



God siddestilling for piloter i fastvingede fly

Som pilot sidder du meget ned. Det er derfor vigtigt, at din krop aflastes bedst muligt ved at bruge indstillingsmulighederne i stolen, og ved at du hyppigt skifter arbejdsstilling. Her får du nogle gode råd til, hvordan du bedst indstiller stolen.



1 Start med at køre pilotsædet ind i position og indstil afstand til panel og instrumenter.



2 Indstil sædehøjde. Sædet må ikke presse mod den nederste del af låret, når du har begge fødder i gulvet.



3 Indstil sæderyggen, så du føler god støtte i arbejds-situationen. En åben vinkel (>90°) giver mindre belastning på ryggen.



4 Indstil og varier lændestøtten for at aflaste lænderyggen. Hvis muligt - indstil sædedybden, så du har plads til fire fingre mellem sæde og knæhase.



5 Supplér eventuelt lændestøtten ved at medbringe en lændepude.



6 Indstil afstanden til pedalerne.



God siddestilling for piloter i fastvingede fly

7



Indstil armstøtte for joystick - så den støtter underarmen i en passende højde og vinkel.

8



Modsatte armstøtte kan vippes ned og bruges efter behov.

9



Inflight rest: Varier siddestillingen under flyvning ved at ændre vinklen på ryglæn og fodplacering.

10



Inflight rest: Skift fodstilling og aflast undersiden af lårene – brug fodstøtte som hvileposition for fødderne.

11



Inflight rest: Benyt om muligt liggende position under flyvning. Træk sædet tilbage, vip ryglænet nedad og hvil fødderne på fodstøtter. Husk fastspænding og lændestøtte.

VIL DU VIDE MERE?

Branchevejledninger

Branchevejledning om ergonomi
"Hensigtsmæssige arbejdsrutiner
for piloter".

www.bartransportogengros.dk

