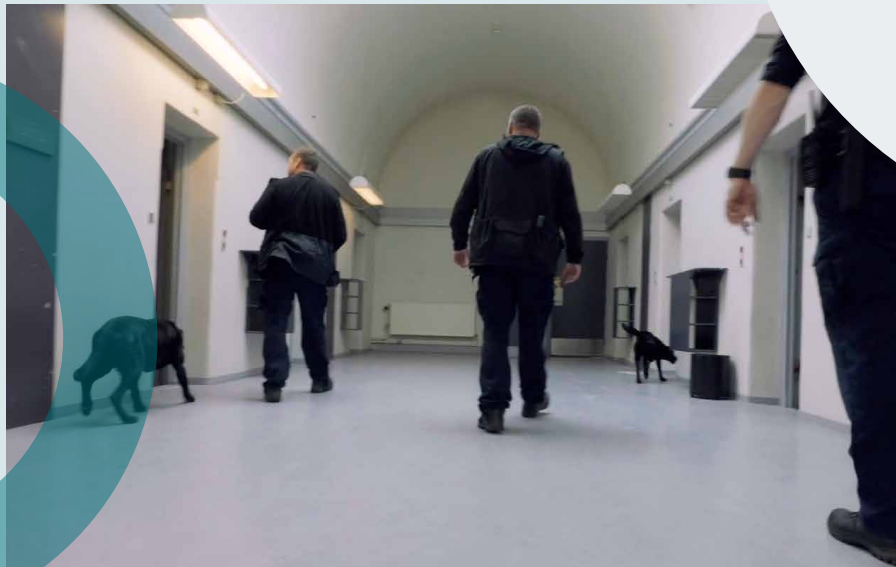


# PAS PÅ DIN KROP SOM HUNDEFØRER

Forebyg med gode arbejds-  
stillinger og fysisk træning  
med hund



# FOREBYG MUSKEL- OG SKELET-BESVÆR SOM HUNDEFØRER



Temaside med viden, film og dialogmateriale

## Med hunden som springredskab

“Løftet søg” er ofte en nødvendig del af arbejdet som hundefører.

Løft og bæring af en hund kan imidlertid være belastende for kroppen og kan i værste fald føre til muskel- og skeletbesvær (MSB) med skader og funktionsnedsættelse i muskler og led.

Derfor er det vigtigt at vide, hvad man som hundefører kan gøre for at passe på sig selv, og hvordan arbejdet kan tilrettelægges, så risikoen for belastning mindses mest muligt.

### Temaside med instruktionsvideoer

Vi har udviklet et tema med i alt 13 film om risici og forebyggelse ved arbejdet som hundefører.

Filmene er udviklet som supplement til det materiale, der i øvrigt bruges i forbindelse med undervisning af hundeførere i politiet, kriminalforsorgen og forsvaret.

# Forebyggelse af MSB ved løftet søg

Risikoen for belastning ved "løftet søg" afhænger både af hundens vægt og af samarbejdet mellem hund og hundefører.

**Temasiden** "Pas på din krop som hundefører" stiller skarpt på, hvordan I forebygger skader og funktionsnedsættelser som følge af muskel- og skeletbesvær (MSB).

## Viden om risici og forebyggelse

Informationsfilm og uddybende materiale giver viden om risici for belastning og muligheder for at forebygge skader.

## 7 film: Arbejdsstillinger ved 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. 7 små film viser, hvad du kan gøre for at skåne din krop bedst muligt.

## Dialogmateriale

Sammen med hver film i temaet finder du en række specifikke spørgsmål. Dem kan I bruge som udgangspunkt for diskussioner om, hvordan I forebygger på netop jeres arbejdsplads.

---

## 5 film: Fysisk træning med hund

At holde sig i god form og træne intensivt flere gange om ugen er vigtigt.

Med 5 træningsfilm får du instruktion i, hvordan du træner din krop med hund ved:

- benbøjninger
- benløft
- udfaldsskridt
- skulderløft
- foroverbøjninger



Find temaside med viden, film og dialogmateriale på  
[www.bfa-service.dk/hundefoerer](http://www.bfa-service.dk/hundefoerer)

# 13 FILM OM RISICI FOR OG FOREBYGGELSE AF MSB HOS HUNDEFØRERE

Find viden og vejledning på en temaside med i alt 13 film om risici for og forebyggelse af muskel- og skeletbesvær (MSB) ved arbejdet som hundefører i politiet, kriminalforsorgen og forsvaret.

Temasiden indeholder:

- En kort oplysningsfilm om risici og forebyggelse
- Baggrundsviden
- 7 instruktionsfilm om arbejdsstillinger
- 5 instruktionsfilm om fysisk træning med hund
- Spørgsmål til filmene

