



Hensigtsmæssige  
arbejdsrutiner for  
kabinepersonale



## Adresser

### Fællessekretariatet

Hannemanns Allé 25  
2300 København S  
Tlf.: 33 77 33 77

### Arbejdsgiversekretariatet

Hannemanns Allé 25  
2300 København S  
Tlf.: 33 77 33 77

### Arbejdsledersekretariatet

Vermlandsgade 65  
2300 København S  
Tlf.: 32 83 32 83

### Arbejdstagersekretariatet

Kampmannsgade 4  
1790 København V  
Tlf.: 70 300 300

### Trafikstyrelsen

Ellebjergervej 50  
2450 København SV  
Tlf.: 3618 6000  
[www.slv.dk](http://www.slv.dk)

### Arbejdstilsynet

Postboks 1228  
0900 København C  
Tlf.: 70 12 12 88  
[www.at.dk](http://www.at.dk)

Branchevejledningen kan købes  
gennem Det Nationale Forsknings-  
center for Arbejdsmiljø

Lersø Parkallé 105  
2100 København Ø  
Tlf.: 39 16 52 30  
[www.arbejdsmiljobutikken.dk](http://www.arbejdsmiljobutikken.dk)

Branchevejledningen kan bestilles af organisationer-  
nes medlemmer gennem egen organisation eller  
downloades på [www.BARtransportogengros.dk](http://www.BARtransportogengros.dk)



**Branchearbejdsmiljørådet  
for transport og engros**

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



Layout: Søren Sørensens Tegnestue  
Tryk: PrintDivision  
Øvelsesfotos: Caddi.com  
1. udgave, 1. oplag år 2011  
ISBN nummer 978-87-90994-75-4  
Vare nr. 122076

### **Branchevejledningens indhold**

Denne branchevejledning giver råd og vejledning til, hvordan du kan udføre dit arbejde på en ergonomisk hensigtsmæssig måde. Der er tale om generelle ergonomiske principper, der ligger til grund for råd og vejledning. Disse er tilpasset netop de arbejdsopgaver, som kendetegner arbejdet i fly, og er derfor specifikke for luftfartsbranchen.

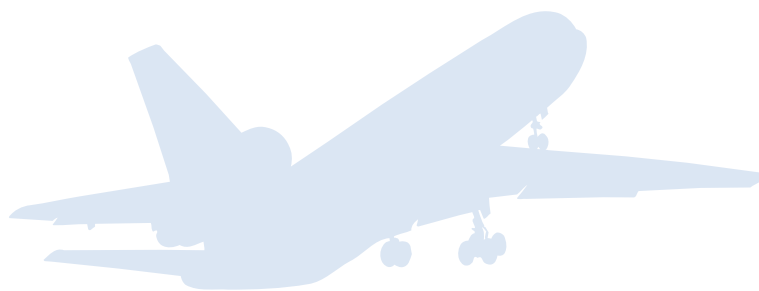
Branchevejledningen gennemgår en typisk arbejdsdag, fra før du møder, og til du er hjemme igen. Branchevejledningen er opbygget af to dele specifikt rettet mod arbejdet som henholdsvis pilot og kabinebesætningsmedlem. I denne del finder du gode råd og vejledning om ergonomi i forbindelse med arbejdet som kabinebesætningsmedlem.

I branchevejledningen finder du også råd og vejledning om øvelser, som du kan udføre i løbet af din arbejdsdag og om træning, der er specielt velegnet til dig, der arbejder i enten cockpit eller i kabinen.

En følgegruppe med repræsentanter fra en række luftfartsselskaber i Danmark har kommenteret og godkendt indholdet af branchevejledningen. Derudover har en række mindre luftfartsselskaber blandt andet inden for ambulanceflyvning, bidraget med gode råd til brug i branchevejledningen.

For gældende regler og retningslinjer om manuel håndtering henvises til "Bekendtgørelse nr. 918 af 18/11 2003 om arbejdsmiljøforhold for besætningsmedlemmer under tjeneste på luftfartøj og for deres arbejdsgivere" (se [www.trafikstyrelsen.dk](http://www.trafikstyrelsen.dk)) og til "Atvejledning D. 3.1 om løft, træk og skub", (se [www.at.dk](http://www.at.dk)).

Branchevejledningen er godkendt af Trafikstyrelsen og har været forelagt Arbejdsmiljørådet for luftfart.



Arbejdstilsynet har haft branchevejledningen til gennemsyn og finder, at indholdet i den er i overensstemmelse med arbejdsmiljølovgivningen. Arbejdstilsynet har alene vurderet branchevejledningen, som den foreligger og har ikke taget stilling til, om den dækker samtlige relevante emner inden for det pågældende område.

