

## FLERKAMERAFOTOGRAFEN

Hvordan kan norske flerkamerafotografer  
forebygge og redusere plager i muskler og skjelett?

Av  
**Ina Madsen Rogne**

# Forord

Dette er en masteroppgave tilknyttet Høgskolen i Lillehammer, avdelingen for TV-fag. Oppgaven er en del av en større mastereksamen, som også består av en flerkameraproduksjon. Denne skriftlige oppgaven tilsvarer 15 av studiepoengene som utgjør emnet *FJPR3009 – Masteroppgave*. Emnet utgjør til sammen 45 studiepoeng og inneholder også en praksisperiode på 3 måneder. Målet med mastergradsoppgaven er å gi en faglig fordypning og økt innsikt. Oppgaven skal vise studentens evne til å anvende teori og metoder i et konkret forskningsarbeid. I oppgaven skal studenten også rapportere og reflektere over mastergradsproduksjonen.

Jeg var tidlig i gang med masteroppgaven. Opprinnelig hadde jeg valgt Norwegian Wood 2011 som min eksamensproduksjon. Jeg var A-foto og påbegynte arbeidet med å gjøre produksjonen til å bli en stor del av oppgaven. På grunn av en avtale som avdelingen ved høgskolen gikk tilbake på, ble min masterproduksjon endret høsten 2011 til Amandusprisen 2012. Oppgaveskrivingen har vært en utfordrende reise jeg har lært mye av.

Jeg ønsker å takke de som har hjulpet meg på veien til en ferdig oppgave. Takk til Marina Ilseth, bedriftsfysioterapeut hos NRK, som har vist interesse for emnet og stilt opp frivillig som en ekstra veileder med kunnskap om det helsefaglige aspektene av oppgaven. Jeg vil også gi en takk til mine to veiledere fra Høgskolen i Lillehammer Tore Helseth og Inge Hansen. Takk også til Roel Puijk som gav meg veiledning på utformingen av undersøkelsen. Den største takken fortjener alle flerkamerafotografer som har sagt seg villige til å delta i undersøkelse og samtaler der de delte sine erfaringer. Jeg vil også nevne OB-Team AS som har hjulpet meg med å nå ut til fotografene. Takk til NRK som ga meg en flott praksisperiode, og spesielt til Bildegruppa med Bente Ustad Bjurholt ved roret, som la forholdene til rette for meg.

Helt til slutt ønsker jeg å takke min forlovede, familie og venner som har stilt opp og hjulpet meg i oppgaveperioden. Uten dere ville dette vært en ensom prosess.

*Ina Madsen Rogne  
Oslo, 10.05.12*

# Innholdsfortegnelse

<b>Kapittel 1.: Innledning</b>	s. 5
1.1. Bakgrunn for valg av tema	s. 5
1.2. Problemstilling	s. 5
1.3. Oppgavens inndeling	s. 6
1.3.1. Refleksjonsdel	s. 6
1.3.2. Rapportdel	s. 6
<b>Kapittel 2.: Refleksjon</b>	s. 8
2.1. Forskningsmetoder	s. 9
2.1.1. Erfaringer, feltobservasjoner og samtaler	s. 9
2.1.2. Kvantitativ spørreundersøkelse	s. 9
2.1.3. Litteraturstudie	s. 9
2.1.4. Metodekritikk	s. 10
2.2. Ergonomi	s. 11
2.2.1. Muskel- og skjelettplager	s. 12
2.3. Flerkamerafotografen	s. 13
2.3.1. Forskjellig fotofunksjoner	s. 14
2.3.2. Arbeidsmiljøloven	s. 18
2.3.3. HMS-aktører	s. 19
2.3.4. Ansettelsesform – ansatt eller frilans	s. 20
2.3.5. Sykefravær	s. 22
2.4. Belastninger ved rigging	s. 24
2.4.1. Tunge løft	s. 26
2.4.2. Nedrigg etter produksjon	s. 29
2.4.3. Vekttabell	s. 30
2.5. Belastninger under produksjon	s. 31
2.5.1. Statiske posisjoner og gjentakende bevegelser	s. 32
2.5.2. Armstilling	s. 33
2.5.3. Selvbevisst på egen situasjon	s. 35
2.5.4. Avslappet, men <i>på hugget</i>	s. 35
2.5.5. Tid til pause	s. 36
2.5.6. Klima: Kalde fotografer	s. 37
2.6. Tidligere undersøkelser i NRK	s. 39
2.6.1. Ergonomiske forhold ved OB-tjenesten	s. 39
2.6.2. De fysiske belastninger for fotografene	s. 40
2.6.3. Helse- og arbeidsmiljøundersøkelse for fotografene	s. 40
2.6.4. Treningsprosjekt i ENG-seksjonen	s. 41
2.6.5. Helseundersøkelse for fotografene i ENG-gruppen	s. 41

2.7. Kvantitativ undersøkelse	s. 42
2.7.1. Gjennomgang av resultater	s. 43
2.7.2. Ansatte versus frilansere	s. 47
2.7.3. Kjønn	s. 50
2.7.4. Alder	s. 52
2.7.5. Svakheter i undersøkelsen	s. 53
2.8. Sammenligning og utvikling	s. 55
2.8.1. Plager i muskler og skjelett	s. 55
2.8.2. Ryggplager	s. 55
2.8.3. Nakke- og skulderplager	s. 56
2.8.4. Slutninger	s. 56
2.9. utfordringer og løsninger	s. 58
2.9.1. Forebyggende tiltak	s. 58
2.9.2. Tiltak i produksjon	s. 61
<b>Kapittel 3.: Rapport</b>	s. 66
3.1. Om Amandusprisen 2012	s. 66
3.2. Preproduksjon og kameraoppsett	s. 66
3.3. Opprigg	s. 67
3.4. Posisjonering og kamerajustering for optimal arbeidsposisjon	s. 68
3.4.1. Plassering i sal	s. 68
3.4.2. Sittestilling	s. 68
3.4.3. Kameraets høyde	s. 69
3.4.4. Plassering av viewfinder	s. 71
3.4.5. Hender	s. 72
3.4.6. Easyrig som hjelpemiddel	s. 73
3.5. Prøvetid, påsyn og opptak	s. 73
3.5.1. Åpningsnummer	s. 73
3.5.2. Mathilda – <i>In a Way</i>	s. 74
3.5.3. Sirkus Eliassen – <i>Æ vil bare dans</i>	s. 75
3.5.4. Programledere, prisutdelere og vinnere	s. 75
3.6. Helhetlig	s. 77
<b>Kapittel 4.: Konklusjon</b>	s. 79
<b>5.: Litteraturliste</b>	s. 81
<b>6.: Appendiks</b>	s. 83
1: Kameraplan Amandus, Versjon 6	s. 84
2: Produksjonsplan, Amandus 2012	s. 85
3: Spørreundersøkelsen – Resultater	s. 103
4: Spørreundersøkelsen – Utseende	s. 139
5: Spørreundersøkelsen – Oppsett	s. 140
6: DVD, Amandusprisen 2012	

# 1. Innledning

## 1.1. Bakgrunn for valg av tema

Etter å ha jobbet en del som flerkamerafotograf i bransjen i løpet av utdanningsperioden har jeg observert at flerkamerafotografenes fokus på ergonomi<sup>1</sup> er varierende. Jeg har hørt at mange har muskelplager og observert en rekke arbeidsstillinger som ser belastende ut. Jeg har også selv kjent at det er lite som skal til for å feilbelaste kroppen, og ville lære mer om hvordan jeg kan unngå dette. Jeg skal selv jobbe i denne bransjen, og ønsker å ha muligheten til å være fotograf til jeg selv ønsker å gi meg i pensjonsalder. Jeg ønsket også at andre fotografer skulle få tilgang på informasjonen om hvordan de kunne jobbe på en best mulig måte. Dette kan de få mer innsikt i ved å lese oppgaven, men jeg valgte også en kvantitativ spørreundersøkelse som metode for å utfordre fotografene til å ta stilling, reflektere, og bli mer bevisste om sine egne arbeidsvaner. Jeg ønsket å se på om ansettelsesform, kameraspesialisering, kjønn og alder hadde noe å si for fotografenes forutsetninger til god ergonomi. Jeg ønsket også å finne ut av konkrete tiltak som kunne hjelpe egen, og andres arbeidshverdag. Ved at flerkamerafotografer lærer seg arbeidsmetoder og arbeidsstillinger som bedrer deres fysiske arbeidshverdag, vil også dette kunne forebygge og hindre fremtidige plager, som igjen kan bedre bransjen og norsk arbeidsliv.

## 1.2. Problemstilling

*Hvordan kan norske flerkamerafotografer forebygge og redusere plager i muskler og skjelett?*

I yrket som flerkamerafotograf er det ergonomiske utfordringer. Jeg tar for meg plagene flerkamerafotografer har i muskel og skjelett, og ser på hva flerkamerafotografene har av muligheter for å forebygge og redusere disse, både i forkant av og i jobbsituasjonen. Fotografenes samarbeid med arbeidsgiver og andre HMS-aktører er relevant for å fremme forebyggende tiltak på arbeidsplassen. Hovedfokuset i denne teksten er de fysiske aspektene ved fotografens arbeid og begrenser derfor informasjonen om de psykososiale aspekter ved muskel- og skjelettplager.

---

<sup>1</sup> Ergonomi. ~nomi' -en (se -nomi) forskning i, og tilrettelegging av, arbeidsmiljø ut fra menneskets biologiske forutsetninger

### **1.3. Oppgavens inndeling**

Denne oppgaven består i hovedsak av to deler; en refleksjonsdel og en rapportdel. Refleksjonsdelen tar for seg problemstillingen. Rapportdelen tar for seg min eksamensproduksjon. Overskriftene kan virke noe villedende, men er overordnede overskrifter som inngår i de formelle kravene gitt i fagets emnebeskrivelse. Refleksjonsdelen inneholder også teori og data, mens rapportdelen også inneholder refleksjon. De to delene var i utgangspunktet to ulike felt som jeg har valgt å knytte sammen. Jeg gjør dette ved å ta med meg teorier og refleksjon fra refleksjonsdelen, som jeg benytter meg av i produksjonen som er omtalt i rapportdelen. Delene summeres i en konklusjon.

#### **1.3.1. Refleksjonsdel**

Refleksjonsdelen er kapittel 2 av oppgaven og inneholder både teorier og data fra undersøkelsen min til refleksjonen rundt emnet. Først presenterer jeg forskningsmetodene som er tatt i bruk, før jeg forklarer sentrale begreper som ergonomi og muskel- og skjelettplager. Deretter går jeg nærmere inn på yrket som flerkamerafotograf og hva dette innebærer. Her ser jeg på forskjellige fotofunksjonene og deres utfordringer, i tillegg til formelle rammer som Arbeidsmiljøloven, HMS-aktører, ansettelsesform og sykefravær. Jeg ser også nærmere på fotografenes to hovedområder i jobbhverdagen, rigging og produksjon, og hva dette innebærer i form av belastning. Deretter ser jeg på tidligere undersøkelser som er gjort på emnet i NRK. Videre presenteres min egne kvantitative undersøkelse som ble gjort blant flerkamerafotografer. Jeg ser på resultatene fra respondentene og belyser noen av plagene flerkamerafotografer har; muskel- og skjelettplager i rygg, skuldre og nakke. Jeg belyser også her forskjeller som kommer frem av resultatene ut fra ansettelsesform, kjønn og alder. Deretter ser jeg på de tidlige undersøkelsene opp i mot egne resultater for å se etter om det har vært en utvikling. Til slutt i refleksjonsdelen går jeg mer detaljert inn på hva fotografene har som utfordringer og gir forslag til konkrete tiltak, både forebyggende og som tiltak i produksjon. Disse konkrete tiltakene kan forebygge belastningsskader og plager i muskel- og skjelett.

#### **1.3.2. Rapportdel**

I kapittel 3 av oppgaven kommer rapporten der jeg utdyper om min eksamensproduksjon *Amandusprisen 2012*. Her legger jeg frem hva jeg møtte på i produksjonen av utfordringer og valg og ser på hvordan jeg kan anvende teorien om de ergonomiske utfordringene i praksis. Rapportdelen starter generelt med å fortelle om produksjonen. Deretter går jeg i gjennom

preproduksjon og kameraoppsett. Videre forteller jeg om hvordan oppriggeren utartet seg. Deretter går jeg i gjennom valg av min kameraplassering og justeringer jeg gjorde for å etterstrebe en god arbeidsposisjon. Jeg ser også på prøvetiden, påsyn og opptak før jeg omtaler produksjonen mer helhetlig.

I oppgaven kommuniserer jeg til leseren på basis av at han/hun har en interesse for yrket som flerkamerafotograf, enten som flerkamerafotograf selv, som tv-student eller som en sentral aktør og støttespiller fra apparatet rundt flerkamerafotografene.

## 2. Refleksjon

I refleksjonen ser jeg på flerkamerafotografens arbeidshverdag i norsk tv-bransje, spesielt med tanke på deres ergonomiske arbeidssituasjon. Arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager er en den største enkeltårsaken til fravær i norsk arbeidsliv (Arbeidstilsynet, 2009). Det kan tyde på at norske flerkamerafotografer også har en del plager i muskel- og skjelett. 95 % av norske flerkamerafotografer svarer at de har hatt plager i rygg, nakke og/eller skuldre de siste 12 månedene<sup>2</sup>. Muskel- og skjelettplager har store uheldige konsekvenser for enkeltindividet, bedriftene og samfunnet som påføres store utgifter. Derfor bør arbeidsforhold planlegges godt og legge vekt på god arbeidsteknikk. Jeg vil i oppgaven belyse hva flerkamerafotografer gjør i dag og hva de kan gjøre for å forebygge plager både i forkant av og under produksjon. Jeg besvarer på den måten det spørsmålet om hva en norske flerkamerafotografer kan gjøre for å forebygge plager i muskel og skjelett.

Stativ- og dolly<sup>3</sup>-foto er de vanligste fototypene som de aller fleste flerkamerafotografene jobber med<sup>4</sup>. Jeg ønsker derfor å konsentrere meg mest om disse arbeidsformene, men jeg kommer også til å være innom de andre fototypenes utfordring som for eksempel er kran- og håndholdtjobbing. Refleksjonen fokuseres på selve opptakssituasjonen og opprigg av eget kamera. Flere fotografer jobber også med andre elementer av rigg i sin arbeidshverdag som for eksempel kabelstrekk, lys- og scenografirigg, men dette holdes utenfor i denne oppgaven.

---

<sup>2</sup> Egen spørreundersøkelse, Vedlegg 3, Spørsmål 15

<sup>3</sup> En dolly er et hjulmontert stativ med en hev/senk-funksjon

<sup>4</sup> Egen spørreundersøkelse, Vedlegg 3, Spørsmål 5



## **2.1. Forskningsmetoder**

Jeg har i hovedsak valgt å benytte en tredelt metode for å innhente informasjon som utgjør grunnlaget for oppgaven.

### **2.1.1. Erfaringer, feltobservasjoner og samtaler**

Med temaet i bakhodet har jeg observert egne og kollegaers arbeidsvaner i produksjon, både i skolesammenheng og som frilansfotograf. I tillegg har jeg diskutert emnet med erfarne flerkamerafotografer og ansatte i apparatet rundt fotografene, for å kartlegge deres erfaringer og synspunkter på emnet. Underveis i oppgaven viser jeg til noen av observasjonene i form av fotografier for å illustrere arbeidspraksiser.

### **2.1.2. Kvantitativ spørreundersøkelse**

Jeg har gjennomført en spørreundersøkelse med 55 respondenter som jobber som flerkamerafotografer, enten som frilansere, faste ansatte eller en i kombinasjon av disse. Jeg anser utvalget som representativt for norske flerkamerafotografer, noe jeg utdyper i kapittel 2.7. der jeg også går i gjennom et utvalg av resultatene. Undersøkelsen bruker jeg som et grunnlag for å kartlegge fotografenes arbeidsvaner og fysiske utfordringer i arbeidet. Resultatet sees opp i mot tidligere rapporter gjort hos NRK i kapittel 2.8. Undersøkelsens utseende og oppsettet av spørsmål er vedlagt som vedlegg 4 og 5. Når resultater fra undersøkelsen anvendes utenfor 2.8 refereres det til frekvensfordelingen i vedlegg 3 og hvilket spørsmål som er nevnt ved bruk av fotnote.

### **2.1.3. Litteraturstudie**

For å komme i dybden av emnet har jeg fordypet meg i relevant foreliggende litteratur, spesielt når det kommer til ergonomi og muskel- og skjelettplager, da min utdanning ikke har berørt disse emnene. Jeg har valgt å bruke Arbeidstilsynet<sup>5</sup> og STAMI<sup>6</sup> som kilder, da disse er statlige instanser med god oversikt over det norske arbeidsmiljøet. Disse kildene er også lett anvendelige for de uten helsefaglig utdanning. Litteraturstudiene inkluderer også en studie av tidligere forskningsrapporter NRK har gjort på emnet. Disse er oppsummert kort i 2.6. Det foreligger lite litteratur relatert til fotografer i forbindelse med emnet, men jeg har forsøkt å anvende den litteraturen som foreligger.

---

<sup>5</sup> Arbeidstilsynet er en statlig etat, underlagt Arbeidsdepartementet, som har som oppgave å føre tilsyn med at virksomhetene følger Arbeidsmiljølovens krav

<sup>6</sup> Statens Arbeidsmiljøinstitutt - Det nasjonale forskningsinstituttet innenfor arbeidsmiljø og arbeidshelse, organisert under Arbeidsdepartementet

#### **2.1.4. Metodekritikk**

Jeg synes jeg har vært modig i valget av emne, da dette er tverrfaglig og strekker seg over i flere fagfelt enn tv-fag. Helsefag og juss er blant de andre fagområdene jeg beveger meg innom. Ved å fokusere så mye på ergonomi og helseplager er jeg over i et område utdanningen min ikke inkluderer. Derfor har jeg måtte velge litterære kilder med omhu. Komplisert, helsefaglig litteratur byr på en del fremmedord for utenforstående. Ved at jeg mangler grunnkunnskapen innen faget er potensialet for feiltolkning og misoppfatning av litteraturen større. Jeg har derfor sett min begrensning i denne sammenhengen, og valgt å fokusere på litteratur som er lettfattelig for folk flest. Dette gjør også at teoriene jeg anvender i oppgaven er overkommelige for andre fotografer uten helsefaglig bakgrunn.

Manglende fagkunnskap innen helsefag kan ha gjort at mitt møte med rådene i litteraturen noe ukritisk. Også ved egne observasjoner og samtaler med fagpersonell kan det være at jeg ikke har vært kritisk nok til kildene. Ved å bare snakke med en enkeltperson om hans/hennes meninger, og ikke med en motpart, kan jeg ha blitt påvirket av dette. Jeg har derfor valgt å la den uformelle samtalen være en inngang til videre arbeid fremfor som enkeltstående kilde.

Min tverrfaglige interesse kan i dette tilfelle ha ført til at jeg har tatt på meg en oppgave i største laget, og som har gjort oppgaveskrivingen vanskeligere for meg selv. Likevel er jeg glad for valget, da jeg ettertid sitter igjen med mye ny kunnskap jeg kan dra nytte av i arbeidet som flerkamerafotograf.

Det har også vært en utfordring å finne litteratur om muskel- og skjelettplager opp i mot det spesifikke yrket. Norske flerkamerafotografer er en liten yrkesgruppe som det er lite forsket på i utgangspunktet. Det jeg fant av forskning, NRK sine rapporter fra bedriftshelsetjenesten, ble dermed sentrale i arbeidet. Spørreundersøkelsen er også et metoderesultat jeg støtter meg mye på. Jeg har valgt å ha mer metodekritikk og refleksjon rundt undersøkelsens representativitet og utførelse i kapittel 2.7.5.

## 2.2. Ergonomi

Ergonomi er et tverrfaglig kunnskapsfelt som handler om samarbeidet og tilpasningen i mellom menneskets og dets arbeidsmiljø/teknikk (Arbeidstilsynet, 2007). Definisjonen på god ergonomi varierer fra arbeidssted til arbeidssted og må defineres og fintilpasses av de som selv er i arbeidsmiljøet. En fellesnevner er at en god ergonomi på arbeidsplassen kan forebygge muskel- og skjelettplager. Uheldige arbeidsstillinger, tungt og ensformig arbeid, samt tidspress kan være elementer for svært ugunstig ergonomi. Dårlige ergonomiske forhold er en av de største utslagsgivende faktorene som fører til sykdom og fravær i det norske arbeidslivet og muskel- og skjelettplager er høyt representert (Arbeidstilsynet, 2007).

I følge Arbeidstilsynet virker en god opplæring i arbeidsstillinger og arbeidsteknikk motvirkende på belastningen ved uheldige arbeidsstillinger. Det som kan redusere belastningen ved uheldige arbeidsstillinger kan være tilrettelegging for samarbeid, rullering av arbeidsoppgaver, korte arbeidsøkter, større grad av selvbestemmelse når det gjelder hyppighet og varighet av pauser samt variasjon i egen arbeidsstilling. Lite gunstige arbeidsstillinger gir uheldig belastningsforhold i ledd på grunn av belastning på en liten område, noe som er mer krevende for muskulaturen.

Det er uansett yrke viktig å finne en god arbeidsteknikk. God arbeidsteknikk er å utføre oppgaver uten unødvendig bruk av kraft og som ikke bringer helseskader. Menneskekroppen er skapt for variasjon i arbeid og belastning og trives ikke like godt med ensidig arbeid. Veksling mellom sittende, stående og gående arbeid er naturlig for kroppen. Arbeid bør også helst forekomme nært kroppen, for minst mulig belastning. Arbeid over skulderhøyde bør også unngås da det krever statisk muskellarbeid, og derfor er svært belastende. Når det som virker som lett arbeid i en stilling holdes over lengre tid kan arbeidet gi overbelastning pga. statisk muskelbruk (Store Norske Leksikon, udatert).

### **Forhold som reduserer belastningen ved uheldige arbeidsstillinger**

- korte arbeidsøkter
- stor grad av selvbestemmelse når det gjelder hyppighet og varighet av pauser
- variasjon i arbeidsstillinger
- hjelpemidler og verneutstyr for å redusere belastningen
- god opplæring i arbeidsstillinger og -teknikk og i bruk av hjelpemidler

(Arbeidstilsynet, udatert D)

### **Forhold som øker belastningen ved uheldige arbeidsstillinger**

- trange fysiske forhold (ikke plass til å utføre arbeidet med god arbeidsteknikk)
- varer eller andre objekter som skal håndteres er for store eller for tunge eller er vanskelig å få godt grep om
- statisk muskelarbeid (ensidig muskelarbeid over tid)
- tunge løft
- ujevnt eller ustabil underlag
- glatte gulv

(Arbeidstilsynet, udatert D)

Av de belastende forholdene ved uheldige arbeidsstillinger som Arbeidstilsynet her nevner, så er det statisk muskelarbeid og tunge løft som er mest relevant for fjernsynsfotografene. Heldigvis er de fleste av disse ugunstige arbeidsforholdene veldig kortvarige, men dessverre ofte repeterende.

#### **2.2.1. Muskel- og skjelettplager**

Muskel- og skjelettplager er en samlebetegnelse for smerter og/eller ubehag i muskler, sener, ledd eller nerver som fører til redusert funksjonsevne. De fleste muskel- og skjelettplagene utvikles over tid, mens de også kan komme av en skade. Den største årsaken til sykefravær i norsk arbeidsliv er muskel- og skjelettplager. 40 % av de legemeldte sykmeldingene er en diagnose relatert til dette. I tillegg kommer egenmeldingene, som for eksempel kan skyldes en akutt vond rygg. Når det kommer til uføretrygdete ser vi også at en tredjedel av disse har årsak i muskel- og skjelettsykdommer. I Norge antas det at ca. 30 % av disse plagene er arbeidsrelaterte. Grunner til dette kan være at arbeidet er for tungt, for ensformig, er i uheldige arbeidsposisjoner eller har for lang varighet. Flere enkle arbeidsoppgaver som hver for seg ikke ses på som tunge, kan til sammen og over tid påføre for høy totalbelastning. Mellommenneskelige og organisatoriske forhold på arbeidsplassen kan også spille inn (Arbeidstilsynet, 2009). STAMI<sup>7</sup> forteller mer konkret om hva som kan være årsaksfaktorer til muskel- og skjelettplager på sine nettsider:

Her er både mekaniske og psykososiale eksponeringar av verdi. Blant mekaniske faktorar er det vist at arbeid med armane hevet utan stønad, spesielt over skulderhøgde, kan årsake nakke og skuldersmerter. Kraftfullt repeterande arbeid aukar risikoen for tennisolboge og senebetennelse i underarm/handledd. Heilkroppsvibrasjon og lyft med vridning er forbundet med ryggsmertar.

