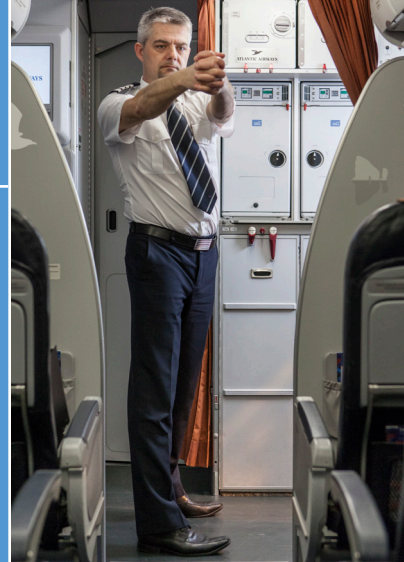


Træn kroppen

Gode øvelser til dig,
der er pilot



BAU transport og engros

AFSPÆNDINGSØVELSER FOR PILOTER

Som pilot sidder du meget ned i løbet af en arbejdsdag.

Det er derfor vigtigt, at du sørger for at styrke og bevæge din krop, når det er muligt.

Her er nogle gode øvelser, som du kan udføre om bord.

På tegningerne kan du se, hvilke muskelgrupper øvelserne gavner.

Mærker du muskelspændinger, så vælg de øvelser, du føler behov for.

Gentag gerne øvelserne hver 4. time eller efter behov.

Arbejdsmiljørådet for Luftfart
BAU transport og engros



Udstrækning af nakke



Udgangsposition: Frigør skuldere og sid med ryggen fri af ryglænet.



Lad næsen pege lige ud og træk hagen ind mod halsen. Hold stillingen i ca. 4 sek. og slap af i 4 sek.



Gentag øvelsen 6 – 8 gange.



Udstrækning af hals og skuldre

1



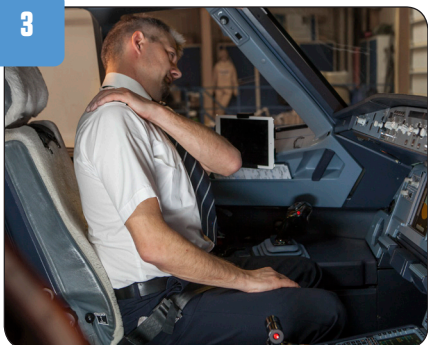
Lad næsen pege lige ud og træk hagen ind mod halsen.

2

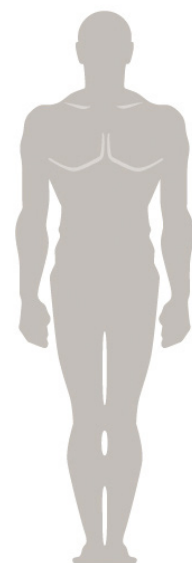


Hæld øret ned mod skulderen. Læg hånden på den modsatte skulder og hold igen. Hold strækket i 10 – 20 sek.

3



Udfør samme øvelse til modsatte side. Gentag hele øvelsen 6 gange.



Rotationsovelse for rygmuskulatur



Udgangsposition: Sid med ret ryg så langt fremme i sædet som muligt. Saml hænderne foran brystkassen.



Roter skiftevis mod højre...



...og mod venstre.

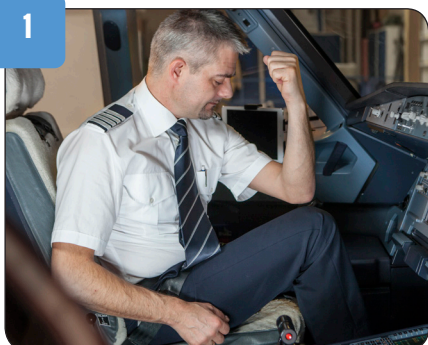


Løft albuerne lidt op og gentag øvelsen 6 – 8 gange.



Øvelse for hele kroppen

1



Løft højre knæ mod venstre albue mens du læner dig lidt forover.

2



Skift til modsatte side.

