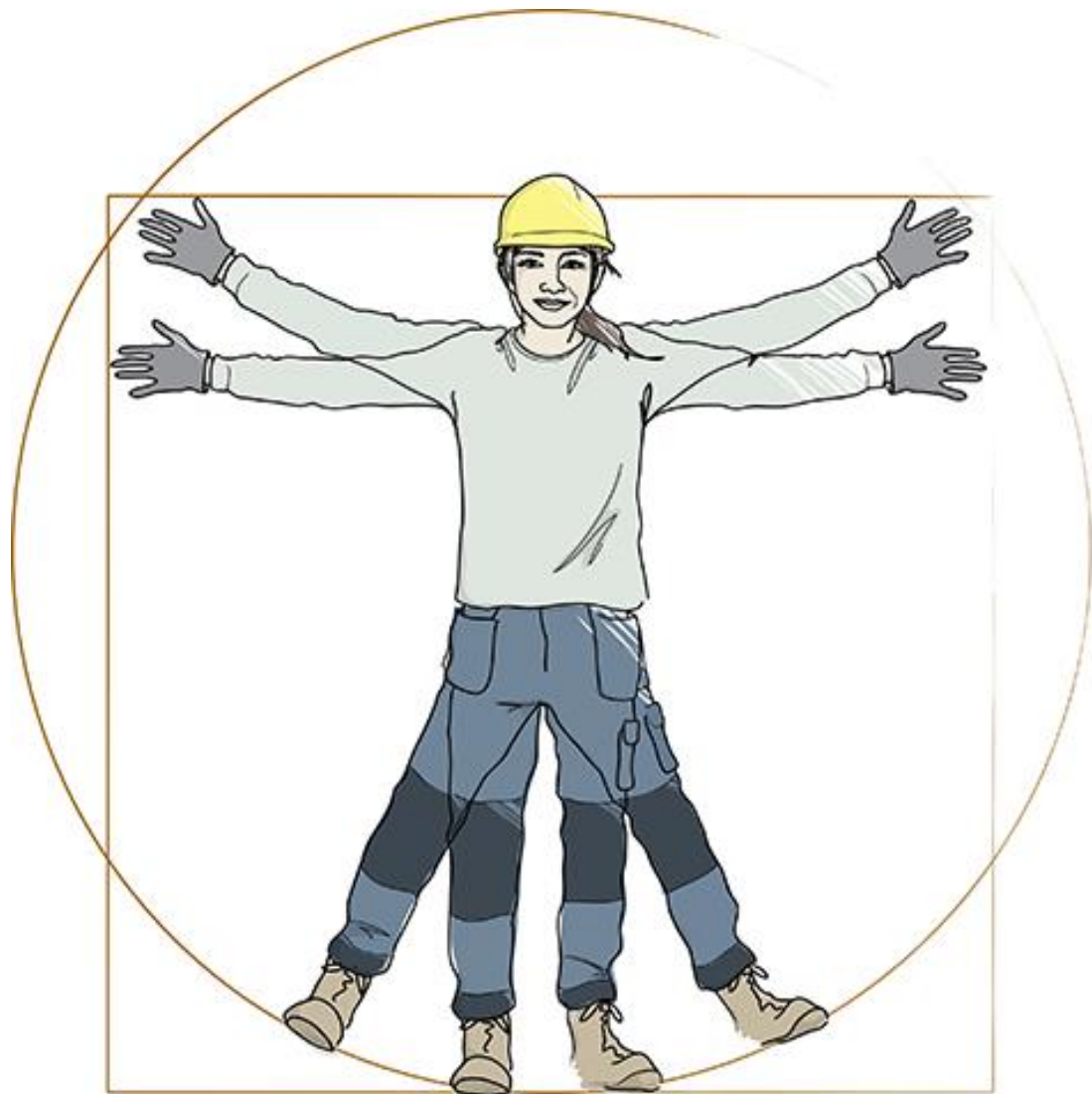


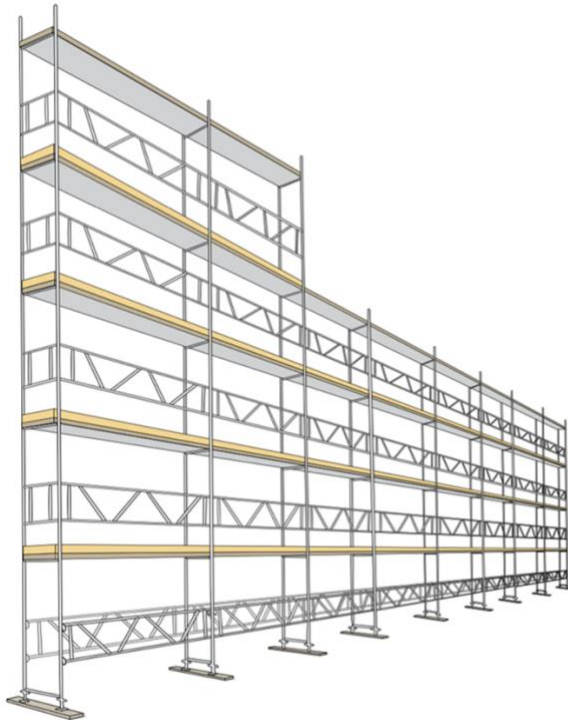
ERGONOMI FÖR STÄLLNINGSBYGGARE

Du har bara en kropp och det är viktigt att du skaffar dig rätt vanor och tänker på din ergonomi när du arbetar som ställningsbyggare. Här får du 30 tips hur man är skonsam mot kroppen.