(STAMI, 2010)

---

<sup>7</sup> Statens Arbeidsmiljøinstitutt - Det nasjonale forskingsinstituttet innenfor arbeidsmiljø og arbeidshelse, organisert under Arbeidsdepartementet

### 2.3. Flerkamerafotografen

En flerkamerafotograf er en del av en større produksjon, der fotografens oppgave er å levere best mulig bilder i forhold til innholdet, slik at produksjonen som helhet skal gi publikum en best mulig opplevelse. Flerkamerafotografen jobber enten i ferdige oppsatte tv-studioer eller ute på Outside Broadcast<sup>8</sup>-produksjon. OB-produksjonene foregår vanligvis utendørs på et gitt opptakssted, men bussen<sup>9</sup> settes også stadig utenfor bygg der kabler og kameraer dras inn for å gjøre en innendørs produksjon. Studio-produksjoner består ofte av en mindre rigg, da opptaksstedet ofte innehar mye av det nødvendige. I Norge jobber 60 % av flerkamerafotografene både OB- og i studio, mens 7,3 % jobber hovedsakelig i studio og 30,9 % jobber hovedsakelig med OB<sup>10</sup>.

Det er vanlig at arbeidet som flerkamerafotograf innehar preproduksjon og rigging. Fotografen setter seg inn i hva jobben går ut på, samt delta med rigg av kabler, rigg av eget kamera og tilpasning av den arbeidsposisjonen. Ved OB-produksjon kan riggefasen bestå av en del tunge løft og bæring, da utstyret skal fraktes fra buss til gitte posisjoner. Dette kan være et fysisk tungt arbeid, så samarbeider og utnyttelse de hjelpemidlene de har i den forbindelse står sentralt. Nedriggen kan være en ekstra belastning for kroppen siden fotografene ofte jobber fortere ved nedrigg enn ved opprigg, etter å ha stått stille over lengre tid. Les mer om belastninger ved rigging i kapittel 2.4.

Selve filmingen, som mange anser som hovedjobben, består av å være i stor konsentrasjon, prestere og levere så nært opp til optimale bilder man får til. Fotografens bevegelser kan være statiske og/eller gjentakende og arbeidsdagene kan være lange. Under produksjonen bruker fotografene headset for kommunikasjon og informasjon, oftest med flere forskjellige lydtkilder samtidig. Flerkamerafotografenes arbeidsstillinger arter seg forskjellig ut fra kameratype og produksjonstype. De forskjellige produksjonene setter sine rammer for fotografens utstyr, bevegelighet, fysisk plass rundt seg, underlag og lignende. Hvilke arbeidsområde og ønsker om bilder fotografen får fra bilderegi avgjør mye om hvordan fotografens arbeidsposisjon ser ut. Fotografen ”jakter” på de beste bildene, og kameraets høyde, posisjon og vinkel blir

---

<sup>8</sup> *Outside Broadcast, forkortes OB, er en produksjonsmetode basert på å dra ut ”der det skjer”. En egnet buss/lastebil kjører ut til opptaksstedet med alt utstyr som trengs for å lage en flerkameraproduksjon. Fotografer, andre tv-teknikere og kontrollrom/regi jobber i og ved bussen. Sport blir oftest filmet på denne måten*

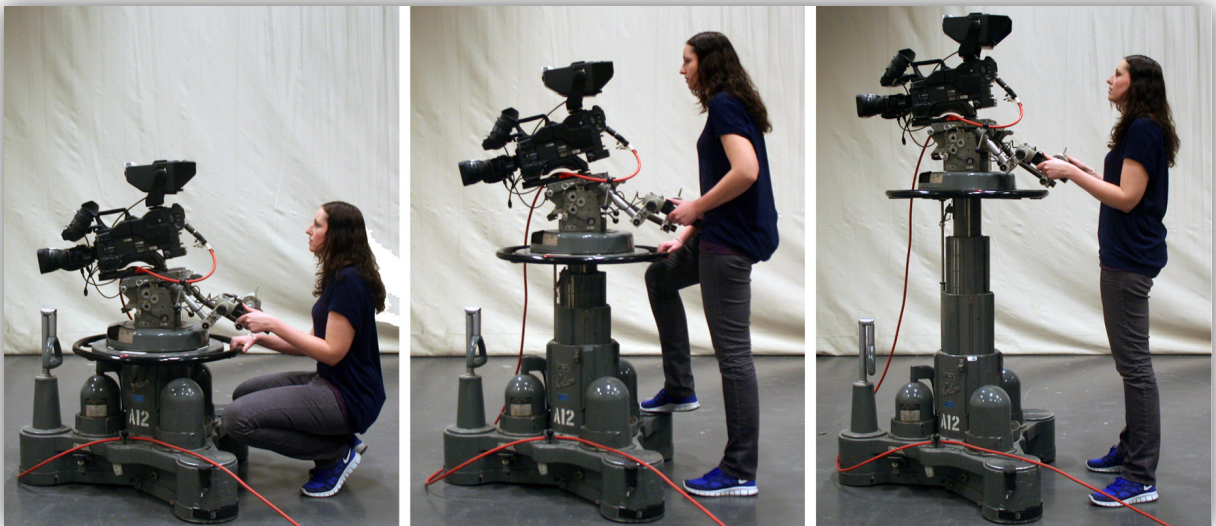
<sup>9</sup> *I dagligtale omtales kjøretøyene med tv-utstyret som tv- eller OB-busser. I praksis kan dette være lastebiler eller trailere*

<sup>10</sup> *Egen spørreundersøkelse, vedlegg 3, Spørsmål 7*

deretter valgt, for å oppnå best mulig resultat. Dette bekrefter fotografene selv da 61,8 % mener de jobber i ugunstige arbeidsstillinger for å oppnå best mulig bilder<sup>11</sup>. Les mer om belastningene flerkamerafotografer kan møte i produksjon i kapittel 2.5.

### 2.3.1. Forskjellig fotofunksjoner byr på forskjellige fysiske utfordringer

90,9 % av fotografene i spørreundersøkelsen jobbet med kameraet montert på stativ hver måned. 74,5 % jobber med dolly-montert kamera og 21,8 % jobber håndholdt. I tillegg jobber mange av fotografene med andre spesialkameraer som rail, kran, steady, remote, sportsdolly, polecam og minikameraer<sup>12</sup>. Disse forskjellige kameratypene krever forskjellige arbeidsposisjoner fra fotografene, og det er derfor varierende hvilke spesifikke muskel- og skjelettplager de forskjellige fotografene er mest utsatt for.



**Figur 1: Eksempler på arbeidsposisjoner ved dollymontert kamera. (Foto: Ina Madsen Rogne)**

Å jobbe med kameraet fastmontert på stativ, med eller uten hjul, er den vanligste metoden innen flerkamera som de aller fleste fotografer er innom hver måned. Arbeidssituasjonen med fastmontert kamera på stativ/dolly i faste posisjoner innebærer som regel ikke de største belastningene, men går oftest ut over muskel- og skjelettsystemet ved statiske, langvarige posisjoner. Spesielt utsatt blir fotografene ved arbeid posisjoner som i lengre tid er veldig lave eller høye. Posisjonering og vinkling på viewfinder og hendeler, som fungerer i alle de høydene du skal ha i den produksjonen, er avgjørende for en god arbeidsstilling. Ved rigg arter det seg noe forskjellig ut fra hvilke kameratype som er bestemt. Man kan få et lett

<sup>11</sup> Egen spørreundersøkelse, vedlegg 3, Spørsmål 34.1

<sup>12</sup> Egen spørreundersøkelse, vedlegg 3, Spørsmål 5

kamera med standardoptikk og et lett stativ som til sammen veier omtrent 16 kilo<sup>13</sup> eller man kan få et dolly-kamera med 100x telelinse, der flere av kassene man må frakte veier over 40 kilo<sup>14</sup>. Dollyene trilles heldigvis stort sett dit den skal ved transport, slik at fotografene slipper å løfte dem, men også her finnes det unntak der de må løftes av fotografene til gitt posisjon til hver produksjon. På figur 1 kan du se eksempler på arbeidsposisjoner ved dolly-bruk. Ved kjøring bruker fotografen kroppen til å bevege dollyen bortover gulvet og eventuelt opp eller ned.

Å jobbe som håndholdt fotograf byr på flere kroppslige utfordringer. Kameraet bæres rundt av fotografen, ofte på skulderen eller i forkant av overkroppen, som vist i figur 2. Fotografene bør være bevisste på kroppens arbeidsstillinger da disse varierer veldig i omfang, og dermed også i belastningen kroppen blir utsatt for. Rygg, skuldrene og håndledd er blant områdene som belastes ved å arbeide mye med håndholdt kamera. I gitte arbeidssituasjoner med kameraet på skulderen blir fotografen



**Figur 2: Reiel Lien Bruland og Sindre Skjevdal var håndholdtfotografer på Amandusprisen 2012. (Foto: Ina Madsen Rogne)**

stående med tyngden skjevt fordelt. I noen sammenhenger, som for eksempel ved filming over lengre tid (ishockey etc.) kan det være praktisk å benytte seg av en easyrig<sup>15</sup> for å avta noe av kameraets vekt fra kroppen. I andre sammenhenger igjen som krever stor mobilitet og variasjon i arbeidsstillinger, for eksempel i musikkproduksjoner, vil en slik easyrig være upraktisk og mest til hinder når det skal leveres gode bilder. Fotografene og produksjonsteamet avgjør hva som er mest hensiktsmessig for den gitte produksjonen, men der den ikke er til hinder fotomessig, er easyrig anbefalt.

<sup>13</sup> Se vekttabell over utstyr på 2.4.3, side 30

<sup>14</sup> Se vekttabell over utstyr på 2.4.3, side 30

<sup>15</sup> Easyrig er en svensk oppfinnelse - en rigg du har på deg som flytter en del av kameraets vekt over på hofte. Se figur 23 for illustrasjon eller <http://www.easyrig.se/>

Kranfotografer trengs det mer og mer av, da denne kameratypen har blitt svært så vanlig i mange typer produksjoner. Mye kraft er i sving og start- og stoppbevegelser er en sentral del av hverdagen for kranfotografen. Hastighet og lengde på krana har mye å si på hvor mye moment krana har, og hvor mye kroppen utsettes for. Det er ikke gjort noen konkret forskning på området og det er derfor uvisst hvor mye kroppen blir utsatt for ved slike bevegelser. Ut fra egne observasjoner og spørreundersøkelse, kan det se ut som om skuldrene og ryggen til kranfotografer får en større belastning. I spørreundersøkelsen<sup>16</sup> svarer 60 % av kranfotografene at de har plager i øvre delen av ryggen månedlig eller oftere, mot for 30 % av respondentene totalt. Også på spørsmålet om plager med skuldrene<sup>17</sup> svarer kranfotografen at de har mer plager enn respondentene totalt (66,6 % av kranfotografene sier de har plager månedlig eller oftere, mot for 39,6 % av respondentene totalt). Kranfotografene bør være bevisst på posisjonering av kroppen sin på en slik måte som gjør at belastningen fordeles ut over hele kroppen og armene og mindre kun på skuldrene.



**Figur 3: Annika Elisa Kiel var kranfotograf under Amandusprisen 2012. (Foto: Ina Madsen Rogne)**

Når kranfotografer arbeider står de aller fleste bak krana som grunnposisjon, som vist på figur 3. Da er belastningen på muskulaturen ganske symmetrisk fordelt. Allikevel er det lurt å være oppmerksom på at fotografene i denne arbeidsposisjonen kan få en liten skjevbelastning mot venstre, da monitor er festet på denne siden. Da vil høyre hånd/arm automatisk få lengre vektarm og derfor belastes noe mer enn venstre. Når kranfotografen skal få opp eller bremse ned dreimomentet bruker fotografen også stillinger dreid til siden.

<sup>16</sup> Se egen spørreundersøkelse, Vedlegg 3, Spørsmål 15.6

<sup>17</sup> Se egen spørreundersøkelse, Vedlegg 3, Spørsmål 15.4





**Figur 4: Linn Johnsen jobber i grunnposisjonen ved siden av kranen.**  
(Foto: Antoinette Croos)

En annen grunnposisjon fotografen kan velge, er å stå på venstre side av kranen og rett foran monitoren, som vist på figur 4. De positive effektene med denne posisjonen er at fotografen får armene og hendene nærmere kroppens midtlinje – som fører til mindre vektarm og mindre statisk belastning for armene. Monitoren er også plassert i kroppens midtlinje – noe som fører til mindre skjevbelastning for nakke og rygg.

Hvem av de to grunnposisjonene som er best for kroppen har jeg ikke faglig tyngde til å avgjøre, da dette er opp til hver enkelt fotograf. Valget av grunnposisjon kan bunne i for eksempel hvilken type opplæring som er gitt, egen erfaring eller hvor fotografen føler best oversikt/kontroll. Ved kunnskap

om de forskjellige grunnstillingene bør ergonomi og fysisk helse spille inn når fotografen velger hvilken grunnposisjon som skal benyttes.

Fotografer som jobber med steadicam har også mye vekt de må håndtere, da alt kamerautstyret til en steadicamfotograf er festet til kroppen med en vest. Her er bevegelsene dynamiske og vekten er festet mot overkroppen og hoftene. Armen kameraet sitter på er i bevegelse hele tiden og siden vektarmens posisjon varierer i avstand fra kroppen vil det si at musklene jobber hele tiden for å kompensere for vektvariasjonen. Her lønner det seg å kjenne utstyret godt og balansere det i forhold til egen kropp. Disse fotografene vil tjene på å være godt trent i mage, rygg og skuldre.



**Figur 5: Stian Olberg var steadicamfotograf under Amandusprisen 2012.** (Foto: Ina Madsen Rogne)

Nederste delen av ryggraden får mye av belastningen, i tillegg til at anklene er utsatt. For de fotografene som kun jobber steady utsettes kroppen ekstra, da de har færre hvileperioder enn for eksempel noen NRK-ansatte som oftere ruller på fototypen. På den andre siden er dette en kameratype som krever mye trening for å holde seg dyktig i faget.

På figur 5 ser du en fotograf som under Amandusprisen måtte bære tungt. Pga. utstyrsleveransen måtte fotografen bruke et eldre og tyngre system, noe som gjorde at riggen var oppe i ca 29 kg, mot for 21 kg som er normalt. Steadifotografene selv ønsker ikke å jobbe med dette systemet pga tyngden som belaster ekstra og sliter på fotografene. I tillegg var det på denne produksjonen lite VBinnslag, noe som gjorde at steadifotografen ikke fikk tatt pauser.

De forskjellige måtene å jobbe på under selve produksjonen kan sammenlignes med andre yrker; jobber man mest telefoto kan dette oppleves statisk – omtrent som en kontorarbeider foran en data. Jobber fotografen på dolly kan det trekkes parallell til industriarbeidere; her går det mye på hardt underlag. Å jobbe som steadifotograf er et veldig unikt yrke, som det er vanskelig å finne sammenlignbare yrker med ellers i arbeidslivet. Yrket kan sees opp i mot utholdenhetstrening.

### **2.3.2. Arbeidsmiljøloven**

Arbeidsmiljøloven, Lov om arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsvern m.v., er en lov med formål om å blant annet sikre et godt arbeidsmiljø, trygge ansettelsesforhold, tilpasse arbeidsforhold til den enkelte arbeidstaker og bidra til et inkluderende arbeidsliv (Pettersen & Johannsen, 2010). Loven regulerer mange aspekter ved arbeidsmiljøet med grunnleggende krav. Kravene går blant annet på at arbeidsgiveren skal stå for opplæring i HMS<sup>18</sup>, sørge for at arbeidet er forsvarlig og ikke helsefarlig samt sørge for at bestemmelsene i loven blir overholdt. Flerkamerafotografene kan bruke dette lovverket om de ønsker å fastslå sine rettigheter og plikter i forhold til arbeidsmiljøet.

---

<sup>18</sup> HMS er en forkortelse for helse, miljø og sikkerhet og er et helhetlig begrep som omfatter alle forhold i bedriften som innebæres av virkeområdet for HMS-forskriften

### 2.3.3. HMS-aktører

Det finnes flere aktører innen helse, miljø og sikkerhet. Fem aktører ansees som de mest sentrale; arbeidsgiver, arbeidstaker, verneombud, arbeidsmiljøutvalg (AMU) og Bedriftshelsetjeneste.

Det er **arbeidsgiveren** som har ansvar for at arbeidsmiljøet er forsvarlig på alle måter og samsvarer med regelverket som er gitt i Arbeidsmiljøloven, med tilhørende forskrifter. Det at det finnes andre roller med oppgaver innenfor arbeidet med helse, miljø og sikkerhet (HMS) endrer ikke dette. Ulike oppgaver tilknyttet HMS-arbeidet kan delegeres til andre, men arbeidsmiljøet forblir arbeidsgiverens ansvar. (...) Arbeidsgiverens plikter er fastsatt i Arbeidsmiljøloven kapittel 2.

(Arbeidstilsynet, udatert B)

**Arbeidstakerne** har også plikter i forhold til arbeidsmiljøet. De skal medvirke til gjennomføringen av tiltak som settes i verk knyttet til helse, miljø og sikkerhet (HMS), og delta i det organiserte vernearbeidet. Arbeidstakerne har plikt til å følge de verneinstruksene og sikkerhetsrutinene som er fastsatt for sin arbeidsplass. Dersom en arbeidstaker ikke følger instruksene - for eksempel ved å la være å bruke pålagt verneutstyr - kan det være saklig grunn for oppsigelse. Dersom arbeidstakere blir oppmerksom på feil eller mangler de ikke selv kan rette opp, skal de straks melde fra om dette til arbeidsgiver. Hvis en arbeidstaker mener arbeidet de utfører ikke kan fortsette uten fare for liv og helse, skal han/hun avbryte arbeidet sitt umiddelbart. Arbeidstakerens plikter er fastsatt i Arbeidsmiljøloven kapittel 2.

(Arbeidstilsynet, udatert B)

**Verneombudet** er arbeidstakernes representant i spørsmål knyttet til helse, miljø og sikkerhet (HMS), og skal ivareta deres interesser i saker som angår arbeidsmiljøet. I utgangspunktet skal alle virksomheter ha verneombud, men dersom det er færre enn ti arbeidstakere kan partene skriftlig avtale en annen ordning, (...) Verneombudet velges av og blant de ansatte for to år av gangen. Den som velges bør ha vært ansatt i minst to år slik at han/hun har tilstrekkelig erfaring og kjennskap til virksomheten.

(Arbeidstilsynet, udatert B)

Det skal finnes et **arbeidsmiljøutvalg** (AMU) i alle virksomheter med minst 50 ansatte. (...) Utvalget skal bestå av like mange representanter fra arbeidsgiver- og arbeidstakersiden. Verneombudet (eller hovedverneombudet der det finnes flere enn ett verneombud) skal være medlem av AMU. Dersom virksomheten har knyttet til seg verne- og helsepersonale i form av en bedriftshelsetjeneste (BHT), skal disse være representert i AMU. Deres rolle skal være rådgivende, og de har ikke stemmerett i utvalget. AMU skal delta i arbeidet for et fullt forsvarlig arbeidsmiljø i virksomheten.

(Arbeidstilsynet, udatert B)

**Bedriftshelsetjeneste** (BHT). Noen bransjer har et mer risikofylt arbeidsmiljø enn andre, med større sjanse for sykdommer, skader og psykiske belastninger. Disse er pålagt å knytte til seg en godkjent bedriftshelsetjeneste (BHT). Denne tjenesten skal gi råd til arbeidsgiver og arbeidstaker, og må ha god kompetanse på arbeidsmiljø. De skal hjelpe bedriften med informasjon om arbeidsmiljøforhold, med å overvåke arbeidsmiljøet, og kan komme med forslag til forbedringer slik at sykdommer og skader kan unngås.

(Arbeidstilsynet, udatert B)

Alle disse aktørene har roller i arbeidslivet som skal bidra til å bedre helse, miljø og sikkerhet. Sammen skal de jobbe for å forebygge skader og tilrettelegge for et bra arbeidsmiljø. I oppgavens sammenheng vil det si at disse aktørene har alle sine oppgaver i forhold til å forebygge og unngå muskel- og skjelettplager. Hvilke av disse aktørene som er relevante for hver enkelt flerkamerafotograf er noe avhengig av ansettelsesform.

#### **2.3.4. Ansettelsesform – ansatt eller frilans**

I oppgaven skiller jeg til tider i mellom det jeg kaller fast ansatte og frilansere. Hovedforskjellen i mellom disse gruppene er ansettelsesformen; om de jobber som selvstendig næringsdrivende eller som arbeidstakere. En frilanser er i denne oppgaven betegnelsen på en uavhengig person som tar enkeltstående oppdrag for flere arbeidsgivere og mottar honorar for oppdragene. Frilansere er selvstendig næringsdrivende og har vanligvis selskapsformen enkeltpersonsforetak, eventuelt AS eller NUF. I praksis går skillet i mellom faste ansatte og frilansere ut på mye mer enn hva slags oppdragsgiver du har. Ut fra ansettelsesformen defineres også den enkeltes trygghet og sikkerhet i forhold til mengde arbeid og økonomi. Innen dette feltet er det viktig å holde tunga rett i munnen da begrepet frilanser også blir brukt på ikke ansatte lønsmottakere i tillegg til selvstendig næringsdrivende. Dette er noe misvisende da frilansere vanligvis er betegnelsen på selvstendig næringsdrivende, men det er viktig å vite at begrepet også benyttes om ikke ansatte lønsmottakere, blant annet i folketrygdeloven.

Når jeg omtaler ansatte i denne oppgaven menes arbeidstakere. Disse har kontrakt, mottar lønn og er forpliktet til å møte hos arbeidsgiver ved arbeidstidens begynnelse. Man kan anta at en større del av de faste ansatte flerkamerafotografene i Norge jobber i NRK. De som er ansatt i 100 % stilling blir fast satt opp på jobber omtrent 35,5 timer i uka<sup>19</sup>. Frilanserne på sin side er avhengig av at de selv greier å skaffe seg nok arbeid. I tillegg jobber noen flerkamerafotografer som begge deler; de er ansatt en gitt prosent og frilanser resten.

I undersøkelsen kommer det frem at 50 % av frilanserne jobber mindre enn 37,5 timer i uka<sup>20</sup>. Av frilansene fotografene som jobber under 37,5 timer i uka opplyser 66,7 % at disse at det er

---

<sup>19</sup> I tillegg har NRK og fagforeningene har forhandlet frem en overenskomst med regler som gjelder utenfor normal arbeidsmiljølov. De beregner 6 uker av gangen og 1 ukes arbeidstid kan ikke overstige 54 timer

<sup>20</sup> Egen spørreundersøkelse, vedlegg 3, Spørsmål 40

på grunn av tilgangen på jobber<sup>21</sup>. Om man ser på likheter i mellom frilansere og ansatte ser man blant annet at de alle jobber mye på kveldstid og i helgene. De ansatte har fordeler i form av at de er underlagt Arbeidsmiljøloven og kan derfor dra nytte av de fem HMS-aktørene. Mange fotografer er også fagorganisert, noe som gjør at de får hjelp til en overenskomst i mellom organisasjonen og arbeidsgiver. Som et eksempel beskriver overenskomsten i mellom NRK og fagorganisasjonene flere regler og rutiner for fotografene i Bildegruppa. Der omtales blant annet lønn, arbeidstidbestemmelser, fravær og ansettelsesforhold. Ved tilrettelagte rammer og aktører som skal bidra til en bedre arbeidsplass, bør muligheten for optimalisering av arbeidsplassen bli god. Frilanserne er selv ansvarlig for å følge lover og regler, og har generelt sett færre rettigheter enn de som er ansatt. Frilansere har ikke rett til feriepenger og ikke krav på yrkesskadetrygd eller yrkesskadeforsikring. De ansatte har rett på sykepenger fra arbeidsgiver fra første sykdomsdag. Deretter får de sykepenger fra NAV. Frilansere får ikke penger fra folketrygden de første 16 dagene. De kan søke om sykepenger fra NAV fra 17. sykefraværsdag som da ligger på 65 prosent av sykepengegrunnlaget, men kan velge en frivillig tilleggsbetaling med bedre vilkår om ønskelig. Frilansere tas heller ikke med i oppdragsgivers tjenstepensjonsordning, men kan eventuelt tegne egen spareordning. Frilansere kan på den andre siden bestemme selv når han/hun vil jobbe – og kan takke nei til oppdrag uten å oppgi grunn.

