

# Råd om arbetsställningar och arbetsteknik i arbetet som renskötare

LILLIAN LAVESSON, CHRISTINA LUNNER KOLSTRUP

I renskötelsen förekommer stor variation av arbetsuppgifter och arbetsmoment. En del av arbetsmomenten förekommer under längre tid och i långa arbetspass. Andra arbetsmoment förekommer under ett fåtal dagar men är fysiskt tunga medan andra är fysiskt lindrigare.

## De arbetsmoment som förekommer under längre tid och i långa arbetspass är körning med snöskoter respektive fyrhjulingar.

Fordonen idag är inte konstruerade som arbetsfordon med den anpassning och utrustning som är nödvändig vid körning i gropig terräng, svåra väderförhållanden och i långa körpass, många dagar i sträck. Den fysiska belastningen på händer, armar, skuldror och rygg riskerar bli alltförstor och kan då ge belastningsbesvär, som kan bli övergående eller mer kroniska.

Det är viktigt att betrakta fordonen som de arbetsfordon de är. Kraven på arbetsfordon kan förutom säkerhet även handla om fordonets konstruktion och utrustning för att minska den fysiska belastningen vid körning. Det kan vara att enkelt kunna justera kör och sittställning, att handtag och reglage utvecklas och får en konstruktion som minskar den statiska belastningen av händer, armar, axlar och rygg.

Ny teknik har underlättat en hel del men de långa arbetsdagarna, körning på upp till 8-10 timmar i vissa perioder ger en uttröttning i kroppen som inte kan avhjälpas med teknisk lösning av fordonet. Då är lösningen vila. Behov av vila och fysisk återhämtning är nödvändig för att inte riskera få bestående belastningsbesvär.

Sittställning och körställningar är viktiga då de har stor betydelse för fysiska belastningen. Sträva efter att skapa en så bra arbetsställning som möjligt vid körning

### ATT SITTA

#### Tänk på att:

- Sitta med rak rygg och nacke
- Sitta med en sådan kroppsposition att du kan hålla nacken rak (även när du kör ett fordonet).
- Sitta på sittknölnarna (då intar ryggen sin naturliga ställning)
- Sträva efter att slappna av i axlar och skuldror.
- Sträva efter att ha armarna bekvämt nära kroppen.
- Sträva efter att få möjlighet att slappna av i händerna och armarna.
- Sträva efter att kunna låta armarna vila på underlaget.
- Sitta på sitsen så du får stöd till lären, så du kan slappna av i benen.
- Placera fötterna så du kan slappna av i dem och i benen.
- Om du har möjlighet, växla mellan att sitta, stå och gå.
- Pausa ofta.

### Arbetsteknik och arbetsställningar

Studier visar att de flesta renskötare har ryggbesvär och många upplever att arbetet med manuell hantering av renen t.ex. i samband med renskiljning är ansträngande.

Arbetstekniken blir extra viktig då det handlar om stora krafter och tyngder som ska övervinnas. Det är alltid viktigt att arbeta med rak rygg, använda benens styrka, trampa ifrån med fötterna och

använda den egna kroppen som motvikt.

En bra arbetsteknik innebär att du använder kroppens starkaste muskulatur benens muskulatur och strävar efter att hålla ryggen rak och utan vridning (rotation). Att även ha balans och använda den egna kroppstyngden som motvikt mot renens motstånd ger möjlighet till en bra arbetsställning se bild 1 och 2.

Belastningen i ryggen blir stor men är under rekommenderade risknivåer. Om du däremot arbetar mest med



Bild 1: Bra arbetsteknik arbeta 2 o 2



Bild 2: Bra arbetsteknik dra ren ensam



Bild 3: Sittande med båda knäna i marken

ryggen och armarna, kommer belastningen att hamna på mindre muskelgrupper som inte har och inte kan utveckla samma kraft som benmuskulaturen. När du arbetar med böjd eller vriden rygg, kommer du att belasta disk skivor och ledband i ryggen och detta måste undvikas! Du riskerar att få belastningsbesvär och skador i ryggen.

