det vigtigt, at du holder dig i god form og træner intensivt flere gange om ugen. Fem træningsfilm viser dig, hvordan du træner benbøjninger, benløft, udfaldsskridt, skulderløft og foroverbøjninger med hund.

## Download tema

Hent temaet som PDF

Hvis du fortsætter på siden, accepterer du vores brug af cookies. Du kan læse mere ved at klikke [her](#).

Acceptér