Flere selvstendig næringsdrivende har ulik oppfatning av om de er underlagt Arbeidsmiljøloven eller ikke. Når jeg selv prøvde å finne ut av dette fikk jeg flere motstridene svar, også fra offentlige instanser. Slik jeg nå ser det beskriver Arbeidsmiljølovens § 1-8, nr. 1 arbeidstakeren som den som ”utfører arbeid i annens tjeneste”, og at det er disse som er underlagt Arbeidsmiljøloven. Dette inkluderer ikke de selvstendige næringsdrivende direkte, men i § 2-2. blir disse allikevel underlagt deler av loven, som fører til at innleide og frilansere har samme krav til fullt forsvarlig arbeidsmiljø, som faste ansatte.

### **§ 2-2. Arbeidsgivers plikter overfor andre enn egne arbeidstakere**

(1) Når andre enn arbeidsgivers egne arbeidstakere, herunder innleide arbeidstakere eller selvstendige, utfører arbeidsoppgaver i tilknytning til arbeidsgivers aktivitet eller innretning, skal arbeidsgiver:

- a) sørge for at egen virksomhet er innrettet og egne arbeidstakers arbeid er ordnet og blir utført på en slik måte at også andre enn egne arbeidstakere er sikret et fullt forsvarlig arbeidsmiljø,
- b) samarbeide med andre arbeidsgivere for å sikre et fullt forsvarlig arbeidsmiljø.

---

<sup>21</sup> Egen spørreundersøkelse, vedlegg 3, Spørsmål 41

Det har ikke betydning om arbeidet utføres i ett enkeltstående tilfelle, om det utføres sporadisk, eller om det utføres regelmessig. Arbeidsgiveren har som innleier plikt blant annet til å informere utleievirksomheten om særlige risikofaktorer som er forbundet med arbeidet. Videre skal arbeidsgiveren sørge for at lovens krav til arbeidstidens lengde og plassering etterleves.

(Pettersen og Johansen, 2010, s. 42-43)

### 2.3.5. Sykefravær

Sykefravær formuleres som fravær fra lønnet arbeid på grunn av sykdom eller skade (Norge.no, udatert). En stor del av det norske sykefraværet skyldes muskel- og skjelettplager.

Muskel- og skjelettplager er årsak til rundt halvparten av sykefraværet (Rikstrygdeverket) og store deler av uføretrygden. I 2001 utgjorde trygdeutbetalinger 23,7 milliarder kroner. Mer enn 2/3 av tilfellene skyldes muskel- og skjelettplager og psykiske plager. Uførestønad kostet 35,4 milliarder kroner. Nesten 60% til sykdommer knyttet til muskel- og skjelettlidelser eller psykiske lidelser (2000).

(Arbeidstilsynet, 2007, s. 4)

Sykdommen og/eller skaden arbeiderne har må dokumenteres med legeerklæring eller egenmelding. I Bildegruppa til NRK ligger sykefraværet på 5,4 % legemeldt og 0,7 % egenmeldt<sup>22</sup>. For frilansene flerkamerafotografer finnes det ikke noe offisielt tall å sammenligne med. Om vi ser Bildegruppas legemeldte fravær opp i mot NRK totalt er legemeldt fravær høyest i Bildegruppa. NRKs legemeldte sykefravær totalt ligger på kun 4,0 %<sup>23</sup>. Ser man den totale mengden av legemeldte syke i NRK, ligger Bildegruppa 35 % høyere. Sett mot landet totalt, ser vi at sykefraværet er 5,4 % legemeldt og 1,0 % egenmeldt<sup>24</sup>. Det vil si at Bildegruppa har en lik prosentandel legemeldt sykefravær som landsgjennomsnittet som inkluderer den norske befolkningen og hele spekteret av arbeidsføre.

5,5 % av flerkamerafotografene i spørreundersøkelsen<sup>25</sup> sier seg helt enige i at de har vært sykemeldt de siste 12 månedene som følge av sin fysiske arbeidssituasjon. Om vi skiller i mellom de med fast jobb mot for frilanserne, sier 4,8 % av de ansatte at de har vært sykemeldt de siste 12 månedene. 6,7 % av frilanserne sier det samme. Dette er tall som overgår sykefraværet på landsbasis totalt, selv om det da er iberegnet sykemeldinger som ikke kun

---

<sup>22</sup> Tall for januar- august 2011 oppgitt av gruppeleder. Tallene ansees som nokså representativt for hvordan gjennomsnittet ser ut i Bildegruppen

<sup>23</sup> Tall i fra NRK sine interne nettsider "Torget"

<sup>24</sup> Tall fra Statisk sentralbyrå, Tall fra 4. Kvartal 2011

<sup>25</sup> Egen spørreundersøkelse, Vedlegg 3, Spørsmål 36.5

gjelder den fysiske arbeidssituasjonen. Dette er bekymringsverdige tall, og spesielt blant frilanserne der 6,7 % utgjør en stor del av fotografene.

I følge trygdeetatens tall (2001) utgjør diagnoser innen muskelskjelettsystemet i underkant av 50 % av alle sykmeldingstilfeller i Norge, og som årsak til uførhet ca 35 % og er således den klart største diagnosegruppen både for sykmelding og uførhet. Tallene for hva som kan skyldes arbeidsmiljøet er knyttet til stor usikkerhet og flere offentlige rapporter anslår at arbeidsrelaterte plager utgjør ca 1/3 av årsakene til fravær. De mest hyppige diagnosene innen arbeidsrelaterte muskelskjelettsykdommer antas å være

- Skuldertendinitter<sup>26</sup>
- Rygg og nakke lidelser
- Tenditter i albuer og håndledd (...)
- Artroseutvikling<sup>27</sup> i knær

(Norsk Arbeidsmedisinsk forening, 2006)

”Medisinske undersøkelser viser at arbeid med mye løfting og bæring og statiske muskelbelastninger i arbeidet gir økt hyppighet av belastningslidelser og økt sykefravær” (Strømme, 1985, s. 19). Sykefravær grunnet muskel- og skjelettplager kan ha flere årsaker, men har en økt risiko hvis arbeidet er fysisk krevende (STAMI, udatert).

Hele 6,7 % av frilanserne oppgav i undersøkelsen av de hadde vært sykmeldt det siste året. Dette ble jeg veldig overrasket over, da jeg personlig har hatt et inntrykk i bransjen av at mange fotografer møter på jobb uansett fysisk form, på grunn av lojalitet til arbeidet, men også for å tape inntekt. Spesielt de som er håndplukkede til spesifikke jobber kan sette andre i en vanskelig situasjon om de ikke kan komme på jobb. I samtaler med flerkamerafotografer virker det som om mye sykefravær uteblir da fotografene risikerer å bli ”byttet ut” med noen som er mer pålitelige og aldri melder avbud på jobber. På denne måten er det trolig fotografer som presser seg selv langt over det de burde og kommer på jobb, selv om de burde vært hjemme. 70 % av frilanserne i undersøkelsen<sup>28</sup> sier at de er på jobb når de er syke, selv om de vet at de burde vært hjemme. 38,1 % av de ansatte gjør det samme, altså en mindre andel. Dette vil si at ennå flere ville vært borte fra jobben, om de hadde latt helsa bestemme alene om de skal på jobb eller ikke. Med andre ord er det i realiteten mye mer enn 6,7 % av frilanserne som burde ha sykefravær, noe som er veldig bekymringsfullt for bransjen. Hvor mange av disse som er syke pga. muskel- og skjelettlidelser har jeg dessverre ikke tall på.

---

<sup>26</sup> Tenditter = betennelse

<sup>27</sup> Artrose = slitasjegikt i ledd

<sup>28</sup> Egen spørreundersøkelse, vedlegg 3, spørsmål 36.7

## 2.4. Belastninger ved rigging

Rigg er en stor del av arbeidshverdagen til de fleste flerkamerafotografer. Spesielt for de som jobber mye OB blir det mye opp- og nedrigg av utstyr, oftest da på starten og slutten av arbeidsdagen da utstyret skal fraktes til og fra bussen/følgebilen. Selv om utstyret har utviklet seg og blitt lettere i gjennom tidene, se kapittel 2.8.4, byr arbeidssituasjonen under opprigg på relativt like utfordringer som den var i OB-lagene til NRK i 1984:

Selv om de fysiske belastninger ved bæring og rigging av utstyr fordeles i laget, innebærer riggingsarbeidet betydelige fysiske belastninger med tunge løft, tunge holdesituasjoner, tunge kabelstrekk og vanskelige løft og riggesituasjoner av kamera på stillas.

(Strømme, 1984, s. 19)

Tidligere rapporter, samt egen undersøkelse, viser at samarbeid er sentralt i en slik riggeprosess. Dette deler tyngden ut over flere personer og gjør at enkeltpersoner slipper tyngre løft på egenhånd. Når flerkamerafotografene tok stilling til påstanden ”Samarbeidet med kollegaene mine gjør at riggen blir en mindre påkjenning for kroppen min” så var 51,9 % helt enig og 24,1 % litt enig.<sup>29</sup>

Ved å kunne fordele løft og bæring i teamet så er det en forutsetning å ha tilstrekkelig med bemanning. En god bemanning<sup>30</sup> er relevant for å minske muskel- og skjelettplager. I rapporten fra OB-lagene til NRK ble det konkludert med at bemanningens viktighet.

God bemanning på lagene har flere positive innvirkninger. Belastningene fordeles på flere. Det gir mulighet for fleksibilitet i arbeidsoperasjonene, og det gir mulighet for å avlaste kollegaer som i kortere perioder ikke er i stand til å utføre fysisk tyngre arbeid, for eksempel p.g.a. ryggplager. Kanskje det er en av faktorene til det relativt lave sykefravær i lagene i dag. Nærværsfaktorene<sup>31</sup> er sterke i lagene.

(Strømme, 1984, s. 25)

Riktige hjelpemidler er også sentralt. Ved for eksempel transport av kamerautstyr fra buss til gitt posisjon hjelper det betydelig å ha nok traller tilgjengelig. Disse bør ha gode hjul og gode manaureringsmuligheter. Her er det viktig å ikke overlaste trallene utover det den er konstruert for. Fotografene bør ta hensyn til vekt pålastet og gå helst sammen to og to ved trilling.

---

<sup>29</sup> Egen spørreundersøkelse, vedlegg 3, Spørsmål 38.4

<sup>30</sup> Med god bemanning i denne oppgaven sikter jeg til å ha nok arbeidskraft i form av nok personell

<sup>31</sup> Nærværsfaktorene = De faktorene i og utenfor bedriften som fører til at arbeidstakeren går på jobben når det også finnes helsemessige grunner til ikke å gjøre det. Interesse for arbeidet, godt kameratskap osv. Nærværsfaktorene behøver ikke oppleves som positive av arbeidstakeren. Ansvarsfølelse over arbeid som må utføres eller at fravær rammer kollegaer er nærværsfaktorerer. (Strømme, 1984)



Om det er kø for å få tralle, sier 61,1 % av flerkamerafotografene at de er enige (helt eller litt) i at de heller velger å løfte kassene selv for å spare tid.<sup>32</sup> Dette understreker viktigheten av å ha nok hjelpemidler tilgjengelig, samtidig som det bør reflekteres om fotografene har nok tid til rigg. Når det kommer til trallene bør disse ha store nok hjul, slik at de også fungerer på flere typer underlag som gress, grus og snø. I tillegg er det jo en fordel å ha hjul på flest mulig transportkasser<sup>33</sup> slik at fotografer kan trille dem med de monterte hjulene om traller ikke er tilgjengelig/praktisk. I dag har de aller fleste hjul på de største transportkassene, men jeg har selv observert at verken OB-Team AS eller NRK har hjul på sine transportkasser med 40x-optikk. Årsaken til dette er at linsene ligger i de originale japanske transportkassene, optikken leveres rett og slett slik. Jeg har vært i kontakt med OB-Team, som nå skal se på muligheten for å montere hjul på disse 40x transportkassene. På den måten kan det bli mulig for fotografen å transportere 40x-transportkassene alene, om han/hun ikke får bærehjelp av en kollega.

En del av utstyret som må rigges veier også mye utenfor sin tilhørende kasse. For eksempel så veier en 100x telelinse i overkant av 25 kg alene<sup>34</sup>. Om denne skal monteres på et kamera som står høyt over bakken, vil det innebære et høyt løft for fotografen som kan være belastende. Dette gjelder spesielt om han/hun gjør monteringen alene, noe som 60 % av fotografene gjør<sup>35</sup>. En større prosentandel av fotografene med fast arbeid monterer denne linsa alene, enn de som frilanser. 76,1 % av fotografene som er fast ansatt er litt eller helt enige i at de monterer optikken alene. 46,7 % av frilanserne melder det samme. Manøvrer som dette er et av mange eksempler på tunge løft for flerkamerafotografen kommer bort i.

---

<sup>32</sup> Egen spørreundersøkelse, vedlegg 3, Spørsmål 38.5

<sup>33</sup> Omtales ofte som "flighter" i produksjon

<sup>34</sup> Se vekttabell i kapittel 2.4.3. side 30

<sup>35</sup> Egen spørreundersøkelse, Vedlegg 3, Spørsmål 38.8

### 2.4.1. Tunge løft

Riggefasen byr som nevnt på tunge løft. I følge Arbeidstilsynet går tunge løft under kategorien tungt arbeid<sup>36</sup>. Tungt arbeid kan medføre:

- muskel- og skjelettplager i både rygg, hofter, knær, nakke, skuldre osv
- leddslitasje i rygg, hofter, knær, skuldre osv.
- Uspesifikke ryggplager, for eksempel lumbago/andre bløtdelsskader
- Prolaps
- Økt belastning på hjertet

(Arbeidstilsynet, 2007, s. 7)

Flerkamerafotografer er trolig ikke det yrket som har flest tunge løft, da tunge løft kun er én del av arbeidsdagen. Likevel er det fortsatt en arbeidsform fotografer vanligvis er innom og som utsetter kroppen for belastning. Det er forskjellige måter å løfte tunge gjenstander på, som belaster forskjellige deler av muskelsystemet, noen mer gunstige enn andre. Ved tunge løft er det lurt å huske på at de forskjellige delene av kroppen vår har forskjellige funksjoner. ”Armene er egnet for bevegelse og presisjon, men disse egenskaper er på bekostning av styrke. Generelt kan en si at armenes muskler er svake og raskt trettbare.” (Strømme, 1985, s. 15). ”Store og sterke muskelgrupper og ledd, f.eks. i sete og ben, bør belastes mer enn de muskelgrupper og ledd i stedet for en ensidig belastning av få”. (Store Norske Leksikon, udatert)

Kunnskap om hva som er god løfteteknikk er dermed viktig. Arbeidstilsynet har disse anbefalingene:

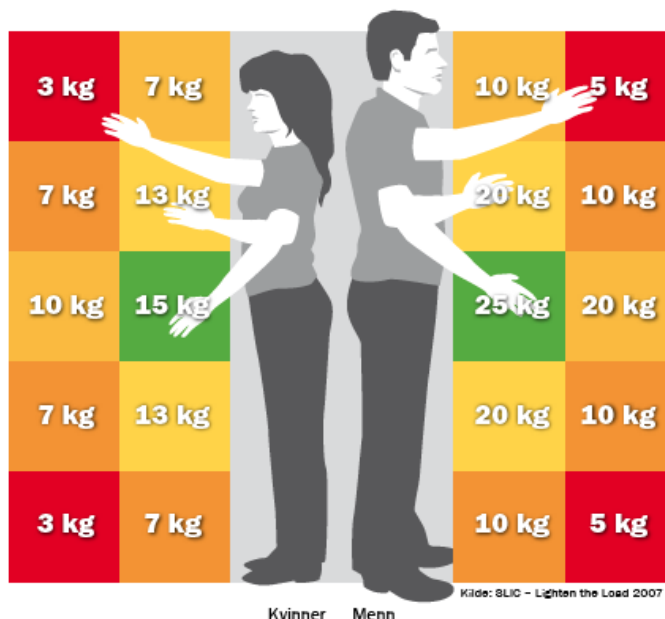
- å ha gjenstanden rett foran og nær kroppen
  - stabil løftestilling, bredbent, en fot foran den andre
  - lett bøyde knær – kraften er størst ved bøyde knær inntil 90 graders vinkel
  - rett rygg (unngå bøyde og vridde stillinger)
  - solid grep om gjenstanden
  - når gjenstanden settes ned, hold ryggen rett og ha gjenstanden nær kroppen
- Sittende løft og enhåndsløft på mer enn 3 kg bør unngås.

(Arbeidstilsynet, 2007, s. 9)

---

<sup>36</sup> Tungt arbeid er en eller flere arbeidsoperasjoner som enkeltvis eller samlet kan overbelaste muskel- og skjelettsystemet og gi helseskade hos arbeidstaker

### Stående arbeid – løft



**Figur 6: Anbefalinger ved stående løft. Jo lengre løftet er ut i fra kroppen jo mindre kan gjenstanden veie.**  
(Kilde: Arbeidstilsynet)

Arbeidstilsynet har også noen konkrete anbefalinger i forhold til hvor mye kroppen bør løfte i stående stilling:

Ved løft belastes kroppens ledd, muskler og sener. Særlig ryggen belastes da selve løftet øker trykket i ryggspalten. Ved tunge og hyppig gjentatte løft belastes også hjerte- og karsystemet. I stående stilling er et enkeltløft på 25 kg under optimale forhold forsvarlig for de fleste. Enkeltløft på mer enn 25 kg anbefales ikke. For gjentatte løft eller høyere enhetsvekt anbefales bruk av hensiktsmessige hjelpemidler som f.eks. hydrauliske løfteanordninger, vogner med separat bunn som er høyderegulerbar, truck osv.

(Arbeidstilsynet, 2006)

Det er fornuftig å ta disse rådene om maksimalvekt til etterretning. Mennesket har lik grunnleggende anatomi, samtidig som det også er individuelle forskjeller på oss når det kommer til styrke og plagehistorikk. Når det blir nevnt at enkeltløft på 25 kg bør unngås, betyr ikke dette at alle bør bære gjenstander til og med denne vekten. Her må



**Figur 7: Rigging av plattform, Amandusprisen 2012. (Foto: Annika Kiel)**

hvert individ ta stilling til sin kapasitet. På figur 6 ser du at et slikt hensyn er tatt, ved at kvinnen kan løfte mindre enn mannen. Ved løft lengre ut i fra kroppen reduseres maksvekten, da løft ut i fra kroppen er tyngre for muskulaturen. På figur 7 ser du et bilde fra rigging av tunge plattinger, under Amandusprisen 2012. Her er god bemanning opprettholdt, men vi kan også se at riggeren til høyre i bildet har en ugunstig arbeidsstilling for ryggen. Les mer om riggingen til Amandusprisen i kapittel 3.3.

69,1 % av flerkamerafotografer sier de løfter kasser over 25 kg uten å be om hjelp.<sup>37</sup> Tunge løft bør begrenses, da også 69,7 % svarer at de har hatt plager i nedre delen av ryggen i løpet av de siste 12 månedene<sup>38</sup>.

I noen tilfeller er det god dokumentasjon på at visse arbeidsforhold øker risikoen for å få korsryggsmarter:

- Tungt fysisk arbeid som krever stor kraft og som er energikrevende
  - Tunge løft med bøyd og samtidig vridd rygg (...)
  - Dårlig fysisk form og inaktivitet over tid øker risikoen for tilbakefall av ryggsmarter
- (Sørfjord & Bye, 2010, s. 2)

Mange overbelastninger skjer når arbeideren mislykkes i en bære- eller løfteprosess. Å ikke overstige 25 kg var Arbeidstilsynets anbefaling, som også bør sees i sammenheng med fotografens styrke og kroppsfunksjon. Det finnes forskjellige teorier om beregning av hva den individuelle kropps kapasitet til å løfte, men dette kommer jeg ikke til å for meg i denne oppgaven, ut over Arbeidstilsynets anbefalinger. Som en tommelfingerregel kan man ha i tankene er at man ikke bør overstige 50-70 % av vekten på det personen maksimalt kan løfte. Ved statisk, langvarig eller arbeid ut i fra kroppen (se figur 6) må

denne tyngden begrenses betraktelig. Med andre ord bør fotografen tenke seg om en ekstra gang



**Figur 8: Trappa opp til K1 på Øvrevoll er bratt og trang, selv uten alt det tunge utstyret. (Foto: Ina Madsen Rogne)**

<sup>37</sup> 43,6% Helt enig, 25,5% litt enig, 9,1% Verken enig eller uenig, 10,9% litt uenig og 9,1% helt uenig. Tall hentet fra egen spørreundersøkelse, vedlegg 3, Spørsmål 38.3

<sup>38</sup> Se egen spørreundersøkelse, vedlegg 3, Spørsmål 15.6

om han/hun merker at løftene nærmer seg egen maksgrense.

Flerkamerafotografer bør også ta hensyn til tempo og mengden på løftene ut fra egen kunnskap og erfaring. Mange mener de kjenner sin egen kropp godt selv, men noen kan også mistolke kroppssignaler. I tillegg bør det tas med i vurderingen om kroppen er forbredt på disse løftene. Er kroppen kald, må dette tas i beregning. Løft blir også tyngre i det fotografen kommer til kameraplattinger, stillaser og trapper. Her er det først og fremst viktig å være klar over hva disse utfordringene krever av kroppen, og be om hjelp om det trengs. Her er det lurt å samarbeide med arbeidsgiver om fremkommelighet på sikt. Kan området utbedres for å hindre vanskelige og tunge løft? På figur 8 ser du et eksempelbilde fra et opptakssted der fotografer må klatre opp en bratt trapp og gjennom ei luke med kamerautstyr og store linser ved opp- og nedrigg.

#### **2.4.2. Nedrigg etter produksjon**

En kan tenke seg at de fysiske belastninger blir de samme som ved opprigging ved at arbeidsoperasjonene skjer i omvendt rekkefølge. Det er likevel ikke tilfellet. Det er to forhold ved nedrigging som innebærer risiko for belastningsskader. Det ene ved at en setter opp tempoet for å bli ”ferdig med jobben”. Belastningene skjer over en kortere periode og blir derved en større påkjenning på skjelettmuskelsystemet. Det andre forholdet er at programingeniørene<sup>39</sup> etter å ha stått lenge ved kameraet, eller sittet konsentrert ved kontrollbordene ikke har et skjelettmuskelsystem som er forberedt på tunge fysiske belastninger.

(Strømme, 1984, s. 20-21)

Dette bekreftes også av dagens flerkamerafotografer. Når de svarte på påstanden; ”Jeg prøver å jobbe fortrest mulig ved nedrigg” var 61,8 % helt enig. 18,2 prosent var litt enig<sup>40</sup>. De som jobber frilans var mer enig i denne påstanden enn de som var fast ansatt (66,7 % frilansere svarte ”Helt enig”, mot for 52,4 % med fast arbeid).

Her gjelder anbefalingen som Strømme gav i allerede i 1984 like godt som i dag: ”Unngå hastverk ved nedrigging. Lagene kan være slitne etter opptak, stive og kanskje kalde. Arbeidet under opptak er mer statisk belastende for alle programingeniørene, og de er lite forbredt på fysisk tungt arbeid” (Strømme, 1984, s. 30). Ved arbeid i kulde, anbefales oppvarming før nedrigg (Strømme, 1984).

---

<sup>39</sup> Programingeniør er en tittel som har blitt brukt en del på flerkamerafotografer og andre tv-arbeidere med teknikkutdannelse

<sup>40</sup> Egen spørreundersøkelse, vedlegg 3, Spørsmål 38.2.2

### 2.4.3. Vekttabell

Jeg har her utformet en vekttabell der jeg presenterer en del kamerautstyr og dets vekt, for å belyse hva kassene veier og hva man bør vurdere å være flere på ved transport, opp- og nedrigg. I riggefasen må fotografen selv ta stilling til hvordan utstyret skal fraktes og hva han/hun behøver hjelp til, ut fra egne beslutninger i forhold til egen størrelse, styrke og fremkommelighet på opptaksstedet. Tabellen kan brukes av fotografer til å få oversikt over utstyrets vekt, slik at han/hun lettere kan planlegge arbeidet. Tabellen kan også være fin for arbeidsgivere for å få en bredere innsikt i fotografenes belastninger.