### **Hjælp os med at gøre materialerne bedre!**

BAR transport og engros anvender brugernes bedømmelse af materialerne til at blive bedre. Materialerne evalueres i en vis periode efter deres offentliggørelse. Alle kan bidrage til evalueringen på hjemmesiden [www.bartransport.dk](http://www.bartransport.dk)



## Indholdsfortegnelse

<b>“En arbejdsdag for Cabin Crew” .....</b>	<b>3</b>
Før du møder .....	3
Din crewbagage .....	3
Briefing .....	4
<b>Arbejdsstillinger og ergonomi i kabinen .....</b>	<b>5</b>
Før og under boarding .....	5
Check af stolelommer .....	5
Velkomsthilsen .....	5
Passagerernes bagage .....	5
Lukning af bins/hattehylde .....	6
Manuel lukning af cabin doors .....	6
<b>Inden servering</b> .....	<b>7</b>
Udtræk af vogne ombord .....	7
Løft i galley .....	8
Påfyldning af kaffe/te i galley .....	11
Pakning af vogne ombord .....	11
<b>Under servering</b> .....	<b>12</b>
Arbejde ved vogn ombord .....	12
Skub og træk af vogne ombord .....	12
Løft af lette byrder ombord .....	12
Servering .....	13
Servering af kaffe/te ombord .....	14
Samtale med passager .....	16
Afrydning af kabinen .....	16
Ved turbulens .....	17
Under normal landing .....	17
Generelt .....	17
<b>Træningsøvelser for kabinebesætningsmedlemmer .....</b>	<b>18</b>





## ”En arbejdsdag for Cabin Crew”

Arbejdet som besætningsmedlem kan betyde, at din arbejdsdag er fysisk anstrengende med skub og træk af vogne ombord og mange buk efter varer eller foroverbøjninger i forbindelse med servering ombord. Også skuldre og arme belastes, særligt under udskænkning af drikke til passagererne.

Derfor er det vigtigt, at du har fokus på dine arbejdsstillinger og arbejdsbevægelser, når du udfører dit arbejde ombord, og at du hele tiden sørger for at være i god fysisk form. På den måde kan du forebygge nedslidning af kroppens led og muskler.

### Hvad betyder det for dig at bruge gode arbejdsstillinger, når du arbejder om bord?

#### Mette-Marie:

“ Jeg vil næsten sige, at det betyder alt. På den flytype jeg arbejder på, mærker man direkte efter en arbejdsdag, at man får ondt i nakke, skuldre og så videre, hvis man ikke har tænkt sig godt om, inden man går i gang. ”

Du skal have fokus på alle nedenstående forhold:

- Planlægning, før du møder på arbejdet
- Dine daglige arbejdsstillinger
- Dine muligheder for og vaner med fysisk aktivitet i løbet af en arbejdsdag
- Din almene fysiske form (udover ”fit for flight”).

#### Før du møder:

Det er vigtigt, at du møder udhvilet og frisk til din arbejdsdag, dels af hensyn til sikkerheden, dels af hensyn til dit eget velvære - men også fordi, risikoen for en arbejdsskade er større, hvis du er træt og uoplagt. Det er vigtigt, at du får en god og sund kost i løbet af arbejdsdagen, specielt er morgenmaden

vigtig. Pak eventuelt dagen før og giv dig god tid til at komme til arbejde. Det giver en god begyndelse på arbejdsdagen.

#### Din crewbagage:

”Pak let”! Pak kun nødvendige ting i din bagage. Jo mere du pakker i din crew bagage – jo mere skal du slæbe på.

Pak din bagage, så du har mulighed for at fordele vægten nogenlunde ligeligt på højre og venstre side af kroppen, når bagagen skal bæres. Et andet tip er at montere en strop på ydersiden af din rullekuffert. Når du hænger bagage i stroppen, flytter du rullekuffertens tyngdepunkt og letter belastningen på din skulder/arm i forbindelse med, at du trækker din bagage.

Når du trækker en rullekuffert efter dig, er det bedst for din skulder og arm at gribe om håndtaget med underhåndsgreb (tommelfingeren vender ind mod kroppen). Se foto.





Når du arbejder i kabinen, har du meget stående og gående arbejde – det er derfor vigtigt at have gode sko at arbejde i. Tag skiftesko med – gerne med en flad hæl og en bøjelig og let støddabsorberende sål – det aflaster benene.

Vælg tøj, der ikke strammer. Undgå strømpebukser eller en bukselinning, der er for stram i livet og undgå at spænde bæltet for meget ind. Det giver nemlig et u hensigtsmæssigt stort pres på fordøjelsesorganerne og de øvrige indre organer. Og det kan være medvirkende til, at du får en oppustet trykkende maveførelse.

Hvis du bruger knæ- eller ankelstrømper, er det vigtigt at vælge nogle strømper, der ikke er så stramme i kanten, at de nedsætter blodets cirkulation. Gør de det, medvirker det til, at dine ben hæver.

### Briefing:

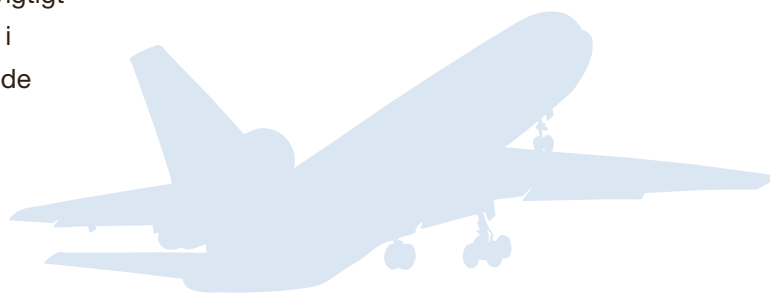
Kaptajnen er chef på flyet og har det overordnede arbejdsmiljøansvar for hele besætningen ombord.