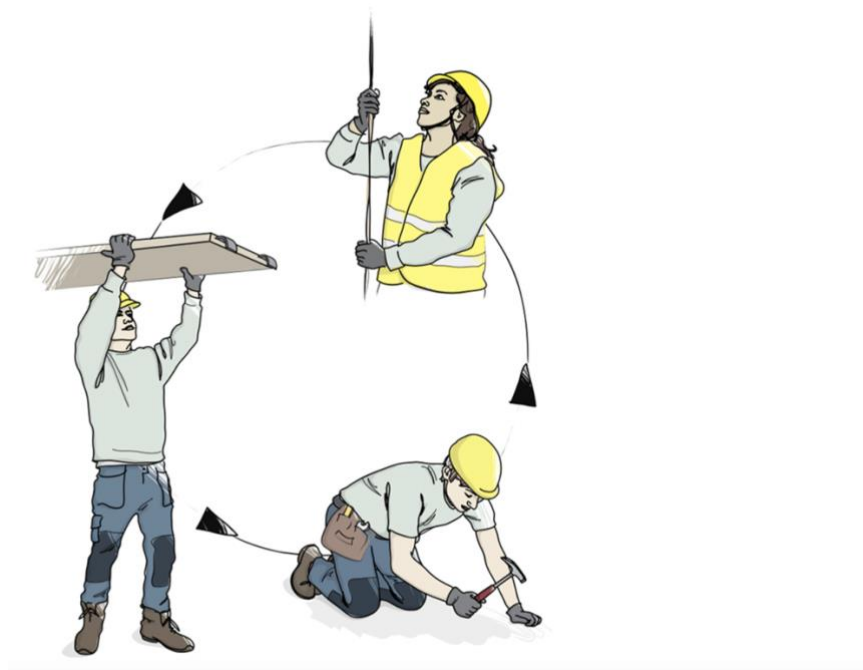


Illustrationer Christina Hetimann
Ergonom/Leg. Sjukgymnast: Eva Porsblad

Variation och rotation



Bygg i etapper. Gör klart ett par fack i taget, så att arbetsuppgifterna blir så varierande som möjligt.



Byt arbetsuppgifter ofta. Turas om att bygga och att repa. Gärna flera gånger varje dag.