Utstyr	Merking	Hva veies	Vekt	Bemanning	Anbefaling
Kamerakasse, OB-Team AS	HD3 Kamera #A	Kasse med kamera inkl. optikk	Hele kassa <sup>41</sup> : 24,6 kg Kun kamera: 7,7 kg	1-2 personer	Har hjul. Kan trilles alene. 2 pers. ved mye trapper/stillas
Tilbehørs-kasse, OB-Team AS	HD3 Kamera #A	Koffert med zoom, fokus og viewfinder	Hele kassa: 14,7 kg	1 person	
Vanlig kamerakasse, NRK	HD1 C3	Kasse med kamera og tilbehør, <u>uten optikk</u>	Hele kassa: 24,3 kg Kun kamera: 5,3 kg	1-2 personer	Har hjul. Kan trilles alene. 2 pers. ved mye trapper/stillas
Linsekasse 40x, NRK	HD1-C3, Telelinse 40x	Kasse med 40x og tilbehør	Hele kassa: 25,2 kg Kun optikk: 6,1 kg	2 personer	Tyngdepunkt på kassen gjør den vond å bære på egenhånd
Kamerakasse, NRK	B18 C	Kamerakasse m/ kamera inkl. optikk	Hele kassa: 21,7 kg Kun kamera: 8 kg	1-2 personer	Har hjul. Kan trilles alene. 2 pers. ved mye trapper/stillas
Tilbehørs-kasse, NRK	B18-C	Tilbehørskasse m/ hendler og viewfinder	Hele kassa: 11 kg	1 person	
Diverse stativer, NRK og OB-Team AS	Diverse	Sachler Video 25 plus / Vinten 100 / Tungstativ uten hode	Sachler: 11,3 kg Vinten 100: 8,1 kg Tungstativ: 17,1 kg	1 person	Noen av de tyngste stativene har bærehåndtak
Linsekasse 86x, NRK	HD1 x HD2, 86x TELE	Kasse med hjul som inneholder linse, zoom, fokus og kabler	Hele kassa: 44,2 kg Kun optikk: 25,8 kg	2 personer (også ved montering)	Bruk helst tralle, evt. hjulene, ved transport
Transport-kasse med hode, NRK	HD1 x HD2, Vinten 700-hode	Kasse med hodet m/ stativspaker	Hele kassa: 28 kg Kun hodet: 18,2 kg	2 personer	Strl. gjør kassen vanskeligere å bære på egenhånd.
Transport-kasse med vogge, NRK	HD1-A1	Voggekasse med kamera i	Hele kassa: 45,8 kg Kun vogge: 22,5 kg	2 personer (helst også ved montering)	Bruk helst tralle, evt. hjul om den har det, ved transport
Linsekasse 100x med tilbehør, NRK	HD1-A1 Telelinse 100x	Kasse med hjul som inneholder linse, zoom, fokus og kabler	Hele kassa: 44,2 kg Kun optikk: 25,3 kg	2 personer (også ved montering)	Bruk helst tralle, evt. hjul om den har det, ved transport
Kabelfiber, NRK	Kamerafi ber nr. 21	100 meter trommel	100 meter: 20 kg	1 person	Bruk hjulene og trillehåndtaket

<sup>41</sup> Hele kassa = Totalvekt av kasse med utstyr. I dagligtale ofte omtalt som "flight" blant fotografene

## 2.5. Belastninger under produksjon

Under selve produksjonen er utstyret rigget opp ferdig og testet. Nå består arbeidet av å ta i bruk det arbeidsverktøyet man har for å lage best mulig tv. Nå skal øyeblikkene fanges og bilder komponeres. I noen produksjoner har man en viss prøvetid for å planlegge arbeidet og teste ut bilder, ved andre type produksjoner er det mer *stup og skyt prinsippet* som gjelder. Som regel er den sistnevnte type produksjoner uten prøvetid ikke noe problem da erfarne fotografene er godt kjent med hva de skal tilby til bildeprodusenten. Et eksempel på dette er i sportsproduksjoner. Der er det vanligvis faste oppsett og kameraer med faste oppgaver som fotografene kjenner. I produksjon, og spesielt ved livesendinger, så *gir man jernet*. Da er det sentralt å vite hva man skal gjøre, være konsentrert og levere det som trengs. Hovedfokuset havner på bildet man leverer fra seg til bussen og ergonomi blir ofte en mindre prioritet. Det er akkurat da det er så veldig viktig å ha et godt grunnoppsett på kameraet. Fotografene bør også tenke på hvilke områder som dekkes fysisk i det de bestemmer grunnoppsettet før sending. Ved å vite hvor mye man må bevege seg i produksjonen (panorering, tilt, hev / senk etc.) kan man rigge kameraet deretter. Strømme beskriver noen av utfordringene med høyden på kameraet:

Ved langvarig bruk av høyt kamera med hevede armer på spakene, som gir statiske muskelbelastning på nakke-skuldre-arm, kan det bli en overbelastning i nevnte område. Også bruk av lavt kamera over lengre perioder kan gi overbelastning. En må da stå i en fremoverbøyet ryggstilling med knekkbøy i nakken for å se inn i billed søkeren.

(Strømme, 1984, s. 19)

Her kan fotografene fokusere på å kartlegge sitt eget bruksområde. Skal kameraet brukes kun høyt? – Da er det lurt å bygge opp plattformen der du står. Skal kameraet være lavt, ville jeg vurdert å sitte, om omstendighetene tillater det. Får du en bøy i nakken og står å ser opp på viewfinderen? Ja, da bør du senke den for å bedre nakkens posisjon. Enkle grep gjort på forhånd gjør at fotografen har det mye bedre under produksjonen og kan fokusere på å skape gode bilder.

I spørreundersøkelsen min, som jeg kommer tilbake til i kapittel 2.7, kommer det frem at 62 % av flerkamerafotografene er helt enig i at de jobber i ugunstige arbeidsstillinger for best å oppnå mulige bilder. I tillegg svarer 26 % at de er litt enig.<sup>42</sup> Dette er et veldig høyt tall som ideelt sett skulle vært redusert. Det er elementært at fotografene strekker seg for best mulig

---

<sup>42</sup> Spørreundersøkelse, vedlegg 3, Spørsmål 34.1.1

bilder – men det er også viktig at det ikke skal gå ut over helsen til fotografene. Derfor bør arbeidsstillingen optimaliseres så langt det lar seg gjøre i forkant av produksjonen. På den måten kan fotografen ha en ergonomisk riktig og behagelig arbeidsstilling slik at deres fokus kan være på å levere presentable bilder.

### **2.5.1. Statiske posisjoner og gjentakende bevegelser**

Ut fra produksjon og fototype så kan arbeidsposisjonene variere mye for fotografen. I noen situasjoner blir man for eksempel stående i en statisk posisjon over lengre tid, noe som kan gi belastningsskader:

Ved statisk muskellarbeid (holdearbeid) skjer det ingen bevegelse, og de samme muskler er kontrahert hele tiden. Det fører til redusert blodgjennomstrømning og ernæring av muskler og ledd, slik at belastningsskader lett kan oppstå. (...) Når én bestemt stilling inntas og holdes en stund, vil selv tilsynelatende lett arbeid raskt gi overbelastning på grunn av statisk muskelbruk.

(Store Norske Leksikon, udatert)

Eksempler på dette kan være når man filmer talkshow i studio. Noen av disse produksjonen er så godt bemannet på kameraskiden at de har egne fotografer til å holde for eksempel et toskudd, med kun små justeringer underveis. Andre typiske statiske posisjoner kan for eksempel være om fotografen jobber på telelinse på en scene langt unna. Da blir fotografens bevegelser veldig små og kroppen blir nærmest låst i en statisk stilling.

Flerkamerafotografer kan også ha jobber som byr på mye gjentakende bevegelser. Dette kan for eksempel være i sportsproduksjon, ned en bakke. Ved å følge alpintkjørere med linsa en hel dag gjør man en rask panorering nedover fra for eksempel venstre til høyre, for så å bevege kameraet tilbake igjen for å gjenta bevegelsen på nytt. På påstanden *”Jeg gjør mye gjentakende bevegelser i løpet av arbeidsdagen som gjør at jeg merker bestemte kroppsdelar bli vonde”* svarte 61,8 % av flerkamerafotografene at de var litt eller helt enig<sup>43</sup>. Fotografen får selvfølgelig ikke gjort noe med objektet som skal fanges opp av linsa, det skal fanges opp uansett, men det er fortsatt små justeringer med arbeidsstillingen som kan gjøre disse gjentakende bevegelsene noe bedre.

Som regel er det mye bevegelser og variasjon innenfor en fotojobb slik at fotografen slipper å stå stille hele tiden. Det er viktig å ha en god grunnposisjon som fotografen står i, eller ofte

---

<sup>43</sup> Egen spørreundersøkelse, vedlegg 3, spørsmål 38.4



kommer tilbake til. Som fotograf støter man på bilder der fotografen i løpet av et enkelt skudd må bevege deg ut eller inn i en ubekvem arbeidsposisjon. Da er det lurt å på forhånd ha tatt en vurdering; hvilke av posisjonene holder jeg lengst? Ut fra personlig erfaring<sup>44</sup> finner jeg det ofte lettere å gå fra en ubekvem arbeidsstilling til en bekvem en, fremfor motsatt, om det lar seg gjøre. På den måten får jeg også konsentrert meg mer om å komponere bra bilder. Det er lurt å være observant på hva slags arbeidsposisjon man er i, og hvilke utfordringer dette byr på for egen kropp, for å kunne gjøre selvstendige tiltak.

### 2.5.2. Armstilling

Uansett om fotografene jobber stående eller sittende, vil hvordan fotografen plasserer armene avgjørende i forhold til hvor mye kroppen belastes. Spesielt plasseringen armene i forhold til høyde er viktig (se figur 9).

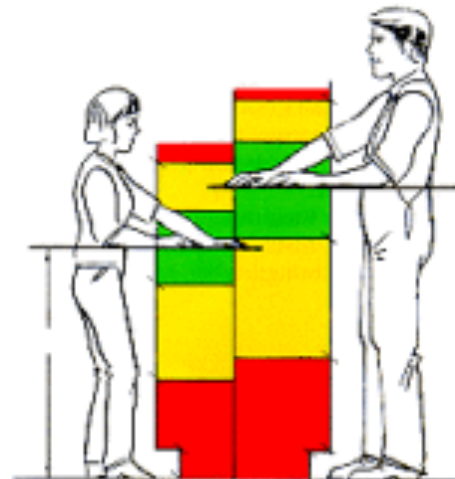
Det er godt dokumentert at arbeid med armene hevet uten støtte er en risikofaktor for nakke- og skulderplager. Det er påvist at selv små reduksjoner i arbeid med albueene hevet over skulderhøyde kan gi redusert risiko for senebetennelse i skulderen.

(STAMI, 2007, s. 2)

Ut fra observasjon og erfaring mener jeg at hvordan armene til fotografene plasseres, kommer igjen an på hvordan du plasserer stativarmene og hendler.

Om disse plasseres i riktig høyde kan også skuldrene til fotografen senkes. I tillegg til skuldrene er det lurt å fokusere på albueleddene. Disse kan plasseres med en ca. 90 graders bøy slik at overarmene får ligge tett inn mot kroppen. Deretter kommer plasseringen av håndleddene. Det viktigste å tenke på er å finne en naturlig og avslappet grunnposisjon. Av egen erfaring

mener jeg personlig en god håndleddstilling er når armen ligger løs og ledig slik at tommelen ser ut som en forlenging av armen i det den ligger på zoomen.



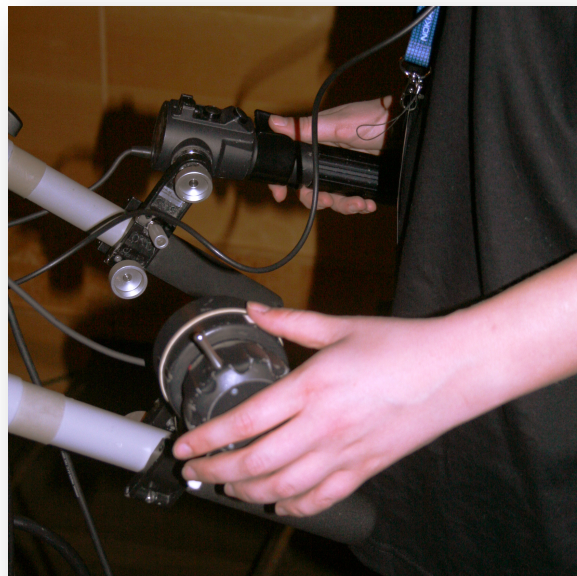
**Figur 9: Anbefalt arbeidshøyde.**  
(Kilde: Arbeidstilsynet.no)

<sup>44</sup> Et eksempel på dette er ved filming av galopp på Øvrevoll. I den siste svingen før oppløpet må fotografen posisjonere seg slik at han/hun kan følge hestene i en sving som er ca 250 grader. På en liten plattform må man være veldig bevisst på egen posisjonering av kroppen – både pga. plassmangel, hensyn til egen kropp og selvfølgelig for å få levert bra bilder

Hendlene fungerer på følgende måte: Fotografer har to stykker, zoom og fokus montert på to stativarmer, som vist i figur 10. Det er individuelt hvilke av hendlene som er på hvilken hånd, men det kan se ut til at majoriteten av NRK-ansatte oftest har zoom på venstre, mens majoriteten av frilansere ofte bruker zoom på høyre hånd. Disse hendlene har sammen med stativarmene flere justerings- og plasseringsmuligheter og det er derfor smart at fotografene finner en posisjon å ha armene i som kroppen finner behagelig, og da helst med armene inntil kroppen. Noen ganger mangler man hjelpemidler, som stativarmer, noe som gjør plasseringsmulighetene av hendlene begrenset. Les mer om dette i kapittel 3.4.5 av rapportdelen.

#### Skademekanisme

- Det forligger bevis at belastningsskade kan oppstå ved repetitivt eller statisk arbeid med armen for langt ut fra kroppen. Det er antydning at en vinkel mer enn  $60^{\circ}$  mellom arm og kropp (utover og eller framover) i denne sammenheng er mye
- Det er vist at dersom arbeid med armen ut fra kroppen er tilstede mer enn 10 % av arbeidssyklusen øker forekomsten av belastningssykdommer i skulder/arm (Norsk Arbeidsmedisinsk Forening, 2006)



**Figur 10: Hendene til Ida Grimsrud på hendlene (K7, Amandus). Fokus nærmest, zoom lengst unna. (Foto: Ina Madsen Rogne)**

Håndholdt-fotografer bruker ikke disse hendlene, men opererer funksjonene direkte på kameraet. Prinsippene om skademekanisme

er allikevel relevante for disse fotografene. Her er det lurt å fokusere på å ha albueene nært kroppen under arbeid. Da spres belastning ut over større deler, mot for når fotografen har albueene ut fra kroppen. Skuldrene spares også på denne måten. Når det kommer til handledd er det dessverre ikke så mye å gjøre for håndholdtfotografene. Venstre hånd må til tider bære mye av kameraets tyngde, som vist i figur 2.

Jeg har også erfart en annen justeringsmulighet som kan ha mye å si for armenes belastning, og det er motstanden i stativet. Her kan fotografen selv justere motstanden i stativet ved tilting og panoreringer. Dette tilpasses selvfølgelig hva som skal filmes, men om fotografen for eksempel får muskulære plager i overarm underveis i produksjon, kan dette grunnes at

fotografen bruker for mye motstand i stativet. En huskeregel er at man kan sette på den motstanden man trenger for å gjøre en god fotojobb, ikke mer.

### **2.5.3. Selvbevisst på egen situasjon**

Når man arbeider er det viktig å være selvbevisst på egen arbeidsposisjon. Ved at fotografen selv er bevisst på egen kropp, kan fotografen optimalisere sine arbeidsforhold og evaluere om tiltak må gjøres, enten av seg selv, eller for å melde videre til teknisk leder/arbeidsgiver. For å være mest mulig bevisst på egen situasjon er det lurt å starte med kunnskapen man selv innehar og spørre seg selv spørsmål som *hva er best for ryggen? Hvilken vinkel trives armene mine best i? Hvor høy bør jeg ha viewfinderen?* Her må posisjonen tilpasses den enkelte.

Det er kjent at ulike personer jobber forskjellig selv ved ganske ensartet arbeid, grunnet erfaring, eller ukjente individuelle faktorer. Resultatet kan bli at noen personer har større risiko enn andre for å belaste muskel- og skjelettsystemet uheldig og dermed utvikle plager. Her er det viktig med tidlig opplæring i god arbeidsteknikk.

(STAMI, 2007, s. 2)

### **2.5.4. Avslappet, men på hugget**

Mange flerkamerafotografer kan oppleve at det er et visst prestasjonspress i tillegg til tidspress i arbeidssituasjonen. Mange tv-sendinger sendes live og man er avhengig av at alle ledd i produksjon skal gjøre en god jobb for at produksjonen i sin helhet skal lykkes. Mange flerkamerafotografer, og da spesielt de som er nye i jobben, kan føle dette presset som igjen kan føre til høye skuldre og ansente muskler. Gerald Miller forklarer det på denne måten i boka *Television Production*:

Of course, there are no 'rules' for effective camera operation. But there are approaches that make life a lot easier, and produce more consistent results. Other people have found out the hard way, so why not benefit from it?

You can tell inexperienced camera operators at a glance; standing poised rigid and tense, eyes glued to the viewfinder gripping controls tightly . . . Relax! The best posture is an alert, watchful readiness; very aware of what going on around. Not so relaxed as to be casual, but continually waiting to react.

(Millerson, 1999, s. 110)

Alle fotografene i undersøkelsen melder at de er konsentrerte under opptak<sup>45</sup>, noe som er elementært for god prestasjon innen fotografyrket. Når de samme fotografene ble spurt om ansenthet, svarte 56,3 % at de var litt eller helt enig i at de var ansent under opptak<sup>46</sup>. Den

---

<sup>45</sup> Egen spørreundersøkelse, vedlegg 3, Spørsmål 34.6

<sup>46</sup> Egen spørreundersøkelse, vedlegg 3, Spørsmål 34.7

formelle ordforklaringen av anspent er *ikke avslappet, nervøs*. Ved at kroppen ikke slapper av kan det være at musklene spennes, noe som igjen kan føre til plager.

### **2.5.5. Tid til pause**

Arbeid med høyt presisjonskrav, konsentrasjonskrav, synskrav og høyt tempo er i følge Arbeidstilsynet (2007) arbeid som gir liten mulighet for variasjon og individuell kontroll med arbeidsoppgaven. Arbeidstilsynet påpeker at hvis en jobbutvidelse ikke er mulig, bør arbeidstempoet tilpasses eller det må gis tid til hvile og restitusjon. I flerkameraverdenen kan det være vanskelig å gi tilstrekkelig pauser til fotografene. For eksempel så kan man ikke midt i et sykkelritt ta seg en pause, syklistene stopper ikke for våres del. Likevel er det mye i dette som et flerkamerateam kan lære av. Er det korte avbrekk i produksjonen, utnytt tiden til å ta små pauser. Det er ikke så mye som skal til, fem minutter for litt vann, en tur på toalettet og muligheten til å sette seg ned uten headset for noen minutter. Dette kan være mye verdt for fotografens videre arbeid. I travle produksjoner anbefaler jeg at fotografene tar ansvar for seg selv og forespør innspillingsleder eller regi for pausemuligheter der de ser det er mulig, om vedkommende selv ikke har overskudd til å tilby dette. Det er bevist at kortvarig hvile av armer og nakkemuskulatur ca hvert 10 minutt kan forebygge nakke- og skulderplager (STAMI, 2007).

I flere av de tidligere rapportene til NRK kommer temaet arbeidstempo og tid frem i konklusjonene (Strømme, 1984, 1985, 1992). Der presiseres det at det er viktig å kunne regulere arbeidstempo og pauser ut fra behov. På påstanden ”Jeg får nok pauser når jeg trenger dette under arbeidet”<sup>47</sup> svarer respondentene ganske ulikt. Noen er enige og noen uenige. Majoriteten er verken enig eller uenig. At respondentene ikke svarer enstydig på denne påstanden kan komme av at ”Ved enkelte produksjoner er det gode muligheter for planlagte pauser, men ved andre for eksempel direkte sendinger, arbeider programingeniørene i ett over flere timer.” (Strømme, 1984, s. 20) Det er med andre ord veldig varierende om fotografene får de pausene de føler de har behov for ut fra type produksjon og mulighet. En av respondentene har også kommentert spørsmålet ang. pausemulighetene for ansatte slik: ”det kommer an på hvilke type jobb det er.”

---

<sup>47</sup> Egen Spørreundersøkelse, Vedlegg 3, Spørsmål 36.10

Ifølge Arbeidsmiljøloven § 10.9. har arbeidstaker rett på en pause når arbeidstiden er over 5,5 time. Er arbeidsdagen på over 8 timer skal pausene til sammen være på minimum en halvtime. Det er ikke lovpålagt med flere pauser ut over dette i forhold til lovverket om pausetid. Min konklusjon er at fotografene selv må ytre sitt behov til arbeidsgiver, innspillingsleder, regi eller lignende om pauser behøves, slik at det kan tas en vurdering om dette er mulig å gjennomføre.

Det er naturlig for kroppen å veksle mellom sittende, stående og gående arbeid. Ingen arbeidsstilling eller -bevegelse er over lang tid helsefremmende. Det er ikke mulig å sitte «riktig» flere timer i strekk. Sitter man lenge, så er problemet det at man sitter, ikke hvordan man sitter. Det samme gjelder for ensformig stående eller gående arbeid. Dersom arbeidet er ensformig, bør det legges inn hyppige pauser på 5–10 minutter, eventuelt også «mikropauser» på noen få sekunder til kortvarig avspenning.

(Store Norske Leksikon, udatert)

I mange OB-produksjoner og noen studioproduksjoner har det seg slik at det er en hovedpause etter opprigg og testing, der man har spisepause om all teknikken fungerer slik den skal. I tillegg kan man ut i fra kjøreplan og det man filmer tillate noen korte avslapningspauser.

#### **2.5.6. Klima: Kalde fotografer**

Værforholdene er også en utfordring for fotografer, spesielt vinterkulde. Opplevelsen av kulde er avhengig av temperatur, vind og fuktighet. Faren for frostskafer oppstår allerede ved temperaturer rundt 0 °C. Moderat kulde kombinert med fuktighet og vind er ofte farligere enn streng kulde og vindstille (Leirvåg Kompetanse Førstehjelp, udatert). Ved at de fleste flerkamerafotografer også står mye i ro gjør at kulden kommer krypende ekstra fort og dermed påvirker fotografenes ergonomiske prestasjoner og da spesielt de motoriske funksjonene.

Kuldeeksponering synes først og fremst å redusere vigilans, dvs evne til effektiv oppmerksomhet og persepsjon (persepsjon er ervervelse, tolkning, utvelgelse og organisering av sanseinformasjon). Deretter hemmes motoriske funksjoner (styring av bevegelser). Dette kan skyldes lokale effekter på motorikk. Mange kognitive tester krever finmotorikk under gjennomføringen. Oppgaver som krever parallell informasjonsbehandling, nedsettes ved mer intens kuldeeksponering. Det er ikke mulig å angi temperaturer eller varighet for nedsatt prestasjonsevne.

(Knardahl, Medbø, Strøm & Jebens, 2010, s. 4)

I følge Arbeidsmiljøloven § 6.3. er det ingen lovpålagte kuldegrensener, men verneombudet (i de tilfeller der det finnes) kan avbryte arbeidet dersom det mener at temperaturen er en umiddelbar risiko for sikkerhet og helse. Om normalt varmt tøy ikke gir tilstrekkelig vern mot kulden, må arbeidsgiveren kunne stille nødvendig ekstra spesialbekledning til disposisjon (Arbeidstilsynet, udatert C). Slik bekledning regnes som personlig verneutstyr, og skal bekostes av arbeidsgiveren. Som frilanser har man verken verneombud eller en arbeidsgiver som har ansvar for ekstra bekledning. Da er det ekstra viktig å ta vare på seg selv og alltid ha nok klær tilgjengelig.

En av de største utfordringene til fotografene ute om vinteren er fingervarme. For å anvende et kamera optimalt må man ha tilstrekkelig bevegelse og førlighet til å bruke knapper på kamera og hendler. Problemet er at om man bruker tykke hansker vil førligheten og presisjonen reduseres. Og bruker man tynnere hansker for å få mer førlighet, blir hendene ennå kaldere og får nedsatt motorikk. En del fotografer bruker varmeposer<sup>48</sup> som kan legges i sko, innenfor klær og ikke minst i hansken ved håndleddet, der blodgjennomstrømningen til hender og fingre er. Slike tiltak kan i tillegg til varme klær være med å holde fotografens varme- og førlighet oppe noe lenger. En effektiv og grei metode for å beholde fotografene og deres hender fungerende lengre på er å gi varmepauser når anledningen byr seg. Er det mulighet for å komme seg inn i romtemperatur er dette bra, men også en liten joggetur eller muligheten for å bytte hansker kan være mye verdt.

STAMI sin utredning om virkningen av arbeid i kalde omgivelser forklarer at vi oppfatter og tåler kulden individuelt. Forskningen tyder på at eldre tåler kulde dårligere enn yngre, samt at menn tåler kulde bedre enn kvinner (Knardahl med flere, 2010).

