



## Skovbrug

# Fældning af træer

Fældning af træer er arbejde med motorkædesav, hvor store træer skal fældes

Fældning af store træer foregår typisk i lav arbejdshøjde med foroverbøjet ryg. Det giver risiko for vrid i ryggen og arbejdsstillinger med lang rækkeafstand. Der arbejdes typisk med fældning af træer hele dagen i flere dage eller uger ad gangen. Det er hårdt for kroppen, fordi det belaster ryg, nakke og skuldre.

### Instruktion og oplæring

Som arbejdsgiver skal du sørge for at sikre oplæring og instruktion samt ergonomisk korrekt udførelse af arbejdet. Der skal være fokus på arbejdssted og udstyr, korrekte arbejdsstillinger og -teknik samt pauser og variation i arbejdet.

### Alene arbejde

Fældnings- og skovningsarbejde skal tilrettelægges, så den ansatte har kontakt med en anden person mindst fire gang på en almindelig arbejdsdag. Kontakten skal være jævnt fordelt over dagen.

### Arbejdssted og udstyr

- Kør bilen tæt på fældningsområdet, så udstyr ikke skal bæres langt til arbejdsområdet.
- Kend vibrationsniveauet på kædesave mhp. eventuel begrænsning i anvendelsestid.

### Korrekt arbejdsteknik

- Hold motorkædesaven tæt på kroppen, så rækkeafstand og belastning af arme/skuldre reduceres.
- Sørg for at holde ryggen ret, og bøj i knæene, når du løfter. Det reducerer belastningen af ryggen.
- Arbejd så vidt muligt med vægten fordelt ligeligt på begge ben for at reducere belastningen af din ryg.
- Flyt vægten fra ben til ben i stedet for at vride i ryggen, når du saver. Derved reduceres belastningen af ryggen.
- Sørg for solidt fodfæste for at undgå skader pga. uforudsete bevægelser.

### Variation i arbejdet

- Tænk variation ind i arbejdet.
- Hold pauser hver time til halvanden i 5-10 min. og stræk ud undervejs.

### Hold dig i form

- Styrk musklerne. Ved f.eks. elastikøvelser 3 gange om ugen i ca. 5 minutter. Det kan afhjælpe og forebygge smerter i nakke og skuldre.



### Generelle råd

- Indret arbejdsstedet, så det passer til dig.
- Brug de rigtige arbejdsredskaber og tekniske hjælpemidler.
- Brug altid relevante værnemidler og hensigtsmæssig påklædning.
- Husk mobiltelefon ved alene arbejde.
- Brug korrekt arbejdsteknik.
- Undgå tunge løft.
- Variér arbejdet.
- Hold pauser.

[www.baujordtilbord.dk](http://www.baujordtilbord.dk)

SE VIDEO om arbejdsprocesser: [paspåkroppen.dk/skovbrug](http://paspåkroppen.dk/skovbrug)

### LÆS MERE

Jordbrugets Arbejds miljøudvalg har udviklet et APV-værktøj, som er målrettet de fire grønne områder landbrug, skovbrug, anlægsgartnere samt gartnerier og planteskoler. Du finder APV-værktøjet samt sikkerhedshåndbog for skovbrug på [www.baujordtilbord.dk](http://www.baujordtilbord.dk)