Samma gäller om du tar belastningen i arm, axel och skulder muskulaturen vid fysiskt tunga arbetsmoment. De kommer att bli alltför hårt belastade. Du riskerar belastningsbesvär p.g.a. överbelastning.

Även vid arbete med mindre fysisk belastning som vid manuell hantering av renkalv, är det viktigt att arbeta med rak rygg. Sned eller vridbelastningar kan ge belastningsskador även vid låga yttre belastningar, som tyngden av en renkalv när den fångas in, lyfts eller ska bäras..

Arbete i knä sittande ställning och med ett eller båda benen i marken vid öronmärkning av kalv innebär oftast en bra arbetsställning för ryggen se Bild 3: Bra arbetsställning för ryggen, sittande med båda knäna i marken.



Bild 4: Bra arbetsteknik vid arbete 2 o 2.

#### ARBETSTEKNIK vid rörlig arbete se bild 4

##### Tänk på att:

- Sträva alltid efter att ha en rak nacke och rygg. Undvik så långt det går, att ha rygg och/eller nacke böjd eller vriden
- Sträva efter att arbeta i balans med kroppen, att stå stadigt. Undvik stå med mesta tyngden på det ena benet
- Sträva efter att vara följsam. Använd ”tyngdöverföring” flytta din kroppstyngd från ben till ben och håll ryggen rak när du ska följa med i en rörelse. Undvik att böja eller vrida i ryggen.
- Sträva efter att arbeta med armarna sänkta och nära kroppen. Undvik att arbeta med armarna ovanför axelhöjd



Bild 5: Bra arbetsställning, stående med kroppen i balans.

#### ATT STÅ se bild 5, 6 och 8

##### Tänk på att:

- Sträva efter att hitta en avslappnad stående kroppsställning där nacke, skuldror och rygg får vila.
- Sträva efter att hitta balansen i stående ställning
- Sträva efter att fördela tyngden jämt på fötterna
- Sträva efter att stå med rak rygg känn efter så inte svanken ökar
- Stå med rak nacke slappna av i nacken
- Sträva efter att stå med sänkta axlar och skuldror
- Sträva efter att vara följsam i dina rörelser
- Flytta med fötterna när du ska ändra blickriktning
- Rör på dig då och då
- Sitt ner, när det är möjligt.

Arbete i stående ställning med framåtböjd rygg över kalven vid öronmärkning bör undvikas se bild 7. Det kan innebära en stor risk för överbelastning i ryggen, speciellt i ryggens nedre del (ländryggen).

Arbetet som renskötare innehåller också arbetsmoment att stå still. Sträva efter att hitta en avslappnad och balanserad viloställning i kroppen när du står.

Arbetet som renskötare innehåller också tillfällen med fysisk belastning samtidigt som du rör dig, t.ex. vid användning av snörkäpp se bild 6.



Bild 6: användning av snörkäpp



Bild 7: Undvik att arbeta stående med framåtböjd rygg



Bild 8: Bra stående viloställning

### ARBETSTEKNIK vid stående arbete

#### Tänk på att:

- Sträva alltid efter att ha en rak nacke och rygg. Undvik så långt det går, att hålla rygg och/eller nacke böjd eller vriden
- Sträva efter att stå i balans med kroppen, att stå stadigt. Undvik stå med mesta tyngden på det ena benet
- Sträva efter att *variera din belastning genom att använda tyngdöverföring, dvs. flytta din kroppstyngd från ben till ben med bibehållen rak rygg*. Undvik att böja eller vrida i ryggen.
- Sträva efter att hålla armarna sänkta och nära kroppen. Undvik långvarig muskelbelastning av armar och händer.

### Att Lyfta och Bära

Innan du ska lyfta planera ditt lyft så du inte hamnar i problem under lyftet. Om ni är två som hjälps åt, är det mycket viktigt att ni lyfter samtidigt!