---

<sup>48</sup> Varmeposer, også kaldt Hot Packs/ håndvarmere og lignende, er små engangsposer som blir varme ved kontakt med oksygen. Varmetid varierer noe, mener som regel rundt 6 timer

## 2.6. Tidligere undersøkelser i NRK

Elsa Strømme i bedrifthelsetjenesten i NRK skrev på 80- og 90-tallet fem rapporter om NRK-fotografene på den tiden. Rapportene omhandler forskjellige områder innenfor ergonomi og arbeidsfelt. Selv om denne masteroppgaven omhandler flerkamerafotografer er disse rapportene likevel aktuelle, da mye av arbeidssituasjonen er lignende. Både ENG<sup>49</sup>-foto og flerkamerafoto jobber begge med tungt utstyr som må bæres og rigges. Både ENG- og flerkamerafotografer jobber vekselvis med kameraet på stativ og på skulderen. Å arbeide med kameraet på skulderen eller mobilt foran kroppen refereres til som håndholdt. Rapportene om ENGfotografene kan ikke 100 % sammenlignes med dagens flerkamerafotografer, men er en fin pekepinne på utfordringer alle fotografer står ovenfor. Nå kommer en kort presentasjon av relevante opplysninger som kom frem i de forskjellige rapportene. I kapittel 2.8 ser jeg disse resultatene opp i mot min egne undersøkelse for å se om noe kan type på en forbedring eller forverring av den fysiske arbeidssituasjonen i bransjen. Resultatene som kommer fra disse forskningsrapportene trekkes også frem andre steder i oppgaven.

### 2.6.1. ”En studie av de ergonomiske forhold ved utendørstjenesten (Outside Broadcasting) i NRK med sikte på å forebygge belastningslidelser” (Strømme, 1984)

Denne studien omhandler de som jobbet i utendørstjenesten. Gruppen var på 25 personer, derav 10 fotografer. Gruppen totalt sett var i god form, men på tross av dette har gruppen større hyppighet av ryggplager enn i normalbefolkningen. Påkjenninger fotografene blir utsatt for er blant annet å bære tungt (spesielt utfordrende i trapper og stillas), arbeid med høyt kamera og armer i skulderhøyde, kulde om vinteren med flere timers opptak, samt tung opp- og nedrigg. 60 % av gruppen hadde ryggplager en eller flere ganger årlig og 80 % av disse igjen oppfatter arbeidet som en medvirkende årsak. I nakkeregionen har 44 % hatt subjektive plager en eller flere ganger årlig og 16 % så ofte som ukentlig. Som tiltak nevnes viktigheten av å lytte til egen kropps signaler, at teknologisk utvikling vil redusere tyngden på utstyr, å ha anledning til å bestemme eget arbeidstempo, god bemanning for fordeling av belastning, samt å opprettholde regelmessighet i arbeidsoperasjonene. Strømme tar også for seg at toleransenivået for hva fotografene tåler av belastning synker med alder, samt at kvinner kan være generelt fysisk svakere enn menn. Hun skriver at det er grunn til å advare mot at kvinnelige arbeidstakere strekker seg for å markere at de kan utføre OBarbeid og at de tyngste belastningene ensidig overføres på ”sterke” menn. Rapporten avsluttes med forslag og råd om

---

<sup>49</sup> ENG er en forkortelse for Electronic News Gathering, og er en betegnelse på nyhetsfotografene til NRK

å ha en god bemanning, regelmessighet i arbeidet, viktigheten av å varme opp etter lengre kjøreturer før rigging samt at man må unngå hastverk ved nedrigging.

### **2.6.2. ”De fysiske belastninger for fotografene i NRK. Belyst ved undersøkelse av forholdene ved ENG-gruppen, Driftsavdelingen, Fjernsynet” (Strømme, 1985)**

Det er her gjort en spørreundersøkelse, en kondisjonstest og en arbeidsplassundersøkelse. Deltagerne er 15 personer fra 7 ENG-lag. Gruppen er i god fysisk form til tross for at de har et høyt antall plager i muskel- og skjelettsystemet. Jobben stiller krav til fysisk prestasjon og omstillingsevne. To forhold ved arbeidet trekkes frem som de største påkjenningsene: Løfting/bæring og statisk muskelbelastning med håndholdt kamera på skulderen (11kg). Muskelbelastningene er av både dynamisk og statisk karakter. For å redusere belastningene nevnes god bemanning og lettere teknisk utstyr generelt. Skadelig virkning på muskelskjellet kan blant annet oppstå som følge av hurtige og kraftige belastninger og/eller langvarig statisk belastning for eksempel i en låst stilling. Løft i fra bakken gjør at rygg, hofte og ben begrenser tyngden du kan løfte. Konklusjonen er at arbeidet gir både positive og negative påvirkninger på muskel- og skjelettsystemet. Muligheten til bevegelse og variasjon er positive forhold som bør ivaretas for å hindre belastningsplager. Negativt ser man at utstyret er tungt, samt at det stilles krav til fotografenes fysiske prestasjon og omstillingsevne. Tre forhold bør gjennomføres som forebyggende tiltak: Lettere utstyr, beholde god bemanning, samt muligheten til å bestemme arbeidstempo selv.

### **2.6.3. ”Helse- og arbeidsmiljøundersøkelse for fotografene i film/efp<sup>50</sup>-foto, NRK” (Strømme, 1992)**

22 fotografer deltok i undersøkelsen. 95 % av fotografene har kroniske eller periodevise plager i muskel- og skjelettsystemet, 86 % av disse i løpet av det siste året. 76 % av disse igjen ser plagene i sammenheng med arbeidet. De biomekaniske belastningene fotografene utsettes for er store over lengre perioder. Dette er hovedsakelig i lenderygg og nakke (bøyd over kamera eller løft/bæring), men også skulder/arm (statisk muskelarbeid). Gruppen har et høyt sykefravær på 14 %. I konklusjonen nevnes det at mange av arbeidsmiljøforholdene vurderes som bra og at arbeidsplassen har høy trivsel. Noen arbeidsforhold varierer, som for eksempel arbeidsmengde og tempo, samt belastningene med de spesielle arbeidsstillingene. Dårlige forhold som beskrives er alle belastningene ved løfting og bæring av tungt utstyr.

---

<sup>50</sup> EFP står for *Electronic field production*, en forkortelse som ute i verden ofte beskriver OB-produksjon, men som i Norge og NRK har blitt brukt om tyngre enkameraproduksjoner som krever mer enn vanlige LET-team



Forhold som trekkes frem som viktig å følge opp er arbeidstempo, bemanning og organisering av felles forum til forbedringer.

#### **2.6.4. ”Treningsprosjektet i ENG-seksjonen 1994/ -95” (Strømme, 1995)**

Prosjekt går ut på regelmessig trening for ansatte i ENG-seksjonen da disse er en risikogruppe i forhold til muskel- og skjelettplager. 28 av 43 ansatte startet som deltagere i 1994. Hensikten var å innarbeide og opprettholde gode vaner for regelmessig trening. Metoden var en kondisjonstest, spørreskjema og gjennomgang av sykefravær. Helseplagene var forverret fra 1991 til 1994. Dette angår spesielt skuldrene, men også rygg og nakke. Treningsprosjektet viste ikke til noen bedring i plagene etter et år, men viser til andre positive effekter som mer opplagte, høyere kondisjonsnivå, mer motivasjon til trening og mindre sykefravær. Rapporten viser til at treningsprosjektet ikke ble godt nok fulgt opp.

#### **2.6.5. ”Helseundersøkelse for fotografene i ENG-gruppen” (Strømme, 1998)**

Arbeidet som fotograf byr på fysiske belastninger, og de ansatte har plager i muskel- og skjelettsystemet som de mener har sammenheng med arbeidet. Gruppe regnes som en risikogruppe og får et treningsopplegg og oppfølging. Flere tabeller belyser gruppens muskel og skjelettplager. Prosentvis med muskel/skjelettplager i mer enn 4 uker eller daglig de siste 12 måneder: 1994 = 38 %, 1995 = 48 %, 1998 = 45 %.

Alle disse fem rapportene belyser det samme området; fotografers utfordringer med muskel- og skjelettplager. Dette er også et problem per dags dato, noe som kommer frem i min spørreundersøkelse i kapittel 2.7. Undersøkelsene fra NRK ses opp i mot mine undersøkelser i kapittel 2.8; ”Sammenligning og utvikling”.

## 2.7. Kvantitativ undersøkelse

Jeg gjennomførte i forbindelse med masteroppgaven en kvantitativ spørreundersøkelse, også kalt *postenquêter* (Østbye, Knapskog, Helland og Larsen, 2007, s. 131). Et *postenquêter* er et skriftlig spørreskjema som sendes via post eller lignende, slik at respondenten fyller ut skjemaet på egenhånd for så å levere et utfylt skjema. Min undersøkelse ble laget i Questback<sup>51</sup> og sendt elektronisk til norske flerkamerafotografer. I gjennom NRK sendte jeg undersøkelsen til 37 personer i fotogruppa (flesteparten fast ansatt eller i vikariat, noen få er tilkallingsvikarer). I gjennom OB-Team AS ble den også sendt ut til deres frilansfotografer, men der sendte OB-Team den ut selv slik at jeg ikke kan garantere for antallet. Det ble opplyst at omtrent 140 stk skulle motta e-posten. Jeg sendte også ut noen invitasjoner separat, da jeg kom i kontakt med noen fotografer som ikke hadde fått undersøkelsen tilsendt fra oppdragsgiver. Dermed er antallet som mottok undersøkelsen noe vanskelig å si konkret, men det som er sikkert er at det totalt ble 55 flerkamerafotografer som svarte på hele spørreundersøkelsen; 19 kvinner (34,5 %) og 36 menn (65,5 %). Gruppen hadde en gjennomsnittsalder på ca 38 år, med de yngste i 20årsalderen og eldste over 60. Fordelingen i deres ansettelsesform er 54,5 % frilansere og 39,1 % ansatte. I tillegg er 7,3 % av respondentene ansatt i en viss prosent og frilanser resten.

Det finnes ingen offisielle tall på antall norske flerkamerafotografer totalt sett, og heller da ikke deres kjønn, alder og ansettelsesform. Dette er blant annet fordi det ikke er lett å få oversikt over frilanserne da disse jobber selvstendig. Jeg så derfor mine respondenter opp i mot NRK sine ansatte<sup>52</sup> for å se om mitt utvalg ligner, og kan være representativt. Andelen kvinner blant respondentene var på 34,5%. Ser jeg dette opp i mot kvinneandelen blant de ansatte i NRK, er den på 39,3%. Tallene blir ikke helt sammenlignbare, da andelen kvinner kan enten være større eller mindre blant frilansere. Likevel ser vi at andelen kvinner som svarte på undersøkelsen, kan tyde på reelle tall i bransjen i mellom kvinner og menn. For å se om respondentene kan stemme med flerkamerafotografene i virkeligheten kan vi også se på alder. Heller ikke her finnes det ingen offisielle tall på frilansernes gjennomsnittsalder, så jeg ser også tallene her opp i mot de ansatte hos NRK. Respondentene i min undersøkelse hadde

---

<sup>51</sup> [www.questback.com](http://www.questback.com) - et utformings- og distribusjon program av digitale spørreundersøkelser online. Lisensen fikk jeg i gjennom Høgskolen i Lillehammer

<sup>52</sup> Gruppelederen i Bildegruppa hjalp meg med å finne tall på de ansatte som jobber 50% eller mer, totalt 28 stykker. 4 av disse hadde 50 % stilling, 24 stk. 100 % stilling. Av de 28 var 17 stk. menn og 11 stk. kvinner. Gjennomsnittsalderen i gruppa totalt var på 39 år. Kvinnene hadde en gjennomsnittsalder på 36 år, og mennene på 41 år. Tallene er pr. 08.05.12

en gjennomsnittsalder på 38 år, mot for NRK med en gjennomsnittsalder på 39 år. Også her ser vi store likheter, og ingen ting som taler i mot at mine respondenter er et representativt utvalg. I tillegg mener jeg også ut fra egne erfaringer og observasjoner at respondentene som har besvart spørreundersøkelsen samsvarer med bransjen slik jeg opplever den.

I dette kapitlet, 2.7, legger jeg frem tabeller og diagrammer fra spørreundersøkelsen for å illustrere svarene fra respondentene. Jeg legger først frem resultatene generelt før jeg fokuserer på henholdsvis ansettelsesform, kjønn og alder. I 2.7. har jeg valgt å ikke referere til spesifikke spørsmål med bruk av fotnoter, da det gjennomgående er brukt tall fra Questback og frekvensfordelingen i vedlegg 3. Dette grunnet den store hyppigheten av benyttede tall.

### **2.7.1. Gjennomgang av resultater**

Innledningsvis i undersøkelsen var det en gjennomgang av fotografenes arbeidsomstendigheter. 43,6 % av respondentene jobbet kun som flerkamerafotografer. 21,8 % kombinerte flerkamerafoto med enkamerafoto. 16,4 % kombinerte yrket flerkamerafotograf med et annet yrke. Når det gjelder hvor lenge fotografene har vært i yrket så viser det seg at de fleste har vært i bransjen i kortere tid: 29stk har jobbet som tv-fotograf i 0-10 år, 16stk i 11-20 år, 6 stk i 21-30 år, 2 stk i 31-40 år og 2 stk i over 40 år. De vanligste fototypene som mange jobber med hver måned er stativ, dolly og håndholdt. 60 % av fotografene jobber både OB og i studio, mens 30,9 % hovedsakelig kun jobber OB og 7,3 % hovedsakelig kun jobber i studio. 54,5 % av respondentene er frilansere, mens 38,1 % er fast ansatt.

Spørreundersøkelsen fortsatte med å liste opp kroppslige områder. Respondentene svarte på hvor ofte de har hatt plager i de forskjellige områdene de siste 12 månedene og om de anså arbeidet som en medvirkende årsak til disse. Områdene på kroppen som fotografene hadde mest plager med var nakke, skuldre og rygg. Svarprosenten på disse plagene ser du i figur 11.

Hvor ofte har du hatt fysiske plager de siste 12 månedene?	Nakke	Skuldre	Øvre del av ryggen	Nedre del av ryggen
<b>Meget sjelden/ aldri</b>	28,3 %	30,2 %	52 %	30,2 %
<b>Årlig</b>	26,4 %	30,2 %	18 %	24,5 %
<b>Månedlig</b>	26,4 %	22,6 %	20 %	35,8 %
<b>Ukentlig</b>	11,3 %	13,2 %	8 %	7,5 %
<b>Daglig</b>	7,5 %	3,8 %	2 %	1,9 %
<b>Til sammen</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>	<b>100 %</b>
n =	53	53	50	53

Figur 11: Oversikt over flerkamerafotografenes fysiske plager.

Når vi ser på plager i nakken ser vi at en stor andel av flerkamerafotografene har plager i dette området. Under en tredjedel kan si at de meget sjelden eller aldri har problemer med nakken, mens hele 45,2 % har nakkeplager månedlig eller oftere. Av de som hadde plager med nakken mente 73 % at arbeidet som flerkamerafotograf var en medvirkende årsak til plagene (5,4 % mente ikke dette, mens 21,6 % ikke visste).

Når det kommer til skuldrene så ser vi at 39,6 % har plager månedlig eller oftere. Av de som hadde plager med skuldrene mente 86,1 % at arbeidet som flerkamerafotograf var en medvirkende årsak til plagene (8,3 % mente ikke det mens 5,6 % ikke visste). Her viser ikke spredningen i alder noen spesielle tendenser, men det kan se ut som de som er i fast jobb har mer skulderplager enn frilanserne. Hva dette kommer av er usikkert.

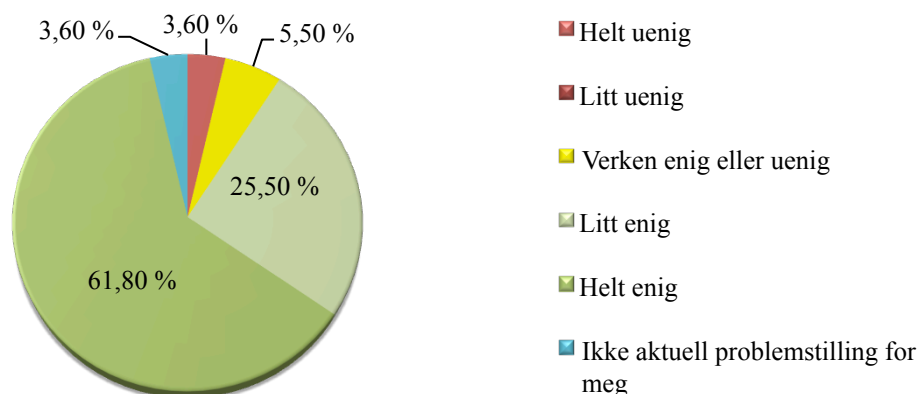
På spørsmålet om ryggen, delte jeg spørsmålet opp i øvre og nedre del av ryggen, da ryggen er et stort område. Respondentene rapporterte om at 30 % hadde plager månedlig eller oftere i øvre del av ryggen. I nedre del av ryggen var det hele 45,2 % med plager månedlig eller oftere. De med plager i ryggen ble spurt om de anså arbeidet som en medvirkende årsak til plagene. Av de med plager i øvre del svarte 87% ja. Av de som hadde plager med den nedre delen av ryggen mente 69,4 % at arbeidet som flerkamerafotograf var en medvirkende årsak til plagene. Det kan se ut til at de med mye plager i øvre delen av ryggen, også har problemer med nedre del, da det kun var 8,3 % av de med plager i øvre delen av ryggen som ikke hadde problemer i nedre. Av de fotografene som jobber håndholdt foto har 56,3 % av disse plager i øvre delen av ryggen årlig eller oftere, mot for 48 % av respondentene totalt. I nedre delen av ryggen er antallet håndholdtfotografer med plager det samme som fotografene totalt, men plagene hos håndholdtfotografene forekommer hyppigere. Dette kan komme av at håndholdtfotografer står mye bøyd over en liten søker.

Av de med overarmplager mente 50 % at arbeidet var medvirkende, av de med plager i håndledd/hender mente 56,3 % at arbeidet var medvirkende. Av de med plager i fotledd/føtter mente 75 % at arbeidet var en medvirkende årsak. 100 % av de med albueplager mente dette skyltes arbeidet.

Når respondentene ble spurt om hva de trodde årsakene til plagene som kunne forbindes med jobb var, så svarte 65,1 % statiske arbeidsstillinger, mens 18,6 % svarte tunge løft.

Deretter presenterte jeg en rekke påstander for respondentene der de kunne krysse av på om de var *helt uenig*, *litt uenig*, *verken enig eller uenig*, *litt enig*, *helt enig* eller *ikke aktuell problemstilling for meg*. På påstanden ”Jeg jobber i ugunstige arbeidsstillinger for å oppnå best mulig bilde” var flesteparten enig. Se figur 12.

**Figur 12: ”Jeg jobber i ugunstige arbeidsstillinger for å oppnå best mulig bilde”**



På påstanden ”Jeg går tøye- og/eller avslapnings velser under produksjoner” var svarene mer spredt; 40 % var helt eller litt uenig, mens 45,5 % var litt eller helt enig. På påstanden ”Jeg går mye gjentakende bevegelser i løpet av arbeidsdagen som g r at jeg merker bestemte kroppsdelene bli vonde” svarte 61,8 % litt eller helt enig. 29,1 % var verken enig eller uenig.

På påstanden ”Jeg er på jobb når jeg er syk, selv om jeg vet jeg burde vært hjemme” svarer 58,1 % at de er litt eller helt enige, mot 25,4 % som er litt eller helt uenige. Når det kommer til påstanden ”Jeg ser for meg selv i det samme yrket ti år frem i tid” er det de yngste som er

mest usikre på det. Av de i alderen mellom 20 og 30 år svarer 42,8 % litt eller helt uenig og 28,6 % litt eller helt enig. Flere ansatte enn frilansere ser for seg selv i samme yrke ti år frem i tid. På påstanden ”*Jeg prøver å jobbe fortest mulig ved nedrigg*” svarer hele 61,8 % at de er helt enige. 18,2 % er litt enige, mens kun 3,6 % er helt eller litt uenige.

På påstanden ”*Jeg løfter kasser over 25kg uten å be om hjelp (Flight med 40x veier ca 25kg)*” svarer 69,1 % at de er litt eller helt enige. På påstanden ”*Jeg monterer 100x-linser alene*” svarer 45,5 % at de er helt enige, og 14,5 % litt enige. 20 % er derimot helt uenige – og ber dermed om hjelp ved montering av disse linsene. På påstanden ”*Om det er kø for å få tralle, løfter jeg heller kassene selv for å spare tid*” svarer 61,1 % at de er helt enige.

Ved å se på fysisk aktivitet blant flerkamerafotografene ser det ut til at de fleste mosjonerer på en eller annen måte. Mange av fotografene trener på treningssenter, samt går turer. Også en del aktiviseres ved sykling/spinning. Det ser ut til at de som jobber kranfoto er mye i fysisk aktivitet også på fritiden. 58,3 % av de som jobber kran er ukentlig på treningsstudio, mot for 30,9 % av gruppen totalt. Ytterligere 25 % av kranfotografene er i treningsstudio månedlig. Ved å se på fysisk aktiviteter som fotografene bedriver ser vi at flerkamerafotografene i mellom 20 og 30 år er de som er mest aktive på treningssenter med 57,1 % oppmøte ukentlig. 28,6 % av fotografene i denne aldersgruppen jogger også ukentlig, mot for 5,3 % av de mellom 31 og 40 år. Over 30 % av fotografene i alle aldersgruppene går ukentlige turer. Kun 3,3 % av alle flerkamerafotografene oppga at de ikke trener noen aktiviteter månedlig eller oftere.

På slutten av spørreundersøkelsen ba jeg respondentene komme med deres egne meninger på hva både de og deres arbeidsgivere kan gjøre for å forbrede sin ergonomiske arbeidshverdag. Svar som gikk igjen på hva de kunne gjøre selv gikk mest på å trene mer og være bevisst på egen arbeidssituasjon. Flere nevnte også det med å ha riktig skotøy og varme klær. Flere nevnte tilpassning av viewfinder, hendler og stativ. Svar som gikk igjen når de ble spurt om hva arbeidsgiver burde gjøre for å bedre fotografenes ergonomiske arbeidshverdag gikk mye på å sørge for korrekt utstyr. Her ble nok gode traller nevnt, men også flere nevnte tilgang på easyrigger, gode plattinger og løsninger for lavere viewfindere på høyt kamera. I tillegg nevnte flere muligheten for å begrense arbeidsdagens lengde, ved å for eksempel ha egne riggeteam eller å ta nedriggen påfølgende dag. Det ble også nevnt tilrettelegging for pauser/hvile, fast kabling på arenaer, tilrettelegging for trening i arbeidstiden, tilgang til massør og

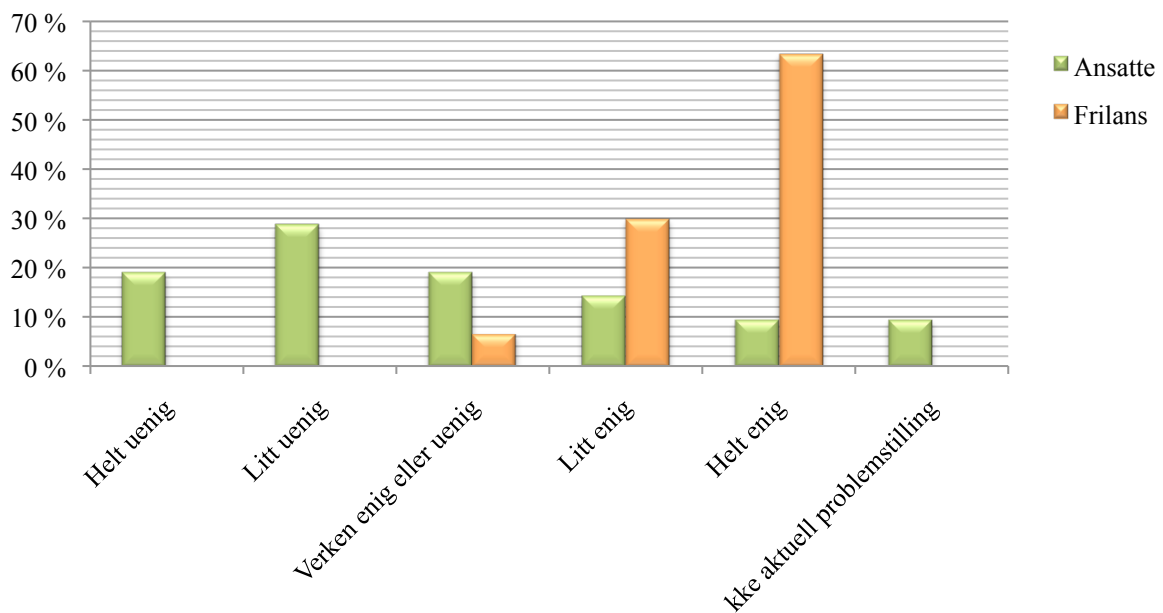
fysioterapeut og kursing i ergonomi. Andre konkrete forslag var å bygge leskur, gi assistanse ved rigg av kran og bedre kommunikasjon i mellom regi og foto om når de kan ta pauser.

