



God siddestilling for piloter i helikopter B 212

Den ældre type helikopter har færre indstillingsmuligheder af sæde og flere vibrationer. Det er derfor særligt vigtigt, at du har fokus på din ryg og varierer din siddestilling før, under og efter flyvningen. Her er nogle gode råd til, hvordan du bedst indstiller din siddestilling.



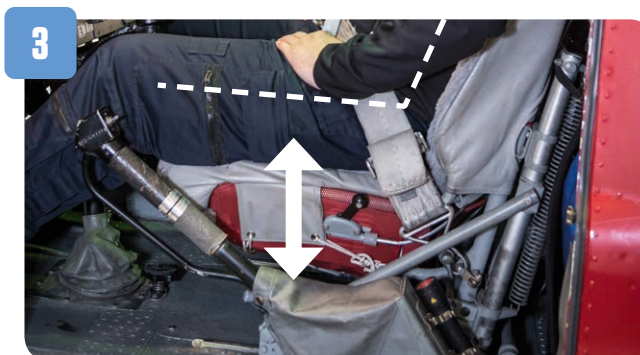
Sæde i B 212



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



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



3 Sædehøjden indstilles, så du kan nå pedalerne med begge fødder uden at det klemmer under nederste del af låret. Sid med en åben vinkel i hoften ($>90^\circ$).



4 Spænd sikkerhedsbæltet, så det støtter ned over hoften.



God siddestilling for piloter i helikopter B 212

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 til en belastende stilling.

7



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

VIL DU VIDE MERE?

Branchevejledninger

Branchevejledning om ergonomi
"Hensigtsmæssige arbejdsrutiner
for piloter".

www.bartransportogengros.dk