Samarbejdet imellem piloterne i cockpit og besætningsmedlemmerne i kabinen er vigtigt for, at alle får en god arbejdsdag. Den gode stemning på turen starter ved briefing. Derfor er det en god idé at starte med at hilse på hinanden og f.eks. tale om, hvilke særlige forhold eller arbejdsopgaver der er på netop denne tur. Det kan f.eks. dreje sig om specielle passagerer, vanskelige vejrforhold og den tid, der er til rådighed til serveringen ombord og så videre.

Efter "take off" starter dit arbejde som regel, når piloterne slukker "fasten seat belt" skiltet oftest under opstigning, hvor flyet stadig kan have en stor hældning. Hvis der er god tid til at udføre serveringen ombord i kabinen, er det en god idé enten at aftale med piloterne at vente med at slukke "fasten seat belt" skiltet, til flyet har en mindre hældning eller at aftale med kabinechefen at blive siddende lidt, efter "fasten seat belt" skiltet er slukket. Jo mindre hældning på flyet jo bedre arbejdsstillinger i kabinen.

Kabinechefen har også et arbejdsmiljøansvar. Det er kabinechefens opgave at planlægge udførelsen af arbejdet ombord, således at arbejdet kan udføres hensigtsmæssigt og at unødige belastninger undgås.

**Du har selv et ansvar for at udføre dit arbejde efter de instruktioner, du har modtaget i arbejdets udførelse.**





## Arbejdsstillinger og ergonomi i kabinen

### Før og under boarding:

Sørg for at få placeret din håndbagage på et velegnet sted, hvor den er nem at komme til.

### Check af stolelommer:

Hvis du skal udføre et check af stolelommer ombord, så sørg for at aflaste din ryg mest muligt. Det kan du gøre, hvis du sætter dig på midtersædet ved 3-sæderækker eller på ydersædet ved 2-sæderækker, mens du udfører check af stolelommer.



Hvis du vælger at udføre check stående, så bøj lidt i både knæ og ryg, det skåner begge dele og brug din frie hånd til at støtte kroppen, så du aflaster ryggens led og muskler, f.eks. ved at støtte hånden på armlænen mv.

### Velkomsthilsen:

I forbindelse med passagerernes ombordstigning er det et kabinebesætningsmedlem, som tager imod og hilser passagererne velkomne. Ofte medfører det et nik eller en lille foroverbøjning af hovedet. Det kan blive til rigtig mange nik med hovedet i løbet af en arbejdsdag. Derfor kan det være en god idé at ændre lidt på velkomsten og f.eks. nøjes med at smile og sige velkommen til passageren. Samme fremgangsmåde kan benyttes i forbindelse med, at passagererne forlader flyet.

### Passagerernes bagage:

Det er bedst, at passageren selv løfter sin håndbagage op i "bins". Hvis passageren har besvær med at løfte sin håndbagage, så anvis plads til bagagen under stolesædet eller hjælp eventuelt med at finde en ledig plads et andet sted i "bins", hvor passageren selv kan løfte sin bagage op.

For passageren bliver det kun til enkelte tunge løft i løbet af en dag. Hvis det er dig, som løfter passagerens bagage, kan det derimod blive til rigtig mange løft på en dag.

### Hvad betyder det for dig at bruge gode arbejdsstillinger, når du arbejder om bord?

#### Susanne:

“ Det betyder rigtig meget. Det er vi simpelthen nødt til, så vi ikke får dårlige rygge, dårlige knæ eller arme. Det er vigtigt, at vi tænker os godt om. ”



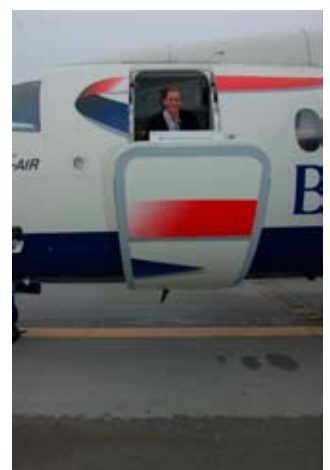
### Lukning af bins/hattehylder:

Undgå at lukke bins på begge sider af midtergangen samtidigt. Du kan nedsætte risikoen for skulderskader, hvis du står med front imod bin og bruger begge hænder, når du lukker lågen. Du kan også tage fat i låsen med den ene hånd og hjælpe med at lukke lågen med den anden hånd. Det nedsætter støjen, når du lukker lågen, og du undgår unødigt støjpåvirkning af dine ører.



### Manuel lukning af cabin doors:

Luk cabin doors på en ergonomisk hensigtsmæssig måde, og som du har fået instruktion i at gøre det. Specielt ved manuelt betjente døre er det vigtigt for din krop, at du følger instruktionen. Tag rigtigt fat i dørhåndtagene, spænd musklerne og brug din krop som modvægt (vægtoverføring fra forreste til bageste ben, se også tip til udtræk af vogne).