### 2.7.2. Ansatte versus frilansere

I og med at frilansere og faste ansatte har noen forskjellige forutsetninger, viser det seg også at de svarer forskjellig ved flere spørsmål i undersøkelsen. Ulikhetene viser seg spesielt når fotografene blir presentert med forskjellige påstander de må ta stilling til. Jeg trekker her frem noen av de største ulikhetene.

På påstanden ”Jeg må prestere godt på jobben for å ikke miste jobb fremover” var det frilanserne som var mest enig. Dette kan sees grafisk i figur 13. 63,3 % av dem var helt enige, mens 30 % var litt enige. De ansatte svarte mer jevnt fordelt, men tyngst i enden av skalaen som var uenig.

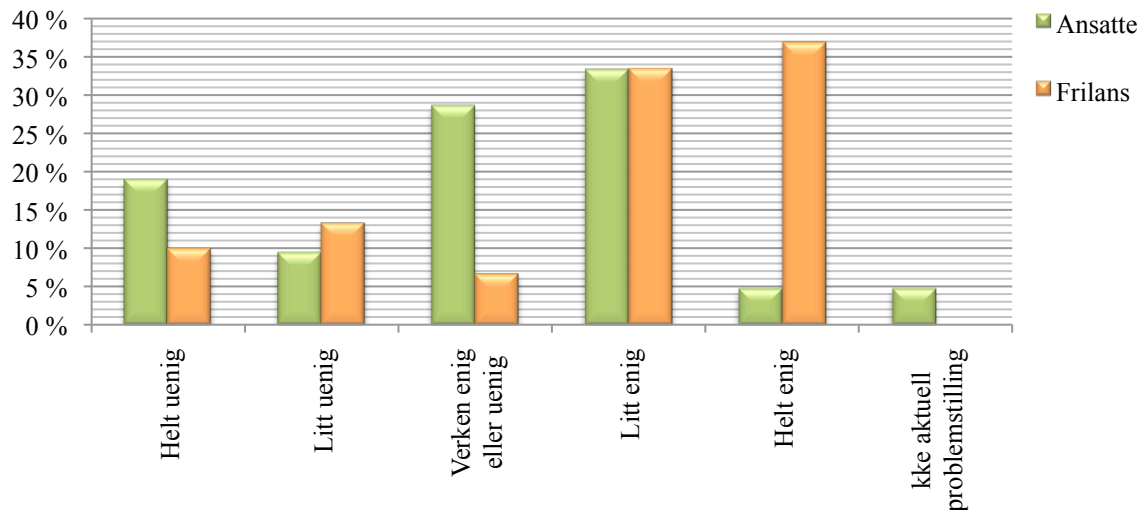
Figur 13: ”Jeg må prestere godt på jobben for å ikke miste jobb fremover”



Jeg tolker dette resultatet slik at frilansere er avhengig av å gjøre en god jobb, for å få flere oppdrag. Siden det er disse oppdragene som er deres økonomiske plattform vil de enkeltes prestasjoner spille en stor rolle. Dette medfører at mange fotografer strekker seg langt i arbeidet. I noen tilfeller kan det dveles ved om de strekker seg for langt.

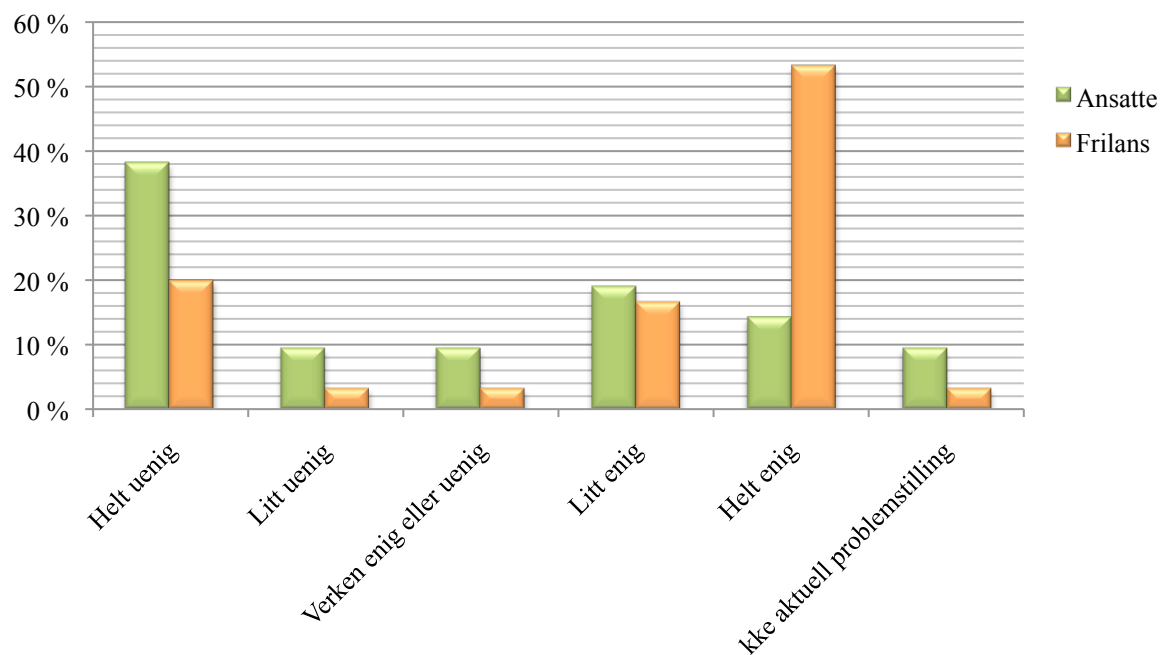
På påstanden ”Jeg er på jobb når jeg er syk, selv om jeg vet jeg burde vært hjemme”, figur 14, kan man se at mange flerkamerafotografer strekker seg i jobben, og da frilanserne noe lengre enn de med fast jobb.

**Figur 14: ”Jeg er på jobb når jeg er syk, selv om jeg vet jeg burde vært hjemme”**



På påstanden ”Jeg har arbeidsdager på 18 timer eller mer” svarer 53,3 % av frilanserne at de er helt enig. 14,3 % av de med fast ansettelse svarer det samme. I figur 15 ser du oversikt over de ansatte og frilansernes svar opp i mot hverandre, der det tydelig vises at mange frilansere har lange arbeidsdager.

**Figur 15: ”Jeg har arbeidsdager på 18 timer eller mer”**



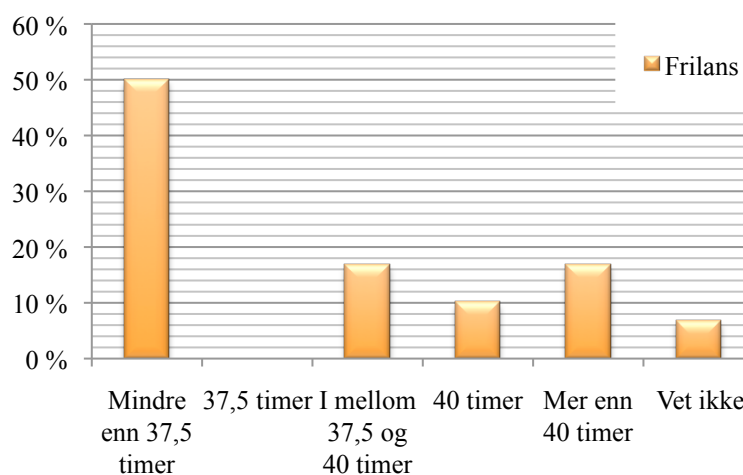


Her kan det se ut til at frilansere ikke følger opp Arbeidsmiljøloven på samme måte som faste ansatte. Allikevel ser vi at 14,3 % av de med fast ansettelse også har så lange arbeidsdager. Dette kan forklares med at de NRK-ansatte har en overenskomst med fagforeningen, som gjelder utenfor normal arbeidsmiljølov. Det gjøres gjennomsnittsberegninger for seks uker av gangen, der en ukes gjennomsnitt ikke skal overstige 54 timer i arbeidstid for den enkelte.

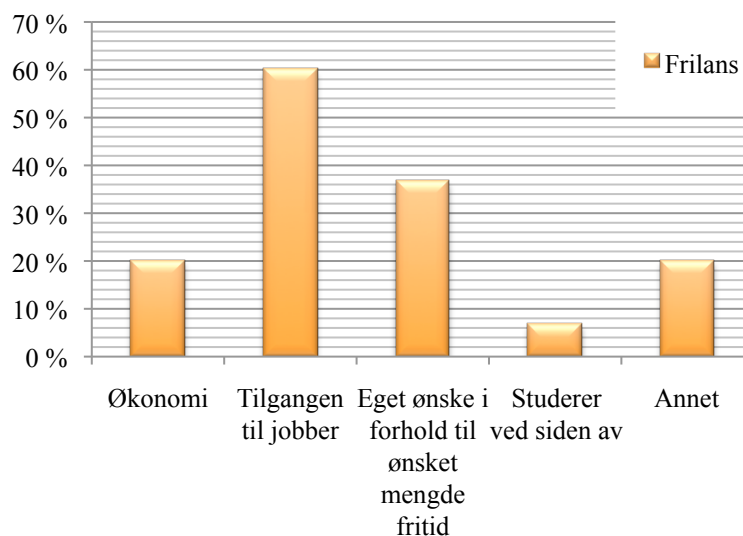
Mye i undersøkelsen kan også tyde på at samarbeidet ved rigg har en mer sentral plass blant de ansatte. Når det kommer til påstanden ”Samarbeidet med kollegaene mine gjør at riggen blir en mindre påkjenning for kroppen min” svarer 85,7 % av de ansatte seg enig, mot for 72,4 % av de frilansene. Av frilanserne løfter 76,7 % kasser over 25 kg uten å be om hjelp, mot for 52,4 % av de ansatte. Min tolkning ut fra disse tallene er at ansatte generelt er flinkere til å samarbeide. Samarbeidsevnen kan være en grunn alene, eller flere forhold kom ligge til grunne som for eksempel at frilanserne er sterkere, tenker mindre på egen helse, eller er mer uthvilt fordi de jobber mindre.

Dette er ubekreftede påstander som jeg ikke kan bekrefte i den ene eller andre retningen, men det kan se ut til at samarbeidet er størst blant flerkamerafotografene med fast arbeid.

Når det kommer til arbeidsmengden til frilanserne svarer 50 % at de jobber mindre enn 37,5 time hver uke, se figur 16. Årsaken til dette begrunner 60 % av frilansfotografene med tilgangen til jobber. Dette er vist i figur 17. Tilgangen på jobber vil selvfølgelig prege frilansernes arbeidshverdag, men det er vanskelig å si håndfast hva dette har å si for



Figur 16: Antall timer frilanserne jobber ukentlig.

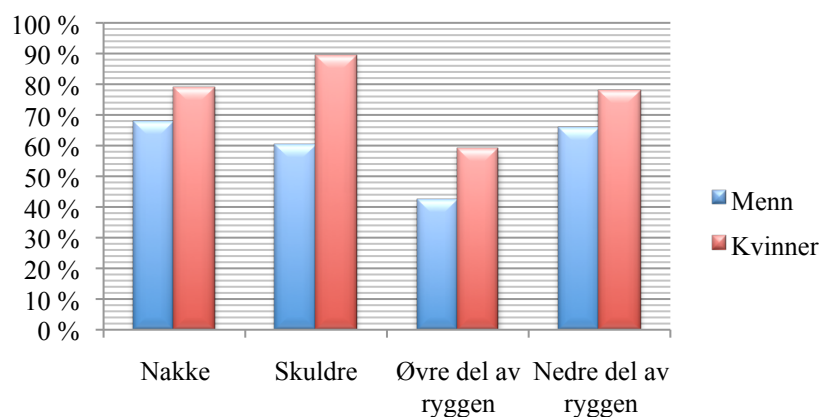


Figur 17: Frilanserne sine grunner til arbeidstid.

den fysiske arbeidshverdagen. Noen av fotografene melder at de har andre jobber ved siden av, mens andre igjen sier at de regulerer arbeidsmengden i forhold til eget ønske om mengde fritid. Ved at frilanserne som regel jobber mindre enn 37,5 timer i uka kan også påvirke hvordan de arbeider når de først er i en jobbsituasjon. Her kan en teori være at flere jobber med økt innsats for å vise hva de kan prestere når de først har en arbeidsdag. Det kan i hvert fall virke slik om vi ser på tall fra den kvinnelige delen av frilanserne. På påstanden om å måtte prestere på jobb for å ikke miste jobb fremover er 12,5 % litt enig og hele 87,5 % helt enig. Dette kan resultere i at de kvinnelige frilanserne jobber hardt når de er på jobb.

### 2.7.3. Kjønn

Om vi setter plagene opp i mot kjønn ser det ut til at kvinnene i bransjen har prosentvis mer plager enn mennene, som vist i figur 18. Verdiene er regnet ut fra alle de som har plager årlig og hyppigere. Vi ser på grafen at kvinnene har noe mer fysiske plager enn mennene, og da mest med skuldrene.

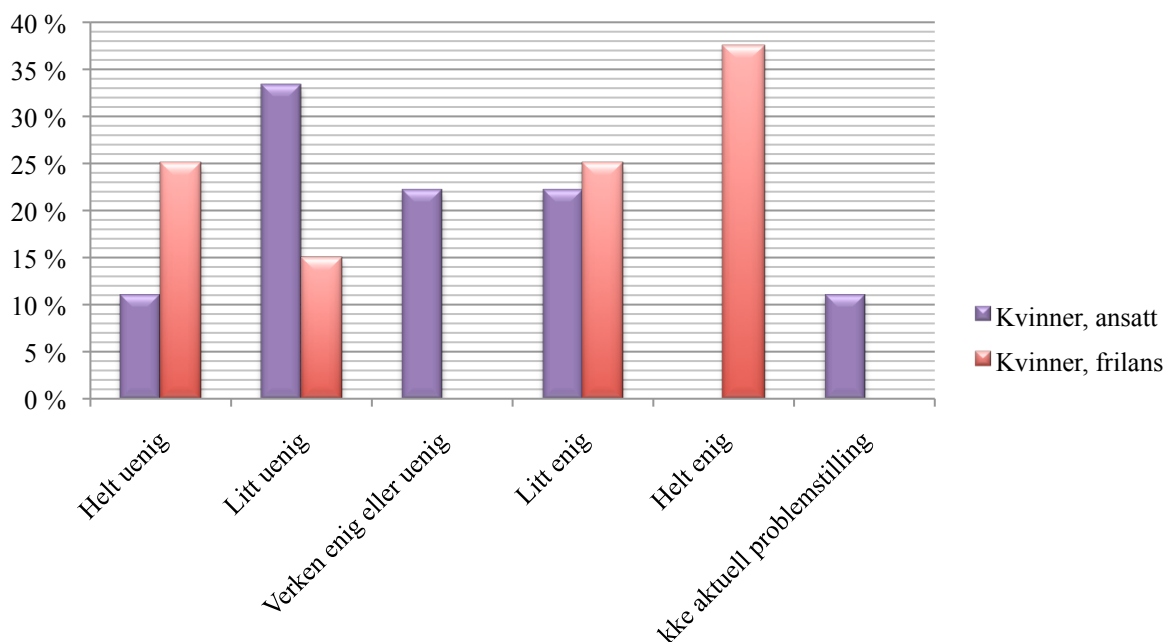


Figur 18: Plager i nakke, skuldre og rygg, sett opp mot kjønn.

Som nevnt i kapittel 2.3.5 om sykefravær ble det nevnt at mange fotografer dro på jobb til tross at de var syke, og da spesielt frilansere. Når vi ser dette opp i mot kjønn i tillegg ser det ut til at halvparten av de frilansene kvinnene skjuler sine fysiske plager for andre når de er på jobb.

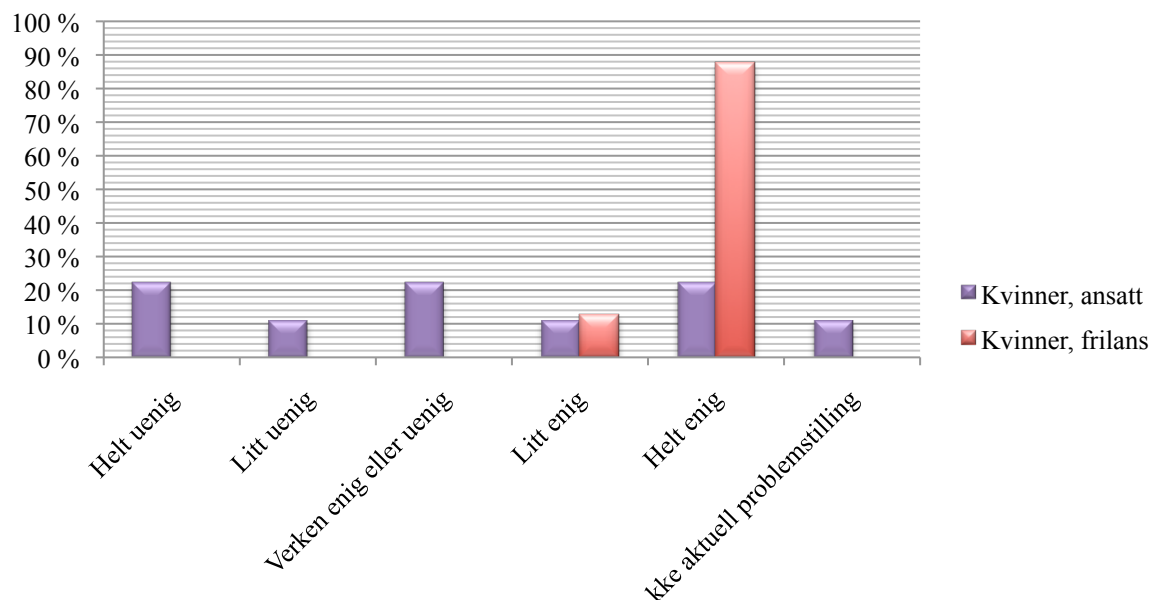
Spørreundersøkelsen viser også at færre kvinner enn menn løfter over 25 kg alene. Dette ser du i figur 19. Her blir det naturlig å trekke parallellen til at kvinner i gjennomsnitt ikke er like sterke som menn, som en mulig grunn. Samtidig viser undersøkelsen at mange kvinner som frilanser bærer tyngre enn kvinner med fast jobb. På påstanden ”Jeg løfter kasser over 25 kg uten å be om hjelp (...)” er fordelingen mellom kvinner i de forskjellige jobbsituasjonene slik:

**Figur 19: ”Jeg løfter kasser over 25 kg uten å be om hjelp (Flight med 40x veier ca 25kg)”**



Min teori på dette er at de frilansene kvinnene kan være mer opptatt av presset om å vise hva de er kapable til for å ikke miste jobb. Dette kan vi se når de blir spurt om de er enige i påstanden ”Jeg må prestere godt på jobben for å ikke miste jobb fremover.”, vist i figur 20.

**Figur 20: ”Jeg må prestere godt på jobben for å ikke miste jobb fremover.”:**



Undersøkelsen viser også at flere mannlige flerkamerafotografer monterer 100x-linser alene enn kvinnelige. Dette kan være på grunn av de naturlige forholdene i mellom kjønnene som blant annet går på høyde og styrke. I tillegg er det lurt å tenke på verdien av slike tunge linser

og hva det vil koste om disse går i stykker. På den siden kan det være like lurt å være to ved montering uansett størrelse og styrke.

Respondentene måtte også ta stilling til påstanden ”Om jeg mener min arbeidsposisjon ikke er forsvarlig, gir jeg beskjed om at jeg ikke kan jobbe der før posisjonen er forbedret”. Det viste seg at flest menn ga beskjed om dette, med 61,1 %, mot for kvinnene med 42,1 %. Det kan tyde på at menn er flinkere til å melde fra om ting kan utbedres enn kvinner. På påstanden ”Jeg melder i fra til overordnede om arbeidssituasjonen min kan forbreddes med teknisk hjelpemidler” er 77,8 % av mennene enig, mot for 68,4 % av kvinnene.

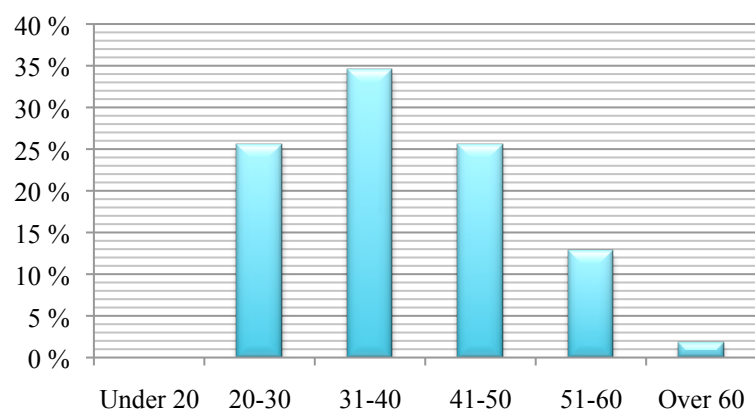
På påstanden om fotografene får nok pauser når de trenger dette under arbeidet så er 36,1 % av mennene enig, mot for så lite som 15,8 % av kvinnene. Det vil si at veldig mange flerkamerafotografer mener de ikke får nok pauser når de trenger dette, spesielt kvinnene. Pausetiden er likt fordelt uavhengig av kjønn og alder i flerkameraproduksjon, så dette resultatet kan tyde på at kvinner ønsker seg mer pauser enn menn. Dette kan ha noe med at flere av kvinnene mener at arbeidstempoet ikke kan tilpasses etter egne ønsker. Kun 10,5 % av kvinnene mener arbeidstempoet kan tilpasses egne ønsker, mot for 25 % av mennene som mener det samme. Dette kan ha en sammenheng med at ”Gjennomsnittlig har kvinner ca. 60 % av mennenes muskelstyrke” (Strømme, 1985, s. 13).

#### 2.7.4. Alder

Alder var en variabel jeg ønsket å se på når jeg gikk i gjennom resultatene av spørreundersøkelsen. I figur 21 vises aldersspredningen på de 55 respondentene som deltok i spørreundersøkelsen.

Gjennomsnittsalderen på disse er ca. 38 år. 60 % er i mellom 20 og 40 år. 40 % er over 40

år. Ved en nærmere titt på alder opp i mot spesialkameraer som kran og håndholdt, er snittalderen på disse fotografene noe yngre; 25 % av kranfotografene er over 40 år og 30,3 % av håndholdtfotografene er over 40 år. Grunnene til at disse fotografene er yngre enn snittet



Figur 21: Alderen på respondentene i undersøkelsen.

ellers kan være mange, men en ting vi vet er at ”Et arbeidskrav som utgjør 30 % av fysisk arbeidskapasitet i 20års alderen, vil innebære en belastning på over 50 % ved 65 års alder om arbeidskravet er konstant” (Strømme, 1985, s. 16). Kun to steadicamfotografer var med på spørreundersøkelsen, noe jeg anser som ikke representativt når det kommer til alder.

Det er ikke nødvendigvis slik at de eldste fotografene foretrekker ”normale” kameraer på grunn av at de ikke ønsker en stor fysisk belastning. Det er ikke sikkert at kroppslig funksjon har noe med disse kameravalgene å gjøre i det hele tatt, men det kan være en teori. At fotografene med de fysisk tyngste jobbene er unge kan ha mange grunner, men det kan jo tenkes at de fysisk tunge utfordringene yrket byr på kan ha en medvirkende årsak til at de noen av fotografene velger å ikke jobbe med disse kameraene etter hvert.