Tänk på att det är extra viktigt att turas om och vila ofta när du gör moment som är jobbiga för kroppen.



Undvik att sparka, men om du måste så variera ben för att fördela belastningen.

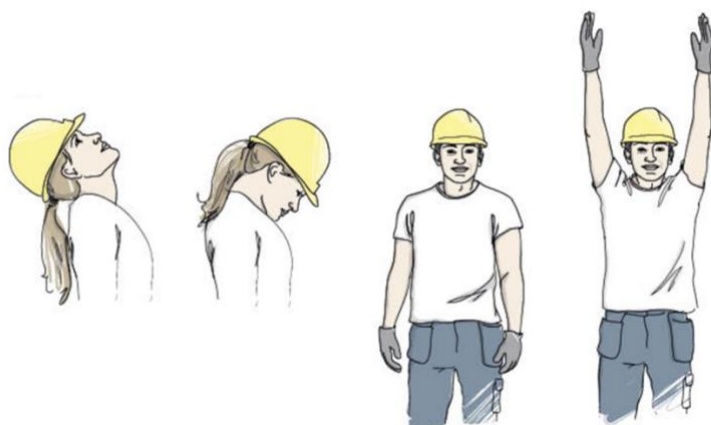
Planera

Genom att planera jobbet skonar du kroppen. Att ägna tid till att tänka efter ordentligt i början leder ofta till att det går fortare och smidigare längre fram.



- Planera jobbet från början för att undvika strul senare.
- Ta tid till att bottna noggrant.
- Ställ materialet nära.
- Ställ inte det material underst som du behöver komma åt tidigt eller ofta.

Motsatsrörelser



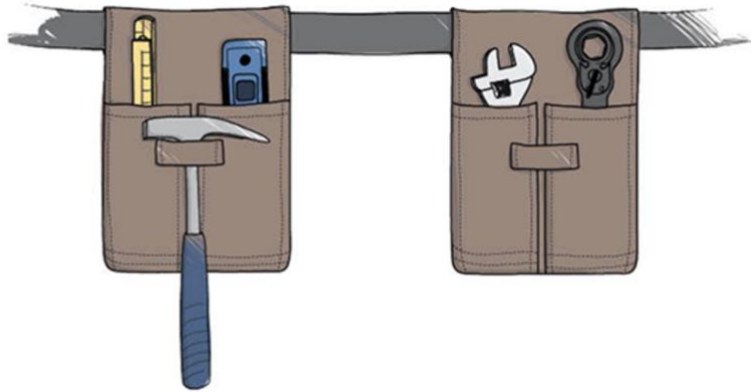
Kroppen behöver variation. Om inte arbetet kan göras med andra rörelser så försök att göra motsatt rörelse så fort det blir en paus.

Vila



Ta korta pauser regelbundet. Det räcker ofta att bara skaka av kroppen lite.

Verktyg/Skruva



- Fördela vikten så jämnt som möjligt på båda sidor om kroppen, för att undvika snedbelastning.
- Släpa inte i onödan. Ta av dig bältet när du inte behöver det, till exempel när du bär.
- Använd en lätt hammare, det räcker för att spika och slå i kilar. Måste du bända kan du använda andra verktyg.



- Bästa tjockleken på handtaget har samma omkrets som avståndet mellan långfingret och andra fåran i handflatan.
- Bygg upp handtaget med grepptejp vid behov. För smalt handtag innebär risk för skador på handled och underarm.



