



**Hold kroppen skarp ved bevogtningsopgaver**  
Dialogmateriale til instruktionsfilm om forebyggelse af MSB

# Bevogtningsopgaver

## 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 bliver hæmmet på grund af pladsmangel, brug af værnemidler eller lign.
- **Manglende variation.** Når der er mange fastlåste arbejdsstillinger eller mange ensidige, gentagne 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 bevogtningsopgaver?
2. Hvad kan du gøre for at variere arbejdsstillinger ved bevogtningsopgaver?
3. Hvor lang tid bør du ifølge filmen maksimalt stå vagt ad gangen?

# Bevogtningsopgaver

## 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 ved bevogtningsopgaver?

# Bevogtningsopgaver

## 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 bevogtningsopgaver?
2. Hvad kan I gøre for at mindske belastningen ved bevogtning?

# Bevogtningsopgaver

## 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 handlemulighederne ved bevogtningsopgaver?
2. Og hvad kan modsat styrke dine handlemuligheder ved bevogtningsopgaver?
3. Hvordan kan du ifølge filmen bedst restituere kroppen efter en vagt?