### **2.7.5. Svakheter i undersøkelsen**

Å lage en *postenquêter* innebærer både fordeler og ulemper. Fordelen er at jeg som enkeltindivid kan nå mange respondenter på kort tid. I tillegg kan respondentene være anonyme noe som kan bidra til at de oppgir informasjon som de ellers ville vært tilbakeholdne med å gi (Østbye med flere, 2007). Ulempen med denne typen undersøkelser kan være at andelen som svarer synker jo lengre den blir. Hvis man har en motivert gruppe som selv kan tjene på at forholdene blir kjent eller har standpunkter de ønsker å gi uttrykk for kan man tillate seg en lengre undersøkelse. Dessverre bruker svarprosenten ved *postenquêter* å være lav, ofte langt under 50% (Østbye med flere, 2007). Min spørreundersøkelse var av det lengre slaget, da det var mye jeg ønsket å undersøke. Jeg antar at dette kan ha resultert i at noen ikke fullførte spørreundersøkelsen de hadde blitt tilsendt. I ettertid ser jeg at jeg ikke tar i bruk alle resultatene fra spørreundersøkelsen. Jeg ser også i ettertid at noen spørsmål kunne vært mindre detaljerte, til respondentens beste (for eksempel spørsmål 43 ang fysisk aktivitet), da jeg ikke har utnyttet svarenes detaljnivå. Noen spørsmål burde trolig også vært unngått eller slått sammen for å korte ned antall spørsmål til respondentene. For å øke svarprosenten sendte jeg ut påminnelser på undersøkelsen, i tillegg til å friste med en premie til en av deltagerne som fullførte<sup>53</sup>. For å begrense mengden spørsmål definerte jeg flere av spørsmålene som oppfølgingsspørsmål. Et oppfølgingsspørsmål fungerer slik: Respondent får spørsmål 1 med alternativ A, B og C. Velger respondenten spørsmål C, går han/hun videre til spørsmål 2 som tar for seg en utdyping av valgt svar. Hadde respondenten svart A eller B ville han/hun hoppet

---

<sup>53</sup> Deltagerne som ønsket det ble med i trekningen av to gavekort på kinobilletter

til spørsmål 3. I mitt vedkommende brukte jeg dette flere steder, som for eksempel ang plager. Om respondenten ikke hadde plager i håndledd, fikk vedkommende heller aldri spørsmål om dette var relatert til arbeidet.

En annen svakhet som jeg har forstått i etterkant var min utsending av spørreundersøkelsen til fotografene i tilknytning til NRK. Der ble jeg informert om at jeg kunne sende undersøkelsen til en gitt e-postgruppe. I ettertid har jeg funnet ut at denne i all hovedsak inneholdt de faste ansatte. Noen i vikariater og tilkallingsvikarer er ikke med i denne mailinglisten. Det vil si at de ikke mottok undersøkelsen, med mindre de i tillegg frilanser for OB-Team.

I spørsmål 15, som går på hvor og hvor ofte respondenten har hatt plager de siste 12 månedene, er et av alternativene *meget sjelden/ aldri*. Allikevel er det noen som ikke har svart på spesifikke spørsmål som for eksempel ang kneplager. Her har jeg i utformingen av det spesifikke spørsmålet glemt å velge at man ikke kan gå videre til neste spørsmål før man har svart på samtlige spørsmål. Når fire personer ikke har svart på spørsmålet om hvor hyppig vedkommende har plager med knærne, blir disse fire da ikke en del av statistikken og resultatene presentert. På den andre siden vil jeg anta at disse trolig ikke har noen plager, og kunne derfor ha dempet plagestatistikken noe. Om de som ikke har svart valgte dette fordi de ”ikke orket” er det en helt annen sak enn om de overså et svaralternativ og mente at de aldri hadde plager i gitte områder. Dette er noe vi ikke får vite, da spørsmålet dessverre ikke var gjort obligatorisk. Heldigvis var det minimum femti stykker av femtifem som svarte på hver av delspørsmålene i spørsmål 15, noe som gjør at resultatet fortsatt kan brukes for å fremheve at mange fotografer har plager i gitte områder.

I spørsmål 15 brukte jeg ordet plager, da jeg anså dette som et ord respondentene lett kunne forholde seg til. I ettertid har jeg tenkt på at dette kunne vært spesifisert med muskel- og skjelettplager. Ut av dette kunne resultatet vært ennå mer konkret, men det er nok ikke utslagsgivende for noen resultater. Jeg ser også nå at jeg kunne ha latt være å spørre om respondentenes plager utover muskel- og skjelett. I undersøkelsen svarte respondentene blant annet på om de hadde plager med svimmelhet, syn og hørsel. Dette er ved endelig produkt temaer som ikke er innefattet i oppgaven. Dette fordi jeg på tidspunktet av utforming av undersøkelsen ennå ikke hadde snevret inn problemstillingen til muskel- og skjelettplager.

## **2.8. Sammenligning og utvikling**

I dette kapitlet ønsker jeg å se på om det har vært en utvikling for fotografene når det kommer til helseplager i muskel- og skjelettsystemet. Dette er en utfordrende sammenligning når tallene og informasjonen fra de forskjellige årstallene kommer fra ulike forskningsmetoder i forskjellige fagmiljøer. Derfor kan vi dessverre ikke direkte se på tallene rett opp mot hverandre å påpeke om det har vært en forbedring eller forverring. Jeg tar kort for meg hvor mye plager det er i befolkningen ellers og ser dette opp i mot flerkamerafotografene. Følgende må tas i beretning: tallene fra min undersøkelse gjelder både frilansene og ansatte flerkamerafotografer, tallene fra STAMI gjelder befolkningen totalt, og Strømme sine rapporter reflekterer spesifikke fotografgrupper innad i NRK.

### **2.8.1. Plager i muskler og skjelett**

I 1992 fant Strømme ut at 86 % av fotografene i film/efp-gruppen til NRK hadde kroniske eller periodevise plager i muskelskjelettsystemet i løpet av et år. 76 % av disse ser sammenhengen med arbeidet. Selv så jeg på flerkamerafotografene der kun 9 stk av 55 har svart at de meget sjelden eller aldri har hatt plager i hverken nakke, skuldre og rygg i løpet av de siste 12 månedene, noe som utgjør 4,95 %. Med andre ord hadde 95,5 % av flerkamerafotografene plager i nevnte problemområder det siste året. Siden tallene ikke er direkte sammenleggbare kan vi kun konkludere med at tallene både var og er høye.

I Norge er ryggplager en av de vanligste årsakene til sykmelding og uførepensjon. Tall fra nasjonal overvåking av arbeidsmiljø og helse (NOA) ved Statens arbeidsmiljøinstitutt (STAMI) viser at 32 prosent av norske yrkesaktive også har smerter i korsrygg eller nedre del av ryggen i løpet av en måned. Dette tilsvarer om lag 700 000 yrkesaktive. Nær halvparten av disse sier at smertene helt eller delvis skyldes nåværende jobb, og 6 prosent eller nærmere 140 000 oppgir at de har alvorlige jobb relaterte smerter.

(STAMI, 2010, s. 2)

### **2.8.2. Ryggplager**

Siden ryggen er en av de største problemområdene ser jeg nærmere på disse tallene. I NRK sine rapporter fra 1984 svarer 60 % av respondentene fra OB-tjenesten at de har ryggplager en eller flere ganger årlig. 80 % av disse igjen ser arbeidet som en medvirkende årsak. I min spørreundersøkelse har jeg bedt respondentene spesifisere om de har plager i øvre og/eller nedre del av ryggen. 48 % svarer at de har plager årlig eller hyppigere i øvre delen av ryggen, 69,7 % svarer at de har plager i nedre del av ryggen årlig eller oftere. Av de med plager i øvre delen av ryggen disse mener 87 % av disse at arbeidet er en medvirkende årsak. Av de med plager i nedre delen av ryggen disse mener 69,4 % av disse at arbeidet er en medvirkende

årsak. Selv om utvalget av respondenter er forskjellig og tallene dermed ikke er direkte sammenleggbare, kan vi fortsatt se en helt tydelig tendens til at fotografer hadde ryggplager før, i tillegg til i dag. Ser vi på STAMI sine tall presentert ovenfor ser vi at 32 % av norske arbeidsaktive har plager i nedre del av ryggen månedlig. Ser vi dette opp i mot respondentene fra min undersøkelse svarer der 45,2 % at de har plager i nedre del av ryggen månedlig eller oftere.

### **2.8.3. Nakke- og skulderplager**

“En av fem i Norge rapporterer moderate eller kraftige smerter i muskler, sener og ledd, som de mener helt eller delvis skyldes arbeidet. Nakke- og skulderplager er de vanligste med 14 prosent, og armlager med 9 prosent” (STAMI, 2007, s. 2). Disse tallene går på direkte smerter og kan derfor ikke sammenlignes helt konkret. Men ser vi på tall fra spørreundersøkelsen min kan vi allikevel se en antydning til at det trolig er like ille blant flerkamerafotografene. Ser vi for eksempel på de som har skulderplager månedlig eller hyppigere utgjør disse 39,6 %. Av disse 39,6 % igjen svarer 95,2 % at arbeidet var en medvirkende årsak til plagene. I tillegg har 45,2 % plager i nakken månedlig eller oftere. I min undersøkelse svarte respondentene om hvor de hadde fysiske plager. I STAMI sin undersøkelse er det snakk om kraftige eller moderate smerter. Derfor kan vi ikke direkte sammenligne tallene, men vi kan likevel anta ut fra tallene at flerkamerafotografene har mer plager i nakke og skuldre enn befolkningen ellers. Ser vi på eldre rapporter (Strømme, 1984), viser disse at 28 % av de ansatte i OB-tjenesten hadde plager med skuldrene månedlig eller oftere. 8 % hadde problemer månedlig eller oftere med nakken. Også her meldes det om mye skulderplager, selv om prosentandelen er noe lavere enn blant flerkamerafotografene i dag. Det kan også påvirkes av at rapporten fra 84 tar for seg flere tv-tekniske yrkesgrupper innenfor OB-jobbing, og ikke kun fotografer.

### **2.8.4. Slutninger**

Sett opp i mot tidligere bedriftsundersøkelser hos fotografer kan det se ut til at det er mer plager i muskel- og skjelett hos flerkamerafotografer enn tidligere. Mange av dataene er vanskelig å se rett opp i mot hverandre, men tendensen er at dagens flerkamerafotografer har en høyere plagestatistikk enn tidligere. Også opp i mot befolkningen ellers ser det ut til at flerkamerafotografene har en tendens til høyre plageandel, både når det gjelder skuldre, nakke og rygg.



Før jeg startet med oppgaven hadde jeg en tanke om at plagestatistikken trolig ville synke i takt med at det tekniske kamerautstyr ble lettere. Dette stemte ikke. Ser vi vekttabellen i kapittel 2.4.3 opp i mot NRK sin vekttabell fra 1985 (Strømme 1985, s. 15) ser jeg helt klart at utstyret brukt i OB-produksjoner er blitt betraktelig lettere. Dessverre kan vi ikke se den samme reduksjonen i muskel- og skjelettplager. Selv om det tekniske utstyret har utviklet seg i forhold til vekt kan det virke som om sannsynligheten for å pådra seg muskel- og skjelettplager er like stor som før, om ikke større. Jeg har laget en forenklet sammenligning av vekttabellene i figur 22. Vekttabellen fra 1985 er mindre konkret i spesifikasjonene enn min egen, noe som gjør at antall kilo differanse må tas med *en klype salt*. Uansett viser sammenligningen en klar tendens til vektreduksjon.

Vekt på kamerautstyr, 1985		Vekt på kamerautstyr, 2012	
Kamera i transportkasse	52,5 kg	Kamera i transportkasse	24,6 kg
Linse i transportkasse	55,0 kg	Linse i transportkasse	44,2 kg
Kamerastativ	34,0 kg	Kamerastativ	17,1 kg
150 m kamerakabel	49,0 kg	100 meter fiberkabel	20,0 kg

Figur 22: Sammenligning av vekt på teknisk utstyr, i 1985 og 2012.

I en av de eldre rapportene fra NRK (Strømme, 1985) påpekes det særlig tre forhold som bør følges opp for å dempe utviklingen av belastningslidelser; Lettere teknisk utstyr, opprettholding av en god bemanning og et arbeidstempo som gir arbeiderne mulighet til å regulere arbeidsintensiteten etter egne forutsetninger. Det vi vet i dag er at vektreduksjonen er vesentlig, men at plagene ikke nødvendigvis gjenspeiler dette. Hvordan bemanningen og arbeidstempoet har utviklet seg siden 1985 har jeg dessverre ingen kunnskap om, men det hadde vært spennende om dette kunne blitt forsket på ved en senere anledning.

Jeg har i dette kapitlet påpekt at muskel- og skjelettplager er utbredt i den norske befolkningen. Blant de som jobber som fotografer viser tidligere undersøkelser at yrkesgruppen har mye av disse plagene. Også dagens spørreundersøkelse påpeker at andelen plagede er høy. Tross lettere teknisk utstyr og tiltak i bransjen.

## **2.9. utfordringer og løsninger**

Jeg skal nå gå igjennom noen eksempler på tiltak flerkamerafotografer kan gjøre – enten i et forebyggende fase eller underveis i en produksjon. Disse forslagene har jeg kommet frem til ut fra egne erfaringer og feltobservasjoner, basert på teorier fra litteraturen.

### **2.9.1. Forebyggende tiltak**

Et av de viktigste forebyggende tiltak for gode arbeidsstillinger for å unngå muskel- og skjelettplager er å selv være bevisst. Les mer om dette i kapittel 2.5.3.

#### *Trening*

Et annet forebyggende tiltak for å styrke kroppen, noe som igjen kan forebygge skader, er å holde kroppen i god fysisk form og trene regelmessig. “Hvis arbeidet krever tunge løft eller kraftige anstrengelser, kan arbeidstakerens fysiske form ha vesentlig betydning for om man klarer å utføre arbeidsoppgavene” (STAMI, 2010, s. 2). Flerkamerafotografer bør derfor trene generell utholdenhet og styrke samtidig som de må fokusere på hva slags foto de gjør mest – og dermed også hvilke kroppsdelene som er mest utsatt. En god ide for mange kan være å fokusere på å styrke mage og rygg. I følge STAMI øker viktigheten av å holde seg i god form om man utøver tungt fysisk arbeid (STAMI, 2012). Om fotografene selv ikke har god kontroll på hvilke øvelser som styrker hvilke muskler – bør de ta kontakt med spesialister. De som er arbeidstakere og fast ansatt bør benytte seg av Bedriftshelsetjenesten og HMS-aktørene som jobber for å bedre arbeidsplassene. Andre spesialister kan for eksempel være ansatte på treningssenteret – de er som regel behjelpelige slik at du får trent riktig. Flere treningssentre stiller også med fysioterapeuter til veiledningstimer. I tillegg finnes det mye god informasjon om trening på internett.

#### *Ernæring*

En annen faktor for å være dyktig og utholdene i arbeidet er å ha nok energi slik at kroppen er fysisk forbredt på å utføre jobben den skal gjøre. Da er det lurt å tenke på maten og næringen man tar til seg slik at kroppen har det den skulle trenge av hjelpemidler. Tiltaket kan være å være bevisst på kostholdet, men det kan også være mulig å gjøre spesielle tiltak ved for eksempel unormalt utfordrende produksjoner. God ernæring er riktig sammensetning av væske, mineraler og næringsstoffer og er viktig ved en aktivt fysisk hverdag, og særlig under lange produksjoner. Generelt på produksjoner der det blir servert mat og snacks er det lurt å holde seg unna godteskåla og heller prioritere frukt, vann og sunn kost. Grunnet oppgavens

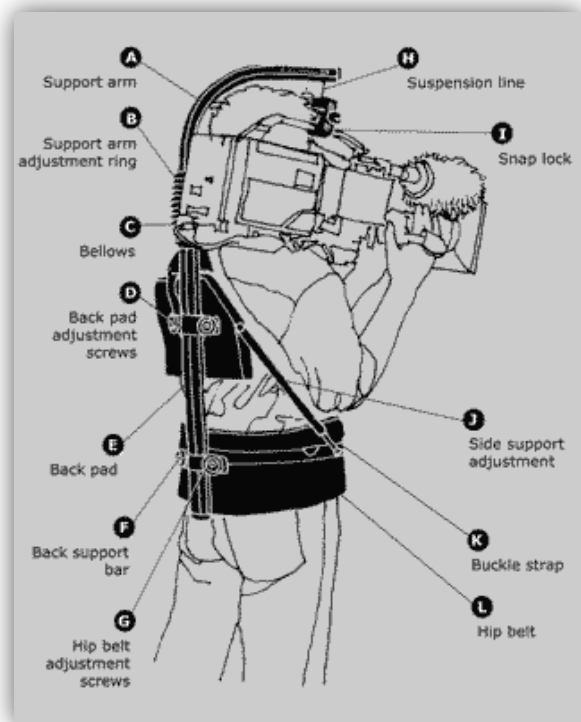
rammer velger jeg å ikke gå nærmere inn på temaet, men ved interesse anbefaler jeg å se på statens anbefalinger om ernæring – og da spesielt om tilbud av sunn mat og væske på arbeidsplassen<sup>54</sup>.

### Hjelpemidler

En annen utfordring er å ha tilgang på nok og riktige hjelpemidler man trenger i produksjonen. Her er det bra om fotografene har god dialog med oppdragsgiver og teknisk leder – slik at de er klare over hva fotografene har bruk for – og lettere kan tilby dette. Hjelpemidler som er nyttig for flerkamerafotografer i mange produksjoner kan for eksempel være:

- Tilgang til stoler, slik at de kan sitte i pauser ved mye stående arbeid
- Easyrig, på produksjoner med mye håndholdt (figur 23)
- Hjul på tunge transportkasser
- Traller til transport av utstyr
- Trygge, gode plattinger i riktig høyde, som er lett å få utstyr opp og ned fra

Om fotografene har behov for noen hjelpemidler i produksjon som vedkommende vet om på forhånd anbefales det å ta kontakt med teknisk leder eller arbeidsgiver i forkant for å sikre seg at disse hjelpemidlene er tilgjengelige. Det er også viktig at fotografene å sette seg godt inn i hvordan hjelpemidlene fungerer, slik at de kan brukes på best mulig måte. Skal for eksempel en klatresele benyttes under produksjonen er det elementært at fotografen har satt seg inn i hva dette innebærer og hvordan den skal brukes korrekt på forhånd.



Figur 23: Easyrig (Kilde: <http://www.urbanfox.tv/>)

<sup>54</sup> <http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/ernering/arbeidsplassen/>

### *Klær og sko*

Også riktig bekledding kan bedre fotografenes arbeidshverdag betraktelig. Det er viktig å både holde en god temperatur samtidig som du ikke skal begrense bevegeligheten, slik at det går ut over arbeidet. I forkant av produksjon blir derfor tiltaket å sette seg inn i produksjonen – hva kreves og hva slags klima kan de bli utsatt for. Gode sko med nok demping på harde studiogulv er også å anbefale. Ved utendørsproduksjoner bør man tenke godt igjennom hva man har på seg fra innerst til ytterst. Ull og dun er gode materialer. Ved varierende intensitet, tempo og temperatur er det lurt å tenke på eventuelle skift. Ved forestående arbeid i minusgrader kan være lurt å anskaffe hansker, sko og klær med innebygget varme. Flere selskaper har begynt å utvikle disse produktene som får sin varme fra små batteripakker<sup>55</sup>. Jeg har selv ikke prøvd ut nok av disse produktene til å komme med noen konkret anbefaling, men om fotografene anskaffes slikt utstyr som fungerer, vil disse anskaffelsene øke finmotorikken og prestasjonene i vinterkulden, i tillegg til komforten. Bruk av lue er også essensielt da mye av kroppens varmetap skjer i gjennom hode.

Ved +10 grader celsius skjer 25% av kroppens varmetap gjennom hodet

Ved + 5 grader celsius skjer 50% av kroppens varmetap gjennom hodet

Ved –10 grader celsius skjer 75% av kroppens varmetap gjennom hodet

(Thygesen & Hansen, udatert)

Mer utfyllende informasjon om klima og kuldtiltak kan leses i kapittel 2.5.6.

### *Samarbeid og tilstrekkelig tid*

Andre sentrale utfordringer er å få til et godt kollegialt samarbeid med god bemanning og god nok arbeidstid til å gjennomføre oppgavene forsvarlig. Tiltaket for godt samarbeid bør i hovedsak komme fra arbeiderne selv. Ved å dele kunnskap og fysisk tungt arbeid fokuserer fotografene på å gjøre hverandre gode fremfor å konkurrere. Det vil både løfte produksjonen og fotografenes profesjon. Tilstrekkelig bemanning og god nok tid i dagsplanen må settes av produksjonsleder og teknisk leder, men her er det av betydning at fotografene bidrar med sin kunnskap i forkant – det er jo de som vet hva som trengs på deres felt. Ser fotografen i forkant at det ikke er satt av nok tid til gjøremålene, bør det meldes fra om i forkant av produksjonen, da det før produksjonsstart er lettere å gjøre noe med.

---

<sup>55</sup> *Eksempler på eventuelle leverandører av slikt utstyr med varme kan være <http://gerbing.com/>, [http://www.sievi.com/?sivu=etusivu\\_no](http://www.sievi.com/?sivu=etusivu_no) eller <http://www.exo2theheatinside.com/>. Leverandørene er ikke testet ut, så her må fotografene selv finne ut hva som fungerer og kan være passende for sitt arbeid*

## 2.9.2. Tiltak i produksjon

Underveis i produksjoner så kan det også dukke opp utfordringer som kan påvirke belastningen på muskel- og skjelett.

### *Muligheten til å være mobil*

En situasjon fotografen kan møte på i produksjon er at han/hun må ha kameraet et fast sted for en lengre periode, men beholde headset på. La oss si at du må kjøre dollyen til en gitt posisjon slik at lyset kan få se på lysskift, samtidig som regi har en gjennomgang via com. Da kan det være lurt å ha forutsett slike situasjoner. Et tiltak du kan ha gjort som foto er å skaffe deg in-air eller en radio, slik at du har muligheten til å finne en stol, hente drikkeflaska eller lignende uten å måtte gå glipp av noe eller behøve å stå fast ved kameraet.

### *Kulde*

Selv om du er har ordnet med gode, varme klær i forkant av en uteproduksjon, kan det allikevel fort skje at du blir kald etter å ha stått stille noen timer ved kameraet. Ved kuldeeksponering minsker først den effektive oppmerksomhet og persepsjon og hemming av de motoriske funksjonene. For å unngå dette kan man også gjøre tiltak mens man står ved kameraet. Dette kan for eksempel være varmeposer. Å ha flere skift med hansker kan også være lurt, slik at det ene paret alltid ligger på et oppvarmet sted. Andre anskaffelser fotografene kan få bruk for i vinterkulda er produkter som kuldekrem<sup>56</sup> og/eller fjellduk<sup>57</sup> man kan tre over seg. Selv om flerkamerafotografer er et smalt yrke, finnes det en del produkter der ute som også kan hjelpe fotografene. Jervenduken er for eksempel ført og fremst utviklet med tanke på jakt, og en del av klærne med innebygde varme er utviklet for motorsyklister. Les 2.6.6 for mer om klima og kalde fotografer.