3

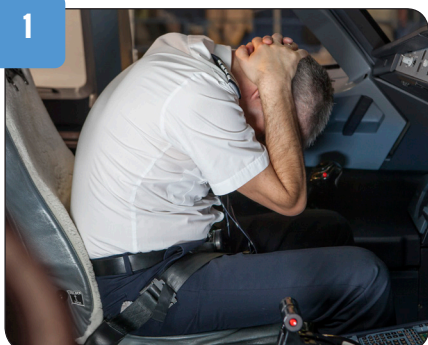


Gentag øvelsen 6 – 8 gange.



Udstrækning af bryst- og øvre rygmuskulatur

1



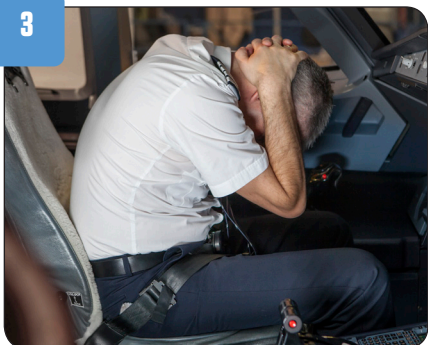
Fold hænderne bag nakken, bøj hovedet, kig mod navlen og rund øverste del af ryggen.

2



Ret kroppen med hænderne foldet bag nakken og pres albuerne bagud.

3



Hold et let pres i 10 – 20 sek.

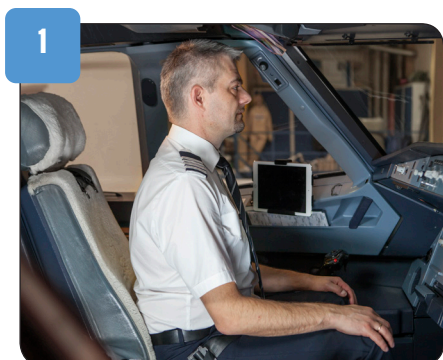
4



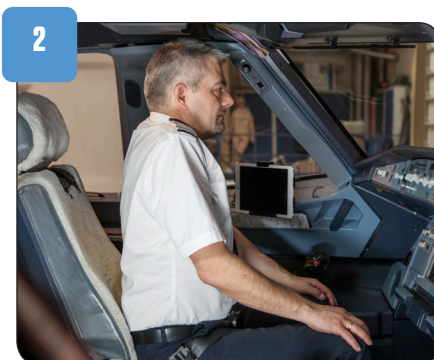
Hold et let stræk i 10 – 20 sek.



Skulderfirkanter - stimulering af nakke- og skuldermuskulatur



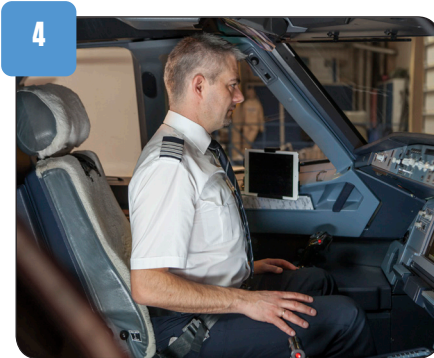
1
Udgangsposition: Sid lidt fremme på sædet med ryggen fri af ryglænet.