### Inden servering:

#### Udtræk af vogne ombord:

Forbered servering, last ovne og klargør alt, hvad der kan klargøres, inden du trækker de tunge vogne ud fra position, så du så vidt muligt undgår at skubbe og trække, mens flyet skråner mest.

Vær særlig opmærksom ved udtræk af vogne. En del af de arbejdsskader, der sker ombord på fly, sker i forbindelse med udtræk af vogne, som pludselig sidder fast. Stå sådan, at du ikke bøjer eller vrider i ryggen samtidig med, at du trækker i vognen. Og brug vægtoverføring fra forreste til bageste ben. Se foto.



*Vægtoverføring – vægt på forreste ben ved start af bevægelsen.*

### Hvis jeg siger gode arbejdsrutiner ombord, hvad siger du så?

#### Susanne:

“ Så mener jeg, at det er vigtigt, at vi tænker på, hvordan vi bevæger os ombord, at vi står rigtigt, korrekt med kroppen foran, det der skal løftes, og at vi ikke hiver f.eks. drinksvogne op, men at vi skubber dem op ad gangen, og at vi ikke løfter for meget på passagerernes bagage. ”



*Vægten føres over på det ben, som var bageste ben i bevægelsens start og så videre.*



### Løft i galley:

Selvom byrder, der håndteres ombord, typisk er forholdsvis lette byrder, er det vigtigt at vurdere varighed, frekvens og arbejdsstilling i forbindelse med løftet. For gældende regler og retningslinjer om manuel håndtering henvises til "Bekendtgørelse nr. 918 af 18/11 2003 om arbejdsmiljøforhold for besætningsmedlemmer under tjeneste på luftfartøj og for deres arbejdsgivere" (se [www.trafikstyrelsen.dk](http://www.trafikstyrelsen.dk)) og til "At-vejledning D. 3.1 om løft, træk og skub", (se [www.at.dk](http://www.at.dk)).

### Hvis jeg siger gode arbejdsrutiner ombord, hvad siger du så?

#### Mette-Marie:

“ Det er ekstremt vigtigt. Det er vigtigt i forhold til, hvordan vi udfører vores arbejde, så vi undgår at komme til skade. ”

Start med at forberede din krop på byrdens vægt ved at læse vægtangivelsen på byrden eller skub lidt til byrden, så du fornemmer vægten, inden du løfter. Sørg altid for at trække byrden så tæt ind til dig som muligt, inden du starter løftet. Løft så vidt muligt med begge hænder og med et godt greb om byrden midt foran kroppen. Lad næse og tæer pege i samme retning under hele løftet, så du undgår at vride/dreje ryggen.

### Hvad ved du om gode arbejdsstillinger i forbindelse med dit arbejde ombord?

#### Sverre:

“ Du ved jo, hvad du skal, men det er jo ikke altid, at man overholder det vel? Det med at bøje sig ned og løfte ting: Ofte bøjer man sig jo ned og løfter forkert. Vi har jo nogle tunge units. ”

Lastning af vogne, units og varer i galley bør planlægges, så tunge løft så vidt muligt undgås og kun forekommer mellem knæhøjde og skulderhøjde.

Hvis du alligevel skal løfte, f.eks. en boks i galley fra et sted over din skulderhøjde og ned på galleygulvet, så vær ekstra opmærksom på, at du står med god balance i kroppen lige ud for og tæt på det sted, hvor boksen er placeret. Brug de hjælpemidler du har til rådighed, f.eks. "behind" positions udtrækket.



Prøv om du kan løfte med begge hænder. Hvis der kun er ét håndtag at gribe i, så støt med den anden hånd under boksen.

Start med at rykke lidt på boksen, så du får en fornemmelse af vægten, inden du løfter. Del eventuelt løftet op i to dele ved f. eks. at støtte/sætte boksen på en vogn eller galleybordet, inden boksen løftes helt ned på gulvet.

### Hvordan passer du på dig selv og din krop, når du er på arbejde?

#### Heine:

“ Jeg sørger for at spise og drikke og sørger for at lave de rigtige løft. ”



1 - Træk boksen ud.



2 - Støt under boksen med den anden hånd.



3 - Støt boksen på galleybordet, mens du skifter greb.



4 - Sænk boksen det sidste stykke.



Løft af tung boks fra galleybord til galleygulv. Hold boksen så tæt til kroppen, som du kan, under hele løftet. Bøj ned i dine ben samtidig med, at du bøjer

forover i ryggen. Spænd i mavemuslerne og hold så vidt muligt ryggen lige (ikke drejet).



1



2



3

Hvis du skal udføre et tungt løft fra lav højde, f.eks. en fyldt drinksskuffe, så gå ned i hugsiddende og løft primært ved hjælp af dine benmuskler, mens du

spænder i din overkrop og holder ryggen så lige som muligt. Som ovenfor beskrevet, er det vigtigt at holde byrden tæt ind til kroppen i hele løftet.



1



2



3

Undgå at løfte tunge byrder henover udtrukne borde og vogne. Jo større afstand mellem byrden

(tyngdepunkt) og din krop jo større belastning af din ryg.



