



Siddestilling på jump seat

I forbindelse med landing kan der opstå kraftige bevægelser og stød i flyet. For at beskytte din krop bedst muligt er det vigtigt, at du indtager den rigtige siddestilling på jump seat.

1



Vær særligt opmærksom i forbindelse med landing, hvor uvarslet hård landing kan forekomme

2



Spænd sikkerhedsbæltet så det ligger fast hen over hoften.

3



Sid helt tilbage på sædet og hold ryggen ret. Hold armene ned langs siden. Hold dine hænder samlede på dine lår eller mellem sæde og lår.

4



Hold knæene bøjede i ca. 90° vinkel og begge fødder på gulvet.

5



Hold hovedet tilbage mod nakkestøtten så du får en lige nakke og lad næsen pege lige ud. Spænd musklerne i kroppen.

VIL DU VIDE MERE?

Branchevejledninger

Branchevejledning om ergonomi.
"Hensigtsmæssige arbejdsrutiner
for kabinepersonale".

www.bartransportogengros.dk