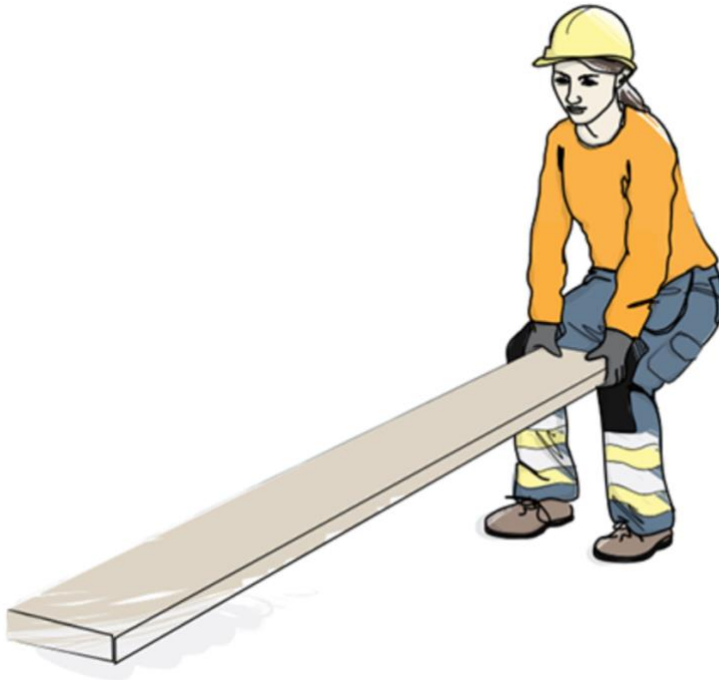
- Med spärrskaft kan handleden vara rak och biceps får jobba.
- Dra inte för hårt! Det behövs inte för hållfastheten och det sliter mindre på den som bygger och river.



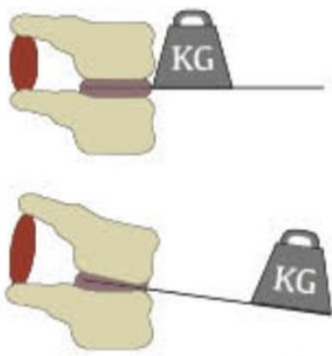
Risker med Burtonnyckel:

- Handleden hamnar lätt i dåliga lägen och risken för skador är stor.
- Handtaget är för smalt och kraften minskas med 30 - 40%.

Lyfta och bära



- Lyft nära kroppen, där är du starkast och det är mer skonsamt för ryggen.
- Håll ryggen rak.
- Lyft med benen.
- Spänn magmuskulerna, det avlastar ryggen.



Hävstångseffekten: Samma vikt blir tyngre att lyfta ju längre bort ifrån kroppen du håller den.

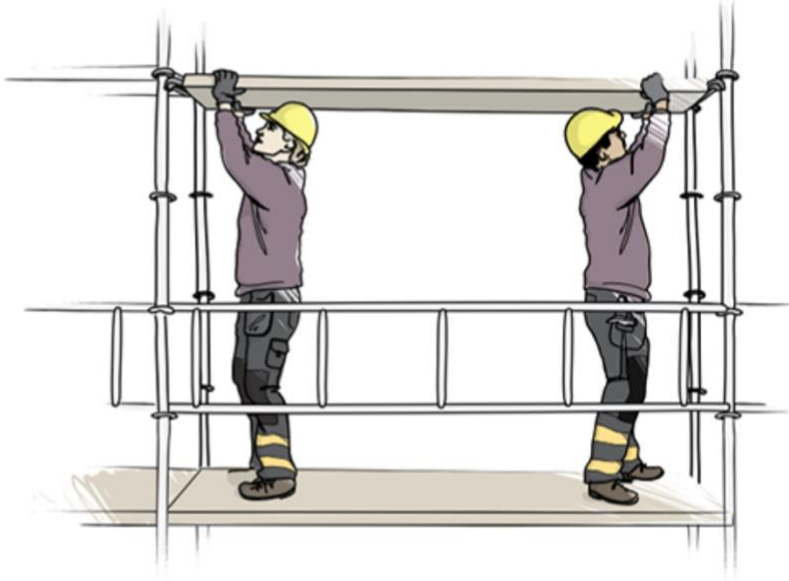
När du inte kan lyfta med benen:



- Luta dig mot häcken.
- Lyft alltid det närmast kroppen. Rulla föremålet först om det ligger för långt borta.
- Spänn magmuskulerna och håll ryggen rak.