### **Påfyldning af kaffe/te i galley:**

Det er bedst, hvis galley er sådan indrettet, at afstanden mellem tappehanen (det varme vand) og bordet under hanerne, svarer til højden på kaffe/te-kanden. Det giver dig mulighed for at sætte kanden under hanen under hele påfyldningen af det varme vand uden risiko for, at du skolder dig på damp eller varmt vand. Dermed aflaster du armens og skuldrens muskler.

Kun hvis tappehanen er placeret et stykke over kanden, bør du i stedet sikre dig mod risiko for forbrænding ved at løfte kanden op til tappehanen, mens kanden fyldes.

### **Pakning af vogne ombord:**

Vogne bør være pakket hensigtsmæssigt, allerede inden de lastes ombord. Det er bedst at placere varer, som oftest håndteres, øverst i vognen. Også de tunge varer. Dog skal det sikres, at vognen er stabil. Hvis alle tunge varer pakkes øverst i vognen, er der risiko for, at vognen bliver ustabil.

Når du pakker toppen af vognen, så placér varer og redskaber, som du ofte skal have fat i, tættest på dig selv. Høje varer bør sættes bag de andre varer, du hyppigt bruger. Så undgår du at belaste din skulder ekstra, hver gang du skal række henover den høje vare. Lav altid din egen vurdering af, hvordan den ergonomisk bedste placering af dine arbejdsredskaber er.

Forsøg til stadighed at have et så opryddet galley som muligt under hele flyvningen. Det giver bedre mulighed for, at du kan anvende gode arbejdsstillinger, når du arbejder i galley.





### **Under servering:**

#### **Arbejde ved vogn ombord:**

Det er bedst at starte serveringen fra flyets forreste ende, sådan at du går mod flyveretningen. Det medfører nemlig, at du har dit ansigt rettet mod passage-rens ansigt, og du slipper for at vende dig næsten 180° rundt, hver gang du kontakter en ny passager. Det sidste resulterer ofte i, at du ikke får vendt dig hele 180°, men at du i stedet bøjer og vrider din ryg for at have øjenkontakt med passageren, særligt når der er travlhed ombord.

#### **Skub og træk af vogne ombord:**

Skub så vidt muligt vognen i stedet for at trække den. Det er mindre belastende for ryggen at skubbe end at trække vogne. Brug kropsvægten, når du skubber vognene. Bøj lidt i knæene og skub så med begge hænder, strakte håndled og en ret ryg (ikke krummet forover).

Undgå at sætte vognen i bevægelse med et kraftigt skub/træk. Det medfører langt større belastning af ryggen. Det er vigtigt, at du starter bevægelsen af vognen i stille og roligt tempo.



Hvis du trækker vognen, så brug så vidt muligt begge hænder, så du på den måde fordeler (og nedsætter) belastningen på ryggen. Orienter dig om din adgangsvej bag dig, inden du sætter vognen i bevægelse, så du undgår at starte trækket samtidig med, at du vrider ryg og nakke for at orientere dig bagud. Den største belastning for ryggen er, når vognen sættes i bevægelse.

#### **Løft af lette byrder ombord:**

Når du løfter en mindre tung byrde, f.eks. en bakke eller et par dåser/flasker, anbefales du at bøje dig forover og bøje i knæene (maks. 90°) samtidigt. Det er mindre belastende for dine knæ, end hvis du hver gang sætter dig helt ned i hugsiddende. Særligt hvis det sker mange gange i løbet af din arbejdsdag.



*Husk at sætte vinkel >90° på knæ i illustration af lette løft fra lav højde.*

Det er vigtigt, at du holder din ryg så lige som muligt, herunder at du ikke "hænger" forover med en bøjet ryg.



### Servering:

Undgå at dreje og bøje din ryg samtidigt, når du henvender dig til passageren. Vend næse og tæer samme vej eller drej minimum din ene fod over mod passageren og lad dit bækken (hoft) følge med, sådan at hele overkroppen vender mod passageren (bækken og skuldre er parallelle).

Lad så vidt muligt passageren selv række ud og tage imod bakken. Hav øjenkontakt med passageren, når du rækker bakken frem, mens du selv bevarer en rank ryg. Derved skåner du din ryg for de mange foroverbøjninger, som det kan blive til i løbet af en arbejdsdag. Hvis du skal række ind over sæderne til en passager, så støt med din frie hånd på en stoleryg.



Hvis vægten på bakken er ulige fordelt, så forsøg at gribe om bakken, der hvor den er tungest, eller brug eventuelt den frie hånd til at støtte under bakken. Det nedsætter belastningen på dit håndled og underarm/albue. Brug begge hænder ved servering af bakker, der føles tunge.

Pak brødkurven hensigtsmæssigt – læg de forskellige brødtyper ved siden af hinanden i begge sider, så du undgår at vride i håndled og skulder, hvis passageren skal have brødet nærmest din hånd. Hold altid i kurven tættest på kurvens tyngdepunkt.

