

# Vejledning i manuel ringning af kirkeklokker



## 1 Udgangsposition

Hold rebet i en underarms afstand fra kroppen



Når man ringer klokken, skal man stå i balance med lige stor vægt på begge ben, mens man med begge hænder i en underarms afstand fra kroppen holder omkring ringerebet med begge hænder.

Stå med lige stor vægt på begge ben

## 2 Sæt roligt igang

Træk langsomt og blødt i rebet



Når klokken skal ringes i gang, er det meget vigtigt, at man tager sig god tid til at gynge klokken i gang. Derved nedsættes den nødvendige trækbelastning væsentligt. Der må ikke overføres større trækraft til ringerebet, end ringeren kan tåle. Trækker man for hårdt, påvirker man ikke klokkens bevægelse, men påfører sin egen krop en unødigt belastning. Dette kan skade arme, skuldre m.v.

## 3 Følg rebets bevægelser

Hold om rebet under skulderhøjde



Det bør undgås, at man står stift under begyndelsen af ringningen, men det kan anbefales, at man afspændt lader sin krop følge rebets bevægelse og i stedet går en smule (ca. 20 cm) ned i knæ, når der trækkes ned i rebet.

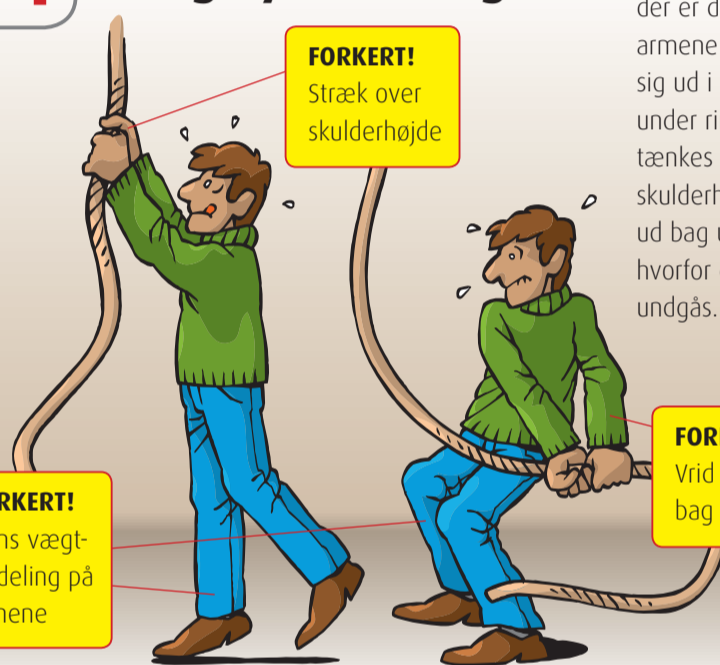
Gå ca. 20 cm ned i knæene

## 4 Undgå yderstillinger

**FORKERT!**  
Stræk over skulderhøjde

**FORKERT!**  
Uens vægtfordeling på benene

**FORKERT!**  
Vrid og stræk ud bag kroppen



For at undgå strækskader er det vigtigt, at armene ikke bevæger sig ud i yderstillinger under ringningen. Her tænkes på stræk over skulderhøjde og stræk ud bag underkroppen, hvorfor dette skal undgås.

## 5 Vedligehold ringningen

Træk roligt i rebet med én hånd ad gangen

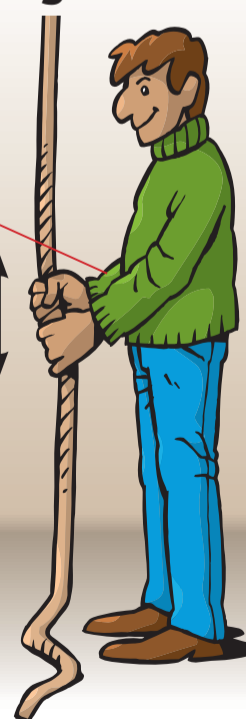
Skift jævnligt hånd



Så snart klokken er ringet op til fuldt udsving, er trækket for at holde svingningen vedlige kun en mindre del af det kraftigste træk i rebet. Her kan man udmærket nøjes med at trække i rebet med en hånd ad gangen, mens der med jævne mellemrum skiftes mellem højre og venstre hånd.

## 6 Stands roligt

Tag gradvist farten af klokken



Standsning af klokken skal foregå langsomt således, at der ligesom ved igangsætning kun overføres en passende kraft til rebet, så der ikke videregives væsentlig overskydende kraft til ringerens krop.

Et menneskes bevægeapparat i arme, skuldre og nakke kan være sårbart ved uhensigtsmæssig brug. For at bevare **et godt arbejdsmiljø** for ringeren er det derfor nødvendigt, at der altid benyttes en **god og hensigtsmæssig ringeteknik**, d. v. s. kræfterne bruges økonomisk og udfoldes tæt ved kroppen. **Kulde kan skade** muskler og led, hvorfor en tilpas varm påklædning er nødvendig.

Det er en god idé at opdatere sine ringefærdigheder jævnligt ved at deltage i **ringekurser**.

Ved manuel ringning må ringeren ikke under ringningen befinde sig på samme etage som klokken, hvor støjen er meget kraftig. Ringerebet skal nedføres til en **lyddæmpet ringeplads**, som opfylder arbejdsmiljøkrav om støj på arbejdspladser!

Trækket i ringerebet **skal være et let til moderat træk**. Ringer man flere klokker på samme tid trækkes der skiftevis i rebene. Når klokkernes forskellige hastighed får trækket i rebene til at falde sammen, undlader man at trække i begge reb, indtil der igen kan trækkes skiftevis.

Arbejdstilsynet har haft vejledningen til gennemsyn og finder, at indholdet i den er i overensstemmelse med arbejdsmiljølovgivningen.