När du ska bära, oavsett om det är en kalv eller stängselmaterial, sträva efter att belasta kroppen i sin "funktionella" position: Den position där du belastar dina leder och använder dina muskler på bästa sätt.

### Fysiskt arbete kräver styrka och kondition

Det är grundläggande att du har tillräcklig styrka och kondition för ditt arbete för att orka, bli mindre stressad under arbetet och agera, göra genomtänkta val under arbetet samt minska skaderisken. Oftast behöver vi träna då det vanliga arbetet inte räcker som "konditions och styrketräning". Du behöver ha mer ork i kroppen än det du använder i arbetet!



Bild 9: Bra lyftek teknik

### ATT LYFTA se bild 9

#### Tänk på att:

- Stå vänd mot bördan
- Stå nära bördan
- Stå stadigt och i balans, och gärna lite bredbent
- Stå med tyngden jämt fördelad på bägge fötterna
- Spänn rygg, mage och bäckenbotten
- Böj i knäna (men inte mer än till rät vinkel i knäna, 90°)
- Greppa om bördan på ett sådant sätt att du kan hålla utan stor ansträngning
- Lyft genom att sträcka i knän och höfter ta tyngden med benmusklerna
- Håll nacke och ryggen rak under hela lyftet, håll huvudet högt.
- Lyft och håll bördan så nära dig som är bekvämt. När du ska sätta ner bördan gör du på motsvarande sätt:
- Stå stadigt och i balans, och gärna bredbent.
- Böj i knäna och använd de stora muskelgrupperna i benen, samt behåll nacke och rygg raka i hela momentet.
- Sätt ner bördan.



Bild 10: Bra arbetsposition att bära kalven nära.

### ATT BÄRA se bild 10

#### Tänk på att:

- Hålla ryggen rak och sträva efter att ha axlar och skuldror sänkta
- Hålla bördan nära dig
- Fördela bördan jämnt bära med båda armarna och undvika att snedbelasta ryggen
- Vrid inte i ryggen samtidigt som du bär var följsam och bibehåll ryggen rak
- Böj inte i ryggen samtidigt som du bär sträva efter gå lugnt och inte vingla till eller tappa balansen
- När du går med en börda planera vägen så du inte halkar och vrider till i ryggen

## ATT TRÄNA

### Tänk på att

- Du blir bra på det du tränar, så om du tränar kondition får du bra kondis och om du tränar styrka blir du stark.
- Du behöver träna regelbundet, helst varannan dag
- Tänk också på att du kanske behöver värma upp musklerna innan du går igång med arbetet. Det är extra viktigt om du blivit kall eller känner dig lite stum.
- Kanske behöver du röra på dig och mjuka upp, ”få igång kroppen” inför arbets dagens början. Samma gäller om du kört motorfordon en längre stund.
- Kanske ska du stretcha efter olika arbetsmoment kanske ska du se olika arbetsmoment som ”träningsspass”. Efter träning stretchar vi alltid, eller hur?



Samtliga foton tagna av Christina Lunner Kolstrup och Lillian Lavesson.

- Faktabladet är utarbetat inom inom LTV-fakulteten, institutionen för arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi (AEM) [www.slu/aem](http://www.slu/aem)
- Projektnamn “Work Environment, Health & Safety of indigenous Sámi people with focus on reindeer herders and family members involved in reindeer herding.”
- Projektet är finansierat av Formas [www.formas.se](http://www.formas.se)
- Projektansvarig Christina Lunner Kolstrup
- Författare: Lillian Lavesson [lillian.lavesson@slu.se](mailto:lillian.lavesson@slu.se) AEM, SLU Alnarp, Christina Lunner Kolstrup [christina.lunner.kolstrup@slu.se](mailto:christina.lunner.kolstrup@slu.se)
- På webbadressen <https://epsilon.se> kan detta faktablad hämtas elektroniskt