

FORSVAR DIN KROP

Instruktionsfilm og
diskussionsmateriale
om forebyggelse af
muskel- og skeletbesvær
i Forsvaret



FORSVAR KROPPEN MOD OVERBELASTNINGER



Meget arbejde i Forsvaret involverer løft eller arbejdsstillinger, som kan belaste kroppen.

Vi har udviklet en række instruktionsfilm til Forsvaret, som viser, hvordan I kan forebygge, at arbejdet fører til overbelastninger og smerter i muskler og skelet. Instruktionsfilmene kommer med gode råd til løsning af konkrete arbejdsopgaver.

14 instruktionsfilm

I alt 14 små instruktionsfilm skildrer konkrete arbejdsopgaver i Forsvaret inden for 5 emner:

- Op- og nedstigning fra førerhus – belastende bevægelser.
- Tunge løft og bæring.
- Løft og bæring af sårede – personforflytning.
- Udskiftning af hjul – ensidigt belastende arbejde.
- Trange arbejdsforhold.

Gode råd til løsning af konkrete opgaver

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

Dialogmateriale til samtale om egen arbejdsplads

Til hvert af de 5 emner følger dialogmateriale. Det består af baggrundsvideo om arbejdsmiljø og spørgsmål til filmene, som kan bruges til at diskutere forebyggelse på jeres egen arbejdsplads.

Film og dialogmateriale kan bruges direkte på hjemmesiden eller downloades til brug offline.

Filmene er i MP4-format og dialogmaterialet i pdf til udprint eller visning på skærm.



Find film og dialogmateriale på
bfaportalen.dk/forsvar-din-krop

FOREBYG MUSKEL- OG SKELET-BESVÆR I FORSVARET

14 instruktionsfilm og tilhørende dialogmateriale om

- Tunge løft og bæring
- Løft og bæring af såret
- Manuel udskiftning af hjul
- Op- og nedstigning fra førerhus
- Trange arbejdspladsforhold

Find film og dialogmateriale på
www.bfa-service.dk/forsvar-din-krop



Kan bruges direkte på websitet
eller downloades og bruges offline.