### Hvis jeg siger gode arbejdsrutiner ombord, hvad siger du så?

#### Christina:

“ Jeg skal tænke på ikke at belaste min ryg for meget, jeg skal tænke på at bruge de rigtige stillinger, når jeg serverer, jeg skal tænke på at huske at gå ned i knæ. Jeg skal prøve at huske ikke at række brødkurven helt ind til vinduessædet, men lade passageren bøje sig frem samt huske at holde rigtigt på kaffekanden. ”





### Servering af kaffe/te ombord

At hælde kaffe/te i en kop fra en kande, som du holder i hel – eller halv udstrakt arm foran kroppen, er meget belastende for skulderens led og muskler, når det foregår mange gange i løbet af en arbejdsdag og over mange år.

Det gælder om at holde armen med såvel kande som kop så nær ved kroppen som muligt og kun række koppen frem mod passageren, når denne skal modtage koppen.

Der er udviklet en ergonomisk god kaffekande med tilhørende lille bakke med håndtag, som anvendes af flere luftfartsselskaber i Danmark. Fordelen ved kanden er, at du kan skifte greb om kandens håndtag, efterhånden som kanden tømmes for indhold af kaffe/te. Fordelen ved bakken er, at du kan sætte koppen på bakken, mens du skænker kaffe/te i koppen.

Hvis du ikke skifter greb, tvinges du til at løfte din arm/albue længere og længere ud fra kroppen, efterhånden som kanden tømmes. Det belaster din arm og skulder unødigt, specielt hvis det er mange gange i løbet af en arbejdsdag og over mange år.

### Hvordan passer du på dig selv og din krop, når du er på arbejde?

#### Christina:

“ Jeg prøver at få ordentlig søvn og prøver at spise fornuftigt selv om, det nogle gange er svært. Prøver at spise, når min krop synes, det er et måltidstidspunkt, og jeg prøver hele tiden at huske på ikke at belaste min krop unødigt ”.





Husk at flytte dit greb om kandens håndtag, efterhånden som kanden tømmes. Jo mindre fyldt kande, jo længere nede skal du have fat på håndgrebet. Se fotos.

Det er vigtigt, at du holder kop og kande tæt ved kroppen og under albuehøjde, når du skænker op i koppen.



1  
Grebet med fyldt kande.



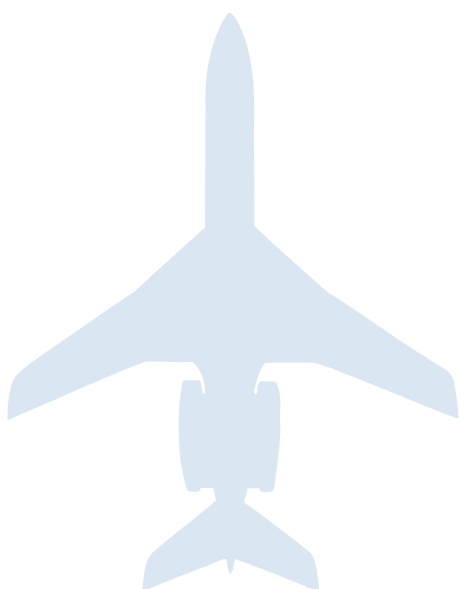
3  
Grebet ved næsten tom kande.



2  
Grebet med halvt fyldt kande.



4  
Halvt fyldt kande, men uden at grebet er flyttet.



### Hvad ved du om gode arbejdsstillinger i forbindelse med dit arbejde ombord?

#### Peter:

“ Jamen, jeg bruger altid ”spaden”, når jeg går med kaffe, f.eks. for at spare på min skulder og albue. Så forsøger jeg også at skubbe vognene i stedet for at trække dem. Specielt i forbindelse med de store vogne skal man passe på, at man ikke drejer kroppen, fordi det går både ud over knæ og også lænd og ryg. ”



Støt kaffe/tekanden på stoleryggen, når du rækker koppen frem mod passageren. Selv disse meget korte pauser for dine muskler i arm og skulder ned-sætter risikoen for udvikling af smerter. Det er også her, du har mulighed for at skifte greb om kandens håndtag.



Har du ikke mulighed for at hvile kanden på nærmeste stoleryg, kan du eventuelt skåne dine armmuskler ved at sænke kanden, så den blot "hænger" for enden af din arm, mens du venter på, at kunden tager sin kop.

### Hvad betyder det for dig at bruge gode arbejdsstillinger, når du arbejder ombord?

#### Peter:

“ Det betyder, at jeg har mulighed for at kunne arbejde helt til engang, hvor jeg skal på pension, håber jeg. Jeg må dog indrømme, at jeg synes, at der er steder på kroppen, der allerede nu begynder at værke, men jeg håber, at det betyder noget for mig at forsøge at have det i baghovedet, selv om jeg har travlt. ”



Skift eventuelt hånd, så du ikke bærer kanden i den samme side hele tiden.

Undgå at gå med to kander samtidigt. Gå hellere en gang mere med én kaffe/tekande.

#### Samtale med passager:

Brug eventuelt ryglænet til at støtte vægten af din overkrop, når du bøjer dig mod passageren for at samtale.

#### Afrydning af kabinen:

Når det er muligt, så indsaml affald inden indsamling af bakker. Det forkorter den tid, du bruger på at sortere affaldet, inden du kan sætte den brugte bakke tilbage i madvognen.

Det er bedst, hvis du lader passageren selv række bakken op til dig. Ofte vil passageren gerne samarbejde, specielt hvis passageren ser andre gøre det samme.



