



FYSISK TRÆNING FOR BRAND- OG AMBULANCEFOLK

” Du skal give dig tid til at motionere, ellers skal du give dig tid til sygdom på et senere tidspunkt ”



Forord

De ansatte i brand- og redningsbranchen udsættes ofte for store fysiske belastninger, når de udfører brand- og redningsarbejde eller patienttransport.

For at hjælpe de ansatte til at kunne udføre deres arbejde sikkerhedsmæssigt og sundhedsmæssigt forsvarligt, har planudvalget fået udarbejdet denne vejledning, som skal inspirere medarbejderne til at gennemføre de foreslåede øvelser.

Det er vigtigt at udvikle og vedligeholde den fysiske form, sundheden og arbejdskapaciteten, fordi det danner grundlag for at de andre egenskaber og færdigheder, som brand- og ambulancepersonale skal besidde både fysisk og psykisk.

Nogle af branchens mest belastende arbejdsituationer findes indenfor patienttransportområdet. Det afspejles i arbejdsskadestatistikkerne, hvor rygskaderne er den altdominerende faktor. Derfor er det vigtigt at træne og vedligeholde et sundt muskelsystem.

Branchevejledningen om røgdykning anbefaler, at alle brand- og redningsfolk, der skal udføre røgdykning, indgår i en regelmæssig lægelig helbreds kontrol for at sikre, at den pågældende sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarligt kan udføre røgdykning.



Udlægning af slanger



Forcering af dør



Redning af person



Ophaling af slanger

” Selv om du har et fysisk hårdt arbejde, har du god gavn af at træne din krop ”



1

Sammenrulning af slanger



Løft af patient på spineboard



Løft af patient på spineboard



Nedbæring af patient

” Det er bedre at forebygge end at helbrede ”



Kørsel med spineboard



Påsætning af halskrave



Hjertemassage i ambulance

Motion giver energi uanset alder og har også andre følger:

- Holder sygdom på afstand (Immunforsvaret styrkes)
- Humør og velbefindende stiger (Kroppens egen morfin, endorfiner, frigives)
- Dæmper stress (Muskelspændinger og uro forsvinder)
- Socialt samvær

UDHOLDENHED, STYRKE, SMIDIGHED OG KONDITION

Til forebyggelse af overbelastningsskader er det nødvendigt, at kroppen har en rimelig **udholdenhed, styrke og smidighed**. Desuden er det vigtigt, at du vedligeholder din **kondition**.

Muskeludholdenhed siger noget om, hvor længe den kan arbejde.
Muskelstyrke er et udtryk for musklens evne til at udvikle spænding.

Udholdenhed: Hvis man vil øge musklens udholdenhed, skal træningsbelastningen ligge mellem 60-80% af max. Man skal kunne udføre mere end 25 gentagelser, det skal være så belastende, at man er tæt på at "syre til". Herved stimulerer man til dannelse af nye blodkar.

Styrke: Hvis man vil øge musklens styrke, må man forøge muskelfibrenes tykkelse. Der skal derfor trænes med en belastning tæt på max., træningsbelastningen skal ligge over 80%. Man skal kun kunne udføre 5-10 gentagelser af øvelsen, før musklen udtrættes. Hvis du kan mere end det, skal du øge belastningen.

Kondition: For at opnå en forbedring af konditionen er det vigtigt at belaste kredsløbet, altså hjerte og lunger d.v.s., at man skal blive forpustet og holde belastningen et stykke tid for at træne konditionen. Cykling er meget velegnet til konditionstræning, fordi man bruger store muskelgrupper (benene), som kræver meget ilt. Herved belastes hjerte og lunger meget.

Til forbedring af konditionen bør der afsættes ca. ½ time 3 gange om ugen i form af løb eller cykling. Der skal sved på panden, for at det er konditionstræning.

Ved disse øvelser er der først og fremmest lagt vægt på at styrke muskulaturen i arme, ben og krop, samt at træne åndedræt og kredsløb. Der er taget hensyn til de situationer, som brand- og redningsfolk udsættes for i deres daglige arbejde. Der er lagt vægt på, at træningsprogrammet kan gennemføres med få faciliteter, helst 3 gange om ugen.

