



## God siddestilling for piloter i helikopter AW 139

Som følge af vibrationer ved helikopterflyvning er det særlig vigtigt, at du har fokus på din ryg og siddestilling. Varier så vidt muligt din siddestilling under flyvningen. Her er nogle gode råd til, hvordan du bedst indstiller din siddestilling:



Sæde i AW 139



Start med at indstille afstanden til pedaler. Du skal kunne betjene pedalerne uden at overstrække dine knæ.



Sædehøjden indstilles, så du kan nå gulvet med begge fødder - uden at det klemmer under nederste del af låret.



Sædedybden indstilles, så du har en åben vinkel i knæene ( $>90^\circ$ ), og så du er i en god position til at nå instrumenterne. Sid med en åben vinkel i hoften ( $>90^\circ$ ).



Anvend eventuelt din egen lændestøttepude, hvis stolen ikke giver dig tilstrækkelig støtte.



## God siddestilling for piloter i helikopter AW 139

5



Spænd redningsvesten fast om livet. Så undgår du at vægten trykker ned mod skuldrene under flyvning.

6



Vip halskraven på redningsvesten op, hvis den støder mod sæde eller nakkestøtte. Så undgår du, at den presser din nakke forover i en belastende stilling.

7



Spænd sikkerhedsbæltet, så det støtter ned over hoften.

VIL DU VIDE MERE?

### Branchevejledninger

Branchevejledning om ergonomi  
"Hensigtsmæssige arbejdsrutiner  
for piloter".

[www.bartransportogengros.dk](http://www.bartransportogengros.dk)