*Hvil bakken på madvognen, mens du sorterer affaldet og lægger servicen ned, så du undgår at bære bakken imens.*

#### **Ved turbulens:**

Arbejdet i kabinen under turbulens skal derfor så vidt muligt undgås.

Turbulens er hvert år årsag til et antal arbejdsskader ombord.

Din krop er mindre modstandsdygtig mod skader, hvis du ikke er beredt på en pludselig og uventet belast-

### **Hvordan passer du på dig selv og din krop, når du er på arbejde?**

#### **Susanne:**

“ Jeg glemmer det en gang i mellem desværre: Hvis det går stærkt, sker det nogle gange, at man står og hiver en vogn frem inde bag fra ”behind” med én hånd, som man måske ikke skulle gøre, men hvor man skal gå ned i knæ og bruge begge hænder, men det sker jo oftest i stressede situationer. Hvis der er tid, skal man tænke på det. ”

ning. Opstår der pludselig og uventet turbulens, så sørg for god balance ved f.eks. at have god afstand mellem dine fødder (”stå i bredstående”) og støt dig til stole og så videre, når du kan det.

#### **Under normal landing:**

Vær opmærksom på ”touch down”. Spænd musklerne i kroppen og sid med lang lige ryg/nakke (dobbelt-hage), næsen peger lige ud og begge fødder i gulvet. Armene ned langs siden og dine hænder enten på dine lår/knæ eller på sædet på hver side af dig.



#### **Generelt:**

Glem ikke at tænke på, hvordan du bevæger dig, også selvom du har travlt. Vær opmærksom på dine kolleger og hjælp hinanden undervejs.

Husk at fejlmelde/skrive i loggen, når inventaret er i stykker. Det kan f.eks. være hjul på vogne, der kører skævt, skuffer der er træge, eller låger der ikke lukker rigtigt mm. Tænk på, at hvis ikke du gør det, kan det gå ud over din kollega. En pludselig og uventet modstand mod bevægelse, som muskulaturen ikke er forberedt på, kan medføre en overbelastningsskade af dine muskler eller led.

**“ Det er bedre  
at forbygge end at  
helbrede ”**



# Træningsøvelser for kabinnebesætningsmedlemmer

Når du arbejder i kabinen, er iltrykket lavere end ved jordens overflade. Det kan betyde, at dine muskler udtrættes hurtigere end ved tilsvarende arbejde på jorden. Du kan modvirke udtrætning ved at træne både muskeludholdenhedstræning (træning på 60-70% af maksimal styrke og 20-30 gentagelser) og styrketræning (træning med stor belastning, ca. 80% af maksimal styrke).

Specielt kan dine muskler i arm, skulder- og nakke-muskulatur have gavn af at udføre muskeludholdenhedstræning, som medvirker til at udbygge kroppens blodkarsystem, således at der kan kompenseres for det lavere iltryk i kabinen.

**Varier dine arbejdsstillinger og støt og aflast din krop så meget og så ofte som muligt**

## Øvelser under flyvning:

- Prøv at sidde lidt ned ind imellem for at få lidt hvile til ben og ryg
- Få bevægelse i overkroppen ved at stå med ryggen i neutralstilling og sving armene løst fra side til side (foto 1)
- Aktiver også venepumpen, når du står op (op på hæl og tå) (foto 2).



**Muskelvenepumpen** – ved at udføre siddende eller stående tåhævninger, øges blodets returcirkulation fra benene tilbage til hjertet for igen at blive iltet i lungerne.

- Lav udspændingsøvelser for forsiden af kroppen; arme, skuldre, nakke og brystmuskler.

## Udspænding af nakkeskuldermuskler.

Drej højre hånd indad og stræk armen (hængende) bagud og nedad. Træk hagen ind, bøj hovedet til modsat side og udøv et blidt træk med venstre hånd bag nakken – tæl til 20. Gentag øvelsen 2 gange. Skift til modsat side.





#### Udspænding af forreste brystmuskler.

Stå i gangstående stilling. Placer højre hånd over skulderhøjde mod karmen. Læn kroppen frem, til det spænder i forreste brystmuskulatur – tæl til 20. Gentag øvelsen 2 gange. Skift til modsat side.



#### Udspænding af underarmens muskulatur.

Bøj håndleddet maksimalt opad og nedad og træk med den anden hånd. Hold udspændingen og tæl til 20. Gentag i alt 5 gange.

#### Almen træning:

- Du kommer længst, hvis du til dagligt dyrker en motionsform, som du kan lide - og gør det regelmæssigt
- Motionér gerne ½-1 time dagligt
- Sørg for en god kropsholdning til dagligt
- Træn både styrke, kondition og udspænding
- Konditionen kan du f.eks. træne ved cykling, rowing, svømning eller løb
- Du kan f.eks. styrketræne i et fitnesscenter, eller du kan lave øvelser, der ikke kræver redskaber.

#### Muskler du specielt bør styrke:

- Rygmuskler – både de øvre og nedre. De dybe og de overfladiske
- Skuldermuskler
- Armens bøje- og strækkemuskler
- Mavemuskler – både de lige, de skrå og den nederste del
- Hofte- og knæstrækkerne.