Træningsprincippet er: Øvelserne skal gentages mange gange for at virke, lav 10 gentagelser hold en kort pause, gentag 2-5 gange. Hvis du lige er startet på øvelserne, skal du starte langsomt op. I begyndelsen vil der komme muskelømhed, men efter 1 måneds træning viser erfaringen, at man opnår større bevægelighed og udholdenhed.

Opvarmning: Al styrketræning skal indledes med opvarmnings- og blødgøringsøvelser, som skal vare i mindst 15 min. risikoen, for skader er større, hvis musklerne ikke er opvarmede.

Smidighed: Når du er færdig med at træne, er det vigtig at udstrække de muskler, som du har trænet.

Sådan strækker man ud: Stræk langsomt musklen - hold strækket 20-30 sek., slap langsomt af igen og gentag strækket 3-5 gange.

Pernille Uhrskou Fysioterapeut

” Veltilrettelagt
træning bliver
din styrke ”



Benbøjninger (styrketræning)



6

Armstrækninger (styrketræning)



Rygtræning (styrketræning)



7

Mavebøjninger (styrketræning)



Udstrækning af læg



Udstrækning af lårets forside



Udstrækning af overarmens bagside



Udspænding af bryst



Udstrækning af ryg



Udstrækning af lårets bagside



Cykeltræning (kondition)



Løbetræning (kondition)

” Hvis man giver hvert individ en passende mængde næring og motion, skulle man have den sikreste vej til sundhed ”

Hippokrates 400 år f. kr.

KOSTPYRAMIDEN

Kostpyramiden er en grafisk rettesnor for sammensætningen af en sund kost.



Det er meningen, at man skal spise varieret fra hele pyramiden. Basis i den daglige kost er bunden i pyramiden (lag 1). Brød, gryn, pasta, ris m.m. skal der spises en masse af. Lag 2 i pyramiden (frugt og grønt) bør ligeledes indgå i store mængder. Lag 3 (produkter fra dyr) er ikke tvingende nødvendig og toppen i pyramiden bør kun bidrage med en lille smule.

- Det anbefales at spise 200-250 g brød, gryn, ris eller pasta dagligt
- Det anbefales at spise 300 g frugt dagligt
- Det anbefales at spise 300 g grøntsager dagligt
- Det anbefales at nøjes med 100 g magert kød pr. måltid. Desuden anbefales det at spise fisk et par gange om ugen 200-300 g
- Det anbefales at vælge mælk - og syrnede mælkeprodukter med lavt fedt-indhold
- Det anbefales at sukker ikke bidrager med mere end 10% af den samlede energi, der er i kosten
- Det anbefales at begrænse forbruget af synligt fedtstof til 30 g om dagen
- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at voksne mænd højst indtager 3 genstande pr. dag og voksne kvinder højst 2 genstande pr. dag.

Denne branchevejledning er udarbejdet for Branchearbejdsmiljørådet for transport og engros af Planudvalget for brand- og redning, som består af repræsentanter fra Foreningen af Kommunale Beredskabschefer, Forbundet af Offentligt Ansatte, Falck Danmark A/S og Specialarbejderforbundet i Danmark.

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

Vejledningen kan bestilles af organisationernes medlemmer gennem deres organisation.

Vejledningen kan købes gennem
Arbejdsmiljørådets Service Center
Ramsingsvej 7
2500 Valby
Tlf. 36 14 31 00
E-mail: asc@amr.dk
www.arbejdsmiljobutikken.dk



Branchearbejdsmiljørådet for transport og engros

Fællessekretariatet

Børsen

1217 København K.

Tlf. 70 13 12 00

www.BARtransportogengros.dk



Lay-out: Søren Sørensens Tegnestue
Tryk: PrintDivision
1. udgave, 1. oplag år 2004
ISBN nr. 87-90994-25-6
Varenummer 122025