- Undvik de längsta facken, speciellt till stegluckor.
- Använd gärna smala luckor, speciellt i långa fack.
- Vila ofta, variera och rotera.



Att vara två underlättar alla lyft avsevärt



Lämna alltid kvar minst en planka i varje fack när du höjer. Att höja från facket bredvid är extremt skadligt för ryggen!



- Bär lite åt gången. Gå hellre flera gånger, det minskar belastningen och du får vila oftare.
- Bär varannan gång på höger respektive vänster axel. Undvik snedbelastning.
- Ta av dig bältet när du bär.

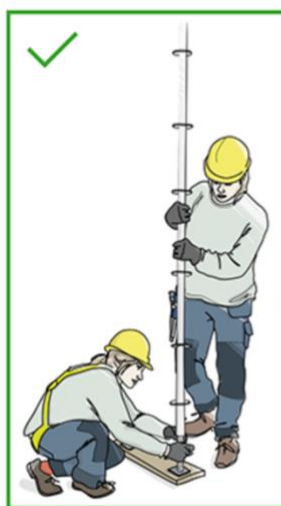


På lutande underlag: Bär på axeln längst upp. Vila ofta på något plant underlag.

Bottna

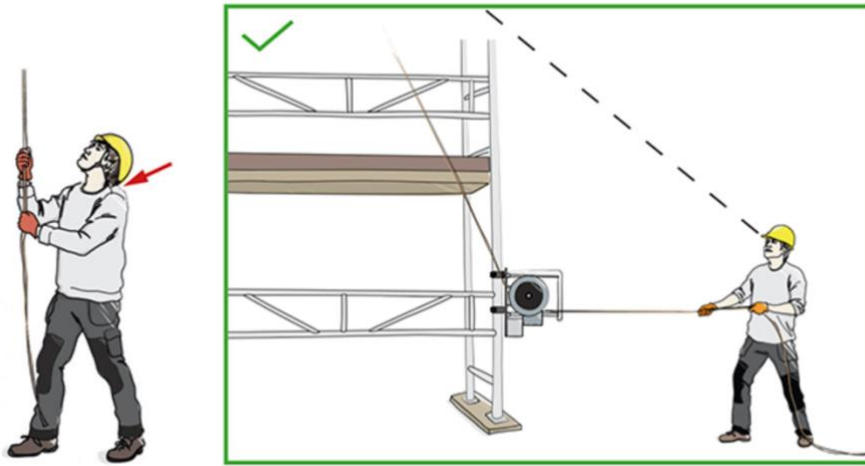


- Jobba inte med böjd rygg i onödan!
- Behöver du grovjustera höjden så lyft upp bottenkruven och håll den nära kroppen när du skruvar.



- Lyft aldrig med böjd rygg! Om du är ensam: sätt fast spiran, böj på knäna och skruva, trots tyngden.
- Var två som bottnar. Den ena lyfter spiran nära kroppen, den andra skruvar utan tyngd ovanifrån.

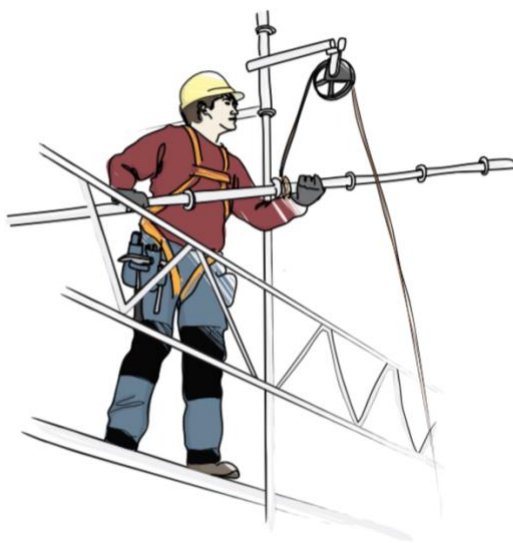
Vid repet



Nacken belastas mycket vid repet. Gör motsatsrörelser ofta.