#### Muskler du specielt bør udspænde:

- "Kaffearmen" – armens bøjemuskler
- Forsiden af kroppen, fordi du arbejder meget foran kroppen, som f.eks. bryst- og skuldermuskler
- Nakke og skuldre.

**Gør du noget særligt for at holde din krop vedlige, fordi du har det job du har?**

#### Mette-Marie:

“ Ja, jeg dyrker Yoga. Det betyder meget i forhold til, at man opnår en kropsbevidsthed i forhold til ens holdning og ja bare det at få ilt og energi til ens muskler. ”



## Øvelser du kan lave hjemme eller på hotellet

### Øvelser for hænder, arm, nakke og skuldre:

Udgangsposition: Flet en almindelig elastik om fingrene.

Træning: Stræk og spred fingrene mod elastikkens modstand. Fold fingrene igen. Gentag øvelsen 20-30 gange.



Udgangsposition: Stå eller sid med ryggen i neutralstilling. Hold en lille bold i den ene hånd.

Træning: Klem om bolden, så fingrene bøjes. Hold spændingen kort og stræk fingrene igen. Gentag øvelsen 20-30 gange.



Udgangsposition: Siddende med ryggen i neutralstilling.

Træning: Løft skuldrene. Saml skulderbladene. Før skuldrene nedad med samlede skulderblade. Slip spændingen.





Udgangsposition: Siddende eller stående.

Øvelse 1: Placér hånden på siden af hovedet. Nakken gøres lang. Siden af hovedet presses mod hånden. Gentag med modsatte side.

Øvelse 2: Placér hånden på panden. Nakken gøres lang. Panden presses mod hånden.

Øvelse 3: Træk hagen ind, gør nakken lang. Pres hovedet bagud ved at give et pres på hagen.

OBS for alle 3 øvelser: Hovedet skal holdes i ro. Kraften, hvormed der presses og holdes, skal være ens.



Udgangsposition: Siddende eller stående. Hold albuen på træningsarmen ind til kroppen. Fat om håndledet med modsatte hånd.

Træning: Pres skiftevis på inderside og yderside af underarmen med den modsatte hånd, uden at bevæge træningsarmen.



**Gør du noget særligt for at holde din krop ved lige, fordi du har det job du har?**

**Camilla:**

“ Ja – jeg flyver langt, så jeg prøver at promenerere, og i perioder løber jeg lidt og dyrker lidt styrketræning engang imellem. ”





Udgangsposition: Stående foran en væg, placer hænderne på væggen.

Placer skulderbladene korrekt og fikser dem.

Træning: Bøj og stræk albuerne uden skulderbladene flytter sig.



Udgangsposition: Skridtstående. Hold ryggen ret, bøj knæene og hofterne, som ved at samle en genstand op fra gulvet.

Træning: Spænd muskelkorsettet. Stræk benene og kom op at stå på ét ben samtidig med, at armene strækkes op over hovedet.



### Stabilitetsøvelser for kroppen generelt:

Udgangsposition: Bredstående. Hold ryggen ret, bøj knæene og hofterne, som ved at løfte en genstand op fra gulvet.

Træning: Spænd muskelkorsettet. Stræk benene og bøj igen.



### Øvelser for ryg:

Udgangsposition: Maveliggende med armene op over hovedet.

Træning: Spænd mave og baller. Løft skiftevis modsatte arm og ben.

OBS: Hovedet skal hvile på underlaget. Hoftene må ikke løftes op fra underlaget.





Udgangsposition: Maveliggende med hænderne under panden.

Træning: Spænd balderne og løft overkroppen.

OBS: Det er overkroppen, der skal løftes, hovedet følger blot bevægelsen.



Udgangsposition: Stå på alle fire.

Træning: Spænd muskelkorsettet. Løft skiftevis modsatte arm og ben.

OBS: Ryggen skal være lige under øvelsen. Ben og arme skal strækkes helt ud.



Udgangsposition: Lig på knæ og sid på hælene. Lad kroppen falde forover og krum ryggen så meget som muligt. Hovedet skal hænge afslappet ned i forlængelse af ryggen.

Træning: Træk hagen ind, så nakken gøres lang. Saml skulderbladene. Løft kroppen langsomt op i en rullende bevægelse,

OBS: Kroppen må ikke løftes så højt, at lænderyggen svajes mere end det naturlige lændesvaj



### Øvelser for mave:

Udgangsposition: Rygliggende med hofter- og knæled bøjet 90°.

Træning: Spænd muskelkorsettet, løft skuldrene fri fra underlaget. Drej kroppen og den ene albue til modsatte knæ.

OBS: Det er overkroppen, der løftes. Hovedet følger blot bevægelsen



Udgangsposition: Rygliggende med bøjede ben og fødderne i underlaget. Læg hænderne på brystkassen.

Træning: Spænd de nedre mavemuskler. Løft hoved og skuldre fri af underlaget. Hold spændingen i mavemusklene, indtil skuldrene hviler på underlaget igen.



Øvelsesmateriale er anvendt med tilladelse fra [www.caddi.dk](http://www.caddi.dk). Copyright Caddi.dk