2
Løft skuldrene.



3
Saml skulderbladene - mens skuldrene er løftede.

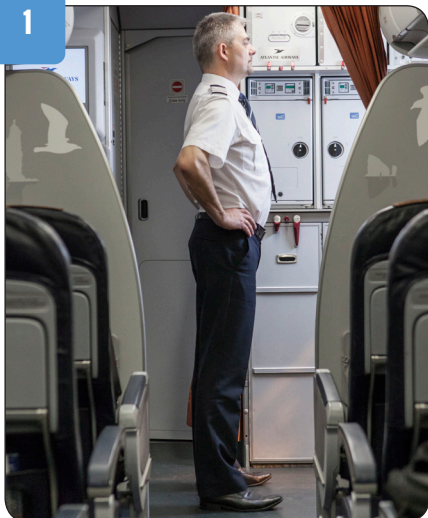


4
Sænk skuldrene med samlede skulderblade. Gentag øvelsen 6 – 8 gange.



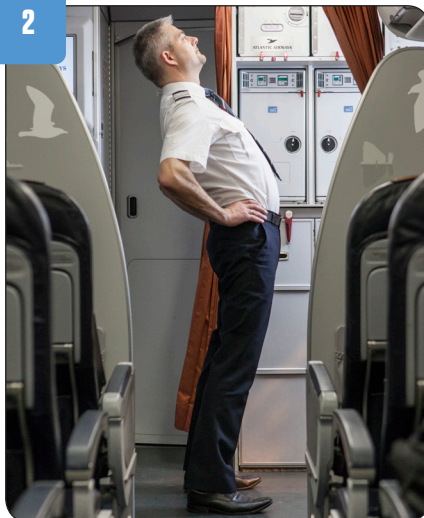
Udstrækning af lænderyggen

1



Udgangsposition: Stå hvor du har fuld frihøjde.

2

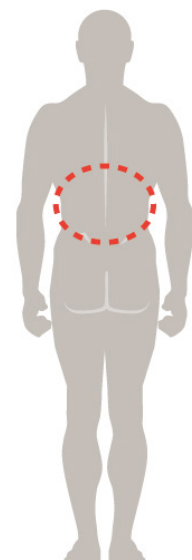
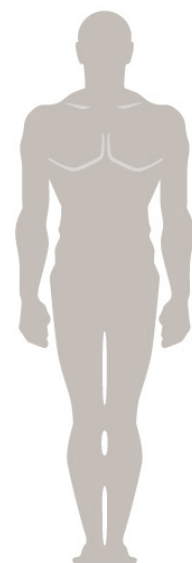


Sæt hænderne i siden eller læg hænderne på lænden og svaj bagover.

3

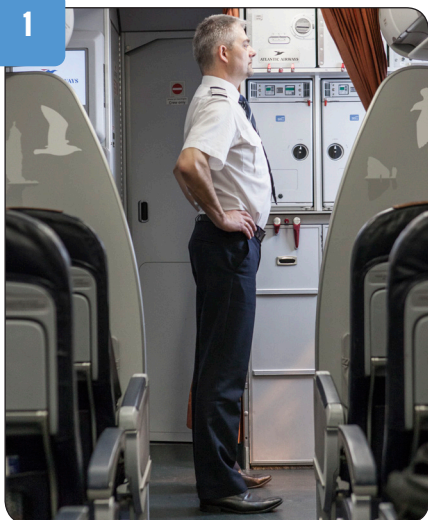


Hold strækket i 10 – 20 sekunder.



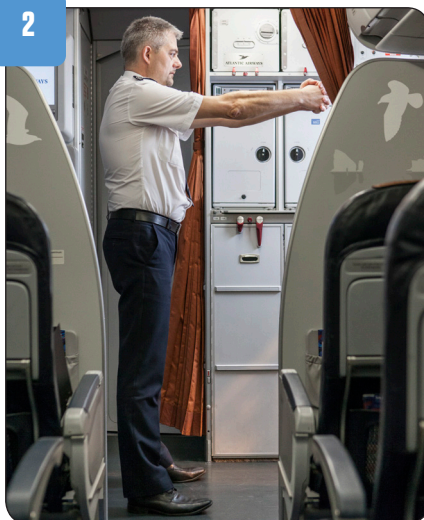
Udspænding af skulderbladsmuskulaturen

1



Udgangsposition: Stå hvor du har fuld frihøjde og hold begge fødder i gulvet under hele øvelsen.

2



Flet fingrene og stræk armene frem foran kroppen, til du kan mærke et stræk mellem skulderbladene.

3

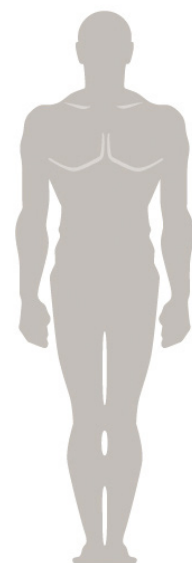


Hold stillingen og før armene til den ene side til du kan mærke strækket mellem skulderbladene.

4



Gentag til den anden side. Gentag øvelsen 4 – 6 gange. Bemærk: Øvelsen kan også udføres siddende.



Venepumpeøvelse

1



Udgangsposition: Sid med bøjede knæ og begge fødder på gulvet - gerne uden sko.