- Ha brett mellan benen och stå i gångstående för bästa stödyta.
- Höj inte armarna mer än till ögonhöjd. Du är starkast närmast kroppen.
- Hjälmskärmen ger bättre vinkel för nacken.

Med ett nockspel fäst i spiran bredvid får du bättre vinkel för nacken och slipper risken att stå under hängande last.

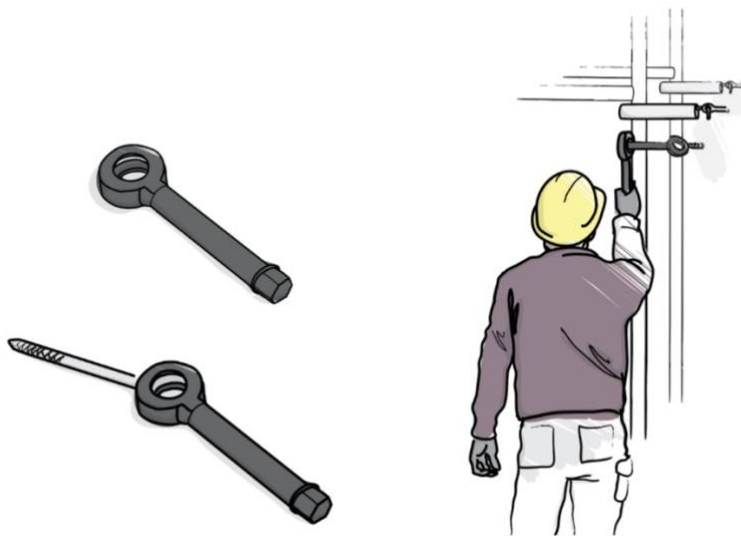


Koppla nära tyngdpunkten så slipper mottagaren böja sig för att ta in materialet.

Fästa

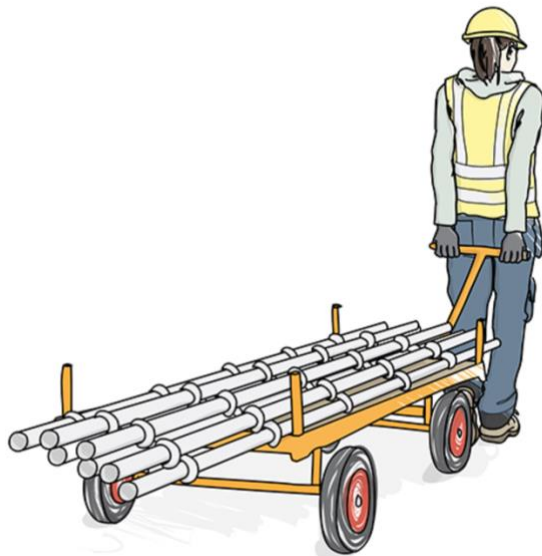


- Borra inte alla fästen på en gång. Vila mellan och bygg i etapper.
- Ha inte tyngre bormaskin än nödvändigt.



Sätt en hylsa över öglan och skruva från sidan med spärrskäft. Ha kroppen nära väggen så att handleden blir rak. Då får biceps jobba.

Dra kärra



- Lasta inte för tungt, ha jämnt fördelad last på kärnan och var upprätt när du drar.
- Ha fritt omkring dig och dra med båda händerna.
- Ställ materialet så nära som möjligt. Ramper ska max luta 1:12

Luckor



- Ställ luckorna så nära som möjligt.
- Skruva om du föredrar det framför att spika
- Lyft inte med sned rygg. Släpa materialet om du behöver flytta det närmare kroppen.

Oka



Oka inte hela bomlaget på en gång. Vila mellan och bygg i etapper.



Använd mutterdragare om du okar mycket.



Variera arbetsställning ofta, men se till att använda knäskydd.