2



Stræk fødderne og krum tæerne. Skift stilling.

3



Bøj fødderne og spred tæerne. Gentag øvelsen 15 gange.



Arbejdsmiljørådet for Luftfart

Arbejdsmiljørådet for luftfart er nedsat for at give arbejdsmarkedets parter medindflydelse på indsatsen for et sikkert og sundt arbejdsmiljø for besætningsmedlemmer under tjeneste på luftfartøj.

Rådet består af en uvildig formand, 4 repræsentanter for de ansatte besætningsmedlemmer og 4 repræsentanter for arbejdsgiverne. Transport- og bygningsministeren beskikker rådets formand, øvrige medlemmer og stedfortrædere for 3 år ad gangen.

Repræsentanterne for de ansatte besætningsmedlemmer og arbejdsgiverne beskikkes efter indstilling fra de berørte organisationer og virksomheder blandt personer, som har praktisk kendskab til tjeneste på luftfartøj.

Arbejdstilsynet og Trafik-, Bygge- og Boligstyrelsen deltager i rådets arbejde og møder med hver en repræsentant uden stemmeret.

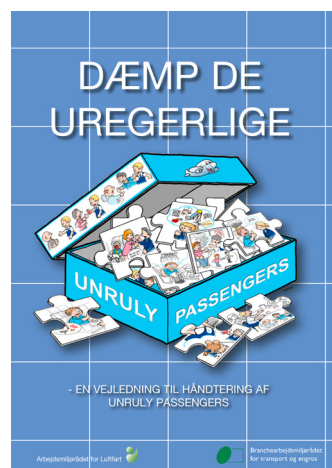
Rådet kan stille forslag til og medvirke ved udarbejdelsen af nye regler for arbejdsmiljø. Rådet kan også på eget initiativ tage spørgsmål op, som har betydning for arbejdsmiljøet for de flyvende besætninger.

I samarbejde med Arbejdsmiljørådet for Luftfart udgiver Trafik-, Bygge- og Boligstyrelsen løbende en række arbejdsmiljøvejledninger og henviser til relevant viden om arbejdsmiljø i luften.



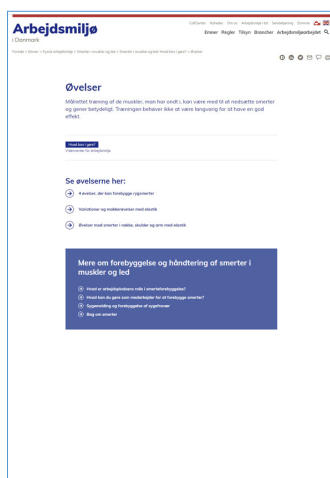
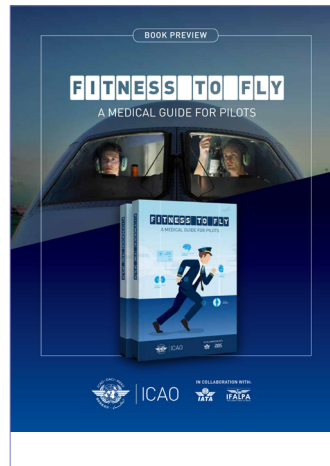
Få mere viden om arbejdsmiljø inden for luftfart

www.bautransport.dk



Få mere viden om arbejdsmiljø inden for luftfart

www.bautransport.dk



BAU transport og engros

BAU transport og engros er det forum, hvor arbejdsgiverorganisationer og fagforeninger inden for transport og engros samarbejder om at fremme arbejdsmiljøforhold på branchens område.

BAU transport og engros er den mest anvendte forkortelse for Branchearbejdsmiljøudvalget for transport og engros.

BAU transport og engros bistår branchens virksomheder med information og vejledning om arbejdsmiljø. BAU transport og engros lægger niveauet for det gode arbejdsmiljø i branchen.

BAU transport og engros medvirker ved løsning af sikkerheds- og sundhedsspørgsmål inden for transport og engroshandel og understøtter arbejdsmiljøindsatsen på branche- og virksomhedsniveau. Det sker især ved at udarbejde information og branchevejledninger samt gennemføre kampagner.



BAU transport og engros