### *Høyde*

Høyden på kameraet kan også være en utfordring. Kanskje må du ha kameraet høyt hevet for å få ønskelige bilder, eller kanskje du har et ønske om å få et overblikk over det du skal filme over kameraet. Som et eksempel kan vi se på figur 24 fra Lørenskog Ishall. Der har fotografene en løsning for en slik utfordring; de har bygget opp en enkel plating rundt kamerastativet ved bruk av europaller. På den måten kan det være høyt hevet over rekkverket,

---

<sup>56</sup> Kuldekrem er fete og vannfrie kremer, som du får kjøpe på apoteket. Disse gjør huden myk og smidig og gir beskyttelse i kulda

<sup>57</sup> Jervens fjellduk er brukt av blant annet militæret. Katalog: <http://jerven.mediabook.no/1/>

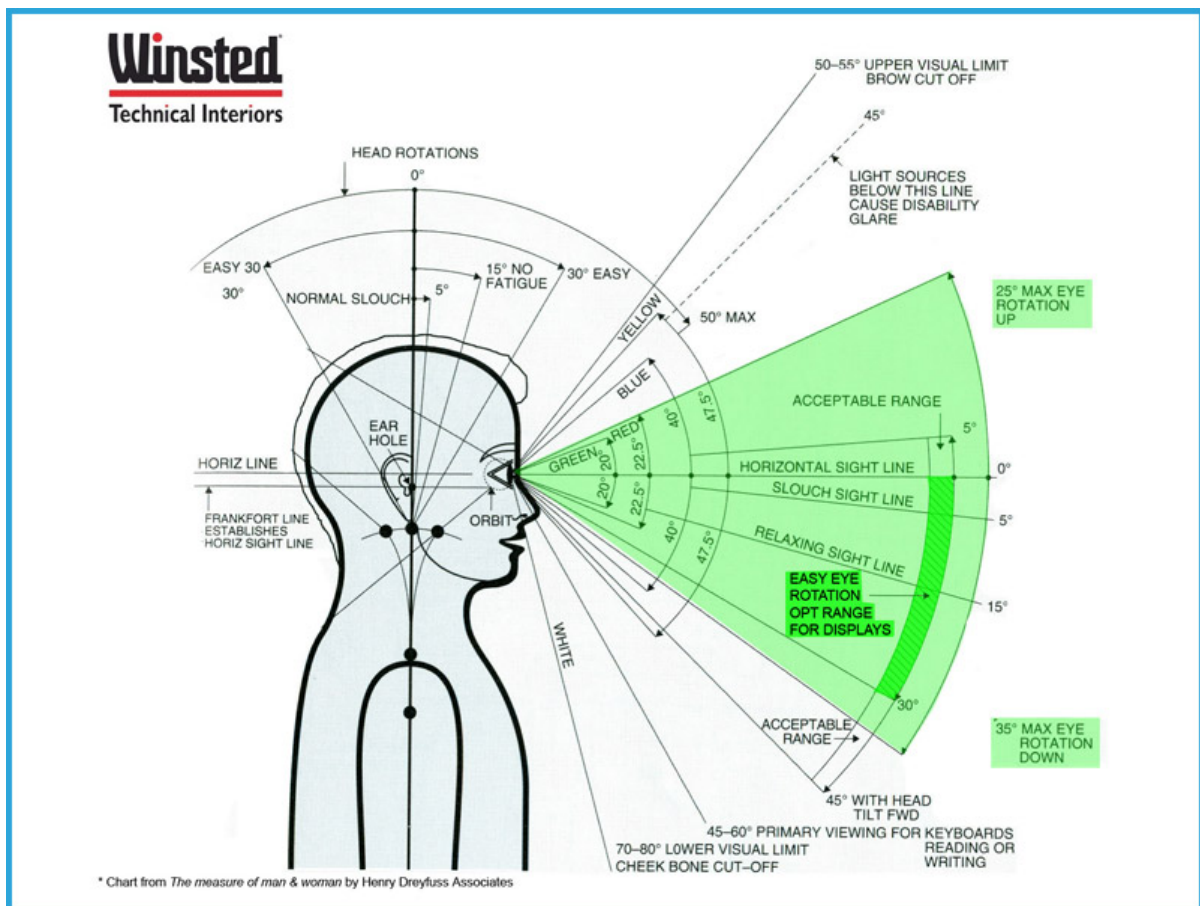
samtidig som fotografene har mulighet til å titte over søkeren for å se hele isen. Høyden på kameraet kan også være lav i noen produksjoner. Om kameraet står på stativ bør det vurderes å sitte for å unngå unødig belastning når fotografen huker seg ned.



**Figur 24: Kameraplassering ved i Lørenskog Ishall med oppbygget ståplass til fotografene.**  
*(Foto: Ina Madsen Rogne)*

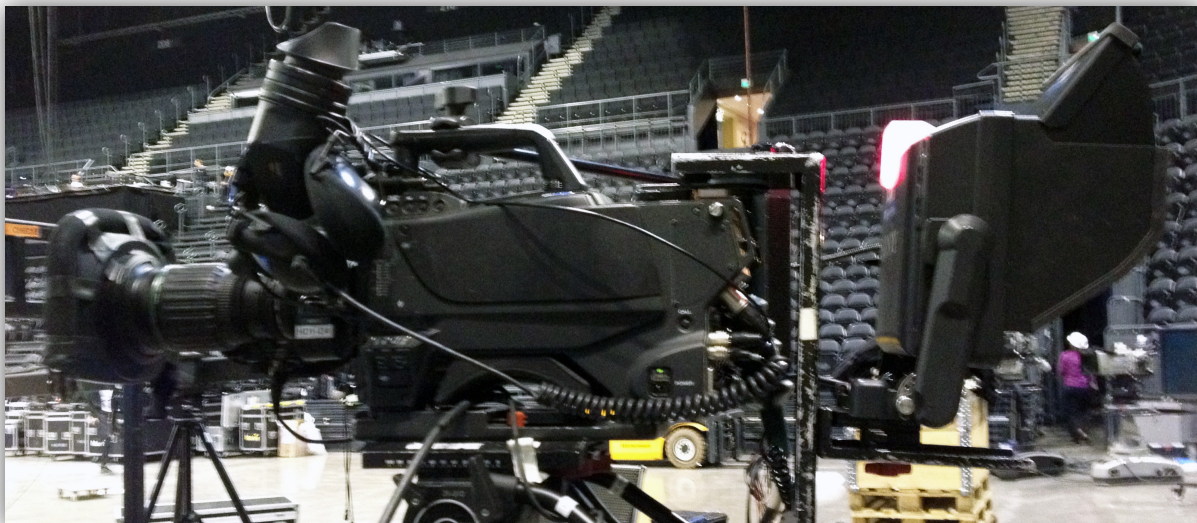
#### *Plassering av viewfinder*

Under produksjon bør man ikke belaste nakken og øynene mer enn nødvendig. På figur 25 ser du en illustrasjon utviklet for å vise den ideelle høyden for en skjerm når personen står rett (Winstead Thechnical Interiors, 2012). Ut fra den kan vi lese at midten av viewfinderen ideelt bør være 15 grader undervinklet.



Figur 25: Ideell øyehøyde for skjerm. (Kilde: [www.techinteriors.com](http://www.techinteriors.com))

Det er dessverre ikke alltid like lett å få festet viewfinderen i riktig høyde. De fleste kan senkes noe, men om kameraet er avhengig av å stå høyt, og du ikke har mulighet til å stå på noe, ved bruk av dolly for eksempel, kan det bli vanskelig. En NRK-fotograf var med å utvikle det som i NRK har fått tilnavnet *Ragnhild-festet* etter den ansatte – en viewfinderbrakett som gjør det mulig å ha viewfinderen lavere enn det opprinnelige festet på kameraet. Utformingen av festet gjør at fotografen kan ha en bedre arbeidsstilling, som igjen gjør at fotografen kan fokusere på bildene han/hun tilbyr til produksjonen. Festet er utviklet internt på NRK og finnes per dags dato i 2-3 eksemplarer på deres lager til utlån for fotografene som skulle trenge dette. Ragnhild-festet montert på et kamera er vist på figur 26. OB-Team AS skal også ha en variant av et slikt feste for lav viewfinder, men dette har jeg ikke selv sett.



**Figur 26: NRK sitt Ragnhild-feste for viewfinder bak på kameraet. Foran ligger en "vekt-pølse" for å kompensere for vekten. (Foto: Ina Madsen Rogne)**

### *Plassering av hendler*

Å ha plasseringen av hendlene tilfredsstillende er også svært essensielt for en god arbeidsposisjon under produksjon. Vinkelen av armene til fotografen; skuldrene, albuen, håndleddene og fingrene må tas med i beregninga når du finner din arbeidsposisjon. Hva slags arbeidsstilling du ender opp med på hendlene vil avhenge noe av hva du skal filme og hvordan det faktiske tekniske utstyret er. Når det gjelder kranfotografenes hendler er disse ofte mindre ergonomisk utviklet enn de vanlige kamerahendlene, med en firkantet form på hendelen med joysticken til pan og tilt. Dette gjør det verre for fotografen å plassere hendene godt. Noen hovedregler flerkamerafotografene kan forholde seg til i forbindelse med hendlers plassering er å finne en stilling der skuldrene er senket, med overarmene ned langs siden av kroppen og en bøy i albuen. Ved å ha armene nært kroppens senter, eller hvilende på armlener etc. bruker kroppen mindre muskelstyrke, og faren for belastningsplager i muskler og skjelett minsker.

### *Hjelpemidler*

Om benytter seg av hjelpemidler, som for eksempel traller, ta vare på både deg selv og tralla ved å ikke fylle dem for fulle. Finnes det hjul på transportkassene, så benytt disse fremfor å bære de tunge kassene over bakken. Pass også på å få med deg hva slags andre hjelpemidler du har tilgjengelig. Har du for eksempel easyrig i bussen og skal gjøre en passende håndholdtjobb, sørg for å tilpasse easyrigen til din kropp. Husk også å bruke sikkerhetslenka



for å sikre kameraet. Kan fotografen forutse at det blir en lang dag ved kameraet, kan det være lurt å sette en stol innen rekkevidde.

### *Variasjon og pauser*

En annen utfordring er å variere sin arbeidssituasjon. Kroppen er laget for å veksle i mellom å sitte, gå og stå. Sitter du stille på et veldig statisk stille kamera – prøv å få deg noen pauser der du kan gå rundt og riste løs – gjerne med noen tøyeøvelser av varm muskulatur om du er sliten (Se 2.5.5 for å lese mer om pauser). Om du jobber stående og/eller gående sørg for å ha en stol i nærheten når du har vært på bena lenge. Vær obs på din egen arbeidsstilling og hvor lenge du har vært i den. Prøv å få lagt inn nok pauser i produksjonen om mulig og fokuser på å tøye varm muskulatur og strekke ut. Tøyning er å strekke musklernes bindeverk og gjør at du får mulighet til større leddutslag. Ved å holde musklene og leddene smidige forebygger du mot skader. Rygg, skuldre og nakke er utsatte områder for fotografer og bør strekkes godt. I tillegg bør noen vurdere å varme opp i forkant av produksjonen. Ved for eksempel tøffe kranvakter der fotografen vet han/hun må stoppe hardt for eksempel, kan det være lurt å varme godt opp på forhånd. Det er også viktig for kranfotografen å posisjonere kroppen sin på en måte som gjør at belastningen fordeles ut over mer av kroppen og hele armen og ikke kun skulder.

### *Søk råd*

Om en arbeidssituasjon byr på for tunge utfordringer, eller om du er i en posisjon som ikke oppleves som forsvarlig anbefaler jeg å melde fra om dette. Søk råd hos erfarne kollegaer, gruppeleder, verneombud og/eller teknisk leder – sammen kan dere finne en løsning på problemet som gjør at du kan gjennomføre din jobb forsvarlig. Er fotografen ansatt i et større firma han/hun trolig et større HMS-apparat han/hun kan benytte seg av. Arbeidstilsynet har kommet med tre konkrete råd til arbeidstakere om ergonometri, som jeg helt og holdent stiller meg bak:

- Ta kroppens signaler på alvor.
- Vær særlig forsiktig med tunge løft, ensformig arbeid og tidspress.
- Si i fra til arbeidsgiver og be om tilrettelegging ved behov.

(Arbeidstilsynet, udatert A)

## **3. Rapport**

Denne rapporten omhandler min eksamensproduksjon Amandusprisen 2012. Rapporten omhandler hvordan den tv-teknisk ble gjennomført, min egne arbeidsoppgave som nærbildefotograf med telelinse og den kreative og tekniske arbeidsprosessen frem til det endelige resultatet. Under produksjonen hadde jeg med meg mine erfaringer fra refleksjonsdelen av oppgaven med ergonomisk teori i bakhodet, og ønsket å fokusere på de ergonomiske tilpassningene jeg valgte å gjøre i min kameraposisjon. I denne rapporten ønsker jeg å binde temaet i masteroppgaven opp i mot Amandusprisen 2012. I denne rapportdelen omtaler jeg kameraene og deres nummerering forkortet som for eksempel K1 og K2.

### **3.1. Om Amandusprisen 2012**

Amandusprisen er en del av Amandusfestivalen som er en filmfestival for ungdom under 20 år. Festivalen arrangeres årlig i Lillehammer. Selve prisutdelingen er i Maihaugssalen, der det i år ble delt ut 7 priser i 7 kategorier. Årets utdeling hadde i tillegg til et åpningsnummer to artister med opptredener på scenen. Produksjonen hadde en varighet på 55 minutter og ble overført til NRK i etterkant av utdelingen. Programmet ble sendt på NRK 3 klokken 20.45 samme kveld, i tillegg til flere repriser de påfølgende dagene. Programmet kan sees i sin helhet på internett (NRK, 2012), eller med vedlagt DVD, vedlegg 6.

### **3.2. Preproduksjon og kameraoppsett**

Jeg søkte stillingen som nærbildefotograf på denne produksjonen, noe jeg også fikk. Min preproduksjon gikk derfor ut på å sette meg inn i produksjonens innhold, kameraoppsett og min funksjon og arbeidsoppgaver i tillegg til å høre på låtene vi skulle produsere. Åpningsnummeret hadde vi dessverre ikke info om før prøvene i Maihaugssalen. Tilstede i salen på dag én brukte jeg tid på å hjelpe kranfotografen med rigg, i tillegg til at jeg tok en del ansvar for stolrigging rundt kameraplasseringene. I riggefasen tok jeg også kontakt med A-foto med tanke på hans dialog med scenografi i forhold til nærbildescenografi. På tegningene utdelt kunne jeg ikke i forkant se at det skulle bli noen bakgrunn på midten av scenen, så jeg viste bekymring for dette da det også så slik ut når vi ankom Maihaugssalen. Heldigvis ble lyset rigget slik at jeg fikk en ok bakgrunn, og ikke bare et sort hull. Jeg satte meg inn i planene i forkant av produksjonen og la merke til at dagsplanene var betraktelig kortere enn tidligere år. Dette var veldig positivt da arbeidsdagene tidligere har vært veldig lange. Jeg så

også at årets sendetid var betydelig kortere enn tidligere, og at vi hadde færre musikkinnslag. Dermed anså jeg allikevel prøvetiden som mer enn lang nok.

I år var det ni kameraer på prisutdelingen; To totaler, to nærbilder, to håndholdte, en steady, en kran og en remote rail. Med andre ord så var det mange kameraer regi kunne velge i mellom. Jeg var kamera 2 og hadde nærbilde frontalt på scenen med en 40x-optikk. Se vedlegg 1, for den nøyaktig kameraplasseringen vi endte opp med.

### **3.3. Opprigg**

Dagen før HD1 kom brukte jeg tid på å skru vekk stoler ved kameraplasseringene, i tillegg til platting- og kranrigg. Pga. mye frem og tilbake med krana valgte jeg å bidra med rigg av denne, slik at de skulle rekke å bli ferdig til utstyret ankom neste dag. Rikken på hoveddagen gikk smertefritt for min del. Med et eget kabelteam ute kunne fotografene fokusere på rigg av eget kamera og egen fiber inne i salen, noe som var veldig behaglig. Jeg hadde god oversikt over hva som skulle gjøres og hvordan under hele riggen. Når bussen ankom hadde NRK-veilederen laget en kamerafordeling som var hengt opp i bussen. Siden A-foto var opptatt med viktigere arbeidsoppgaver og jeg kjente følgevogna til HD1 fra før tok jeg ansvar for merking og utsending av kamerakasser fra bussen. Vi brukte traller og tok heisen ned i salen med kameraene. På denne måten unngikk vi de tyngste løftene. Da jeg var ferdig med rigg av eget kamera, brukte jeg tiden som var til overs til å hjelpe fotografen ved siden av meg. Jeg tok også å delte ut kamerakortholdere med lys til fotografene og hjalp til med å samle de tomme transportkassene bak scenen. Før vi tok lunsj var ikke bussen helt klar for teknisk test, så jeg tok derfor å brukte resterende tid på å justere innstillingene i menyen på kameraet. Jeg frisket også opp i hukommelsen ang. justeringsmulighetene til cursoren – da jeg hadde hørt noen snakke om at vi kanskje skulle teste ut et CinemaScope-format. Jeg oppdaget også flere pixelfeil som jeg meldte fra om til kamerakontrolløren. I pauser når regi ikke behøvde mitt kamera hjalp han meg med å prøve og eliminere pixelfeil (skrur opp gain for å identifisere dem for så å kjøre autoblack 10-15 ganger på de pixlene som er vanskelige). Vi fikk fjernet flere av pixelfeilene, og de som forble ble mindre synlige.

### **3.4. Posisjonering og kamerajustering for optimal arbeidsposisjon**

Ved oppriggeren av kameraet justerte jeg kamerastativet, viewfinder, stativarmer og hendler på en nøye gjennomtenkt måte. Dette gjorde jeg for å optimalisere arbeidsstillingen slik at det ble minst mulig unødvendig belastning på kroppen. Dette gir meg som fotograf mest mulig overskudd til å fokusere på å levere gode bilder til bilderegi.

#### **3.4.1. Plassering i sal**

Under de første prøvene kom det frem via A-foto at regi ønsket å sentrere K1 maksimalt slik at HF-kameraet skulle være midtstilt i forhold til scene og scenografi. Jeg meldte da fra om at K2 dermed ville ende veldig skrått på, spesielt siden vi allerede hadde flyttet de frem en rad noe som gjør vinkelen på scenen blir ennå spissere. Til tross for dette fikk jeg tilbakemelding om at K1 var ”safekameraet” og prioritert, så vi valgte å flytte posisjonene. Jeg likte den sentrerte posisjonen til kamera 2 best men prøvde å finne fordeler ved at mitt kamera nå kom så langt fra senter, som for eksempel at jeg da fikk tatt igjen noe av den totale scenografien i nærbildet. Etter noen prøver i den nye posisjonen oppdaget de at K2 dermed ble veldig usentrert, noe som endte med at vi gikk tilbake på avgjørelsen og sentrerte K2 i stedet (på onsdag). Det ble mye frem og tilbake med disse forflytningene, men det endte med den posisjonen som passet meg og K2 best. Jeg mener vi endte på riktig avgjørelse i og med at K1 ble brukt lite under produksjon. Jeg er glad vi testet ut posisjonene og hele tiden jobbet for å forbedre kameraplasseringene. Her kunne vi vært mye mer effektive ved å ta en større diskusjon på denne posisjonen samlet på et tidlig tidspunkt. Det er lurt å se konsekvensene av valgene man tar tidlig, slik at vi unngår bildeprøver i posisjoner vi ikke ender opp med.

#### **3.4.2. Sittestilling**

Når det gjaldt min sittestilling var jeg tidlig ute og meldte fra til A-foto om at jeg hadde behov for en løs stol, da jeg ikke ønsket å benytte Maihaugens fastmonterte salstoler. Disse lar seg ikke flytte på og har armlener som ikke kan demonteres. På den måten får man armlenet i ryggen om man skulle jakte bilder langt til venstre eller høyre på scenen. Ved å ha en separat stol uten armlener fikk jeg muligheten til å flytte den dit det passet min kropp best ut fra arbeidsoppgaven på gitt tidspunkt. Ideelt sett kunne vi hatt stoler med hev/senk-mulighet, men de løse stolene Maihaugssalen hadde var bra nok for min del.

I ettertid når jeg ser på bena mine i figur 27 ser jeg at jeg med fordel kunne ha sittet noe høyere for å få disse flatt ned i gulvet, men dette ville vært en vurderingssak opp i mot at jeg

hadde publikum bak meg, da jeg er relativt høy i utgangspunktet. Likevel følte jeg at jeg hadde en god arbeidsposisjon under produksjonen. Jeg husker at jeg for variasjonens del satt med bena noen ganger på raden nedenfor eller under stolen.



**Figur 27: Jeg prøvesitter arbeidsstillingen etter ferdig opprigget kamera. (Foto: Jørgen Sviland)**

### 3.4.3. Kameraets høyde

Det jeg fokuserte på først da jeg bestemte stativet og kameraets høyde var hvordan bildene så ut. Jeg ønsket å få nærbildene noe få grader undervinklet på personene på scenen, samt at publikum på stolraden foran ikke kom inn i bildet. Etter at disse hensyn var tatt justerte jeg kameraet i ønskelig høyde med tanke på min egen høyde og blikkretning mot viewfinder. I evaluering i etterkant har jeg fått tilbakemelding fra regiveileder om at han mente jeg var overvinklet og burde vært ennå mer undervinklet. Jeg er uenig i påstanden om at kameraet lå overvinklet, men kunne selvfølgelig vurdert å være ennå litt mer undervinklet. Vinkelen jeg endte opp i kan sees på figur 28 og 29.



**Figur 28: Kamera 2. Sirkus Eliassen og Magnus Midtbø som prisutdelere. (Kilde: [www.nrk.no](http://www.nrk.no))**

Om jeg hadde valgt mer senking av kameraet ville dette ikke vært uten konsekvenser. For å ikke få publikumshoder i linsa kunne vi a) Flyttet K1 og K2 ned et trappetrinn, eller b) fjernet publikummere fra raden foran linsene, slik at kameraene kunne vært senket ytterligere i samme posisjon. Her anser jeg løsning a) som en dårlig løsning, da dette ville innebære at K1 fikk en ennå tettere total enn hun allerede hadde. I tillegg ville kameraene blitt ennå mer synlige i sal- og publikumbilder enn de allerede er. Løsning b) er den jeg anser som den eneste reelle løsningen ved en senking som jeg kunne gjort. Ved å fjerne to publikummere som satt foran K1 og K2 ville nok vår posisjon bli ennå mer synlig i publikumbildene til railkameraet. På den andre siden hadde det kanskje ikke skadet om et slikt innsyn rett på fotografene. Det kunne gitt nye konsekvenser som kunne løftet bildeproduksjonen. For eksempel så kunne railfotografen tettet inn publikumbildene sine for å frame oss vekk, eller regi kunne valgt å bruke krana til de store publikumbilder i stedet for railen. Her er det hele tiden snakk om kompromisser og hva sluttresultatet av produksjonen er best tjent med. Jo mer senket K2 er elimineres også det jeg likte dårligst i bakgrunnen, de hvite diffusjonsfilterene i trappa. Disse ble noe fjernet da vi flyttet oss ned en rad i starten av riggefasen, og finnes kun i de største toskuddene i sluttresultatet, som du ser i bakgrunnen av Sirkus Eliassen på figur 28. Selv er jeg fornøyd med høyden jeg valgte og står inne for den, men fordi motstand på dette har kommet i ettertid, har jeg kommet frem til at jeg kanskje med fordel kunne fokusert mer på prisvinnerne. De laveste nominerte fantes i juniorklassen, som du ser på i figur 29, og siden det er vinnerne som er midtpunktet i sendingen, burde jeg kanskje justert meg noe mer etter deres høyde. På den andre siden kom det kun frem lave vinnere ved to anledninger, de samme tre som avbildet i figur 29, noe som tilsier at jeg tilpasset meg majoriteten av de som kom opp på scenen.



**Figur 29: Kamera 2. De laveste vinnerne var i juniorklassen. (Kilde: [www.nrk.no](http://www.nrk.no))**

#### **3.4.4. Plassering av viewfinder**

Viewfinderen senket jeg for å etterstrebe idealhøyden som ligger med midten av skjermen omtrent 0-30 grader undervinklet (se figur 25). En bra høyde på viewfinderen minker belastningen for nakken, og hjelper meg også med å holde skuldrene senket.

#### **3.4.5. Stativarmer**

Stativarmene med hendlene på er det jeg bruker mest tid på å justere. Disse har flere justeringsmuligheter for å finne gode posisjoner. Stativarmenes lengde, vinkel og høyde samt hvordan du velger å feste zoom og fokus er blant justeringsmulighetene. Det jeg oppdaget på denne produksjonen var at det ytterste leddet på stativarmen manglet. Dette er et problem jeg har kommet borti flere ganger tidligere med utstyr fra NRK. Heldigvis var det en skuff i følgevogna der det lå noen ekstra stativarmer, slik at jeg kunne hente delene som manglet. Ulempen med at disse armene nå lå samlet i en skuff og ikke medfulgte hvert enkelt stativ, er at de forskjellige stativtypene har forskjellig tykkelse og festemulighet. På den måten måtte vi bruke noe ekstra tid på tilpassing, da dette også gjaldt flere fotografer. Når det gjaldt K4 fant vi ikke en forlenger som passet det spesifikke tungstativet, noe som resulterte i at fotografen fant en alternativ arbeidsstilling for å støtte oppom venstrearmen som håndterte fokushendelen. Dette er veldig uheldig for fotografens arbeidsposisjon når han skal sitte slik over flere dager. Ved å spenne benet skjevbelaster fotografen ryggen automatisk med en dreining. Dette ser du i figur 30 på neste side.

Jeg har vært i kontakt med flere i bransjen og tatt opp temaet med at disse stativarmene av og til mangler. Selv ser jeg logikken i å fjerne disse på for eksempel noen dollyer slik at fotografen har mulighet til å tilte høyt opp, da lange stativarmen kan kollidere med styreringen på dollyen. En forklaring jeg fikk var at når man fester hendlene på forlengerne gjør gummihåndtaket at man ikke får festet hendlene lengre ut enn om de ikke var der. Gummihåndtakene vil da bare stikke ut i bakkant og være i veien for bevegelser. Det er mulig jeg har erfaring med andre typer stativer enn de som gav forklaringen, men det er grunnen jeg fikk oppgitt. På NRK er disse forlengerne fjernet fra mange stativer da de



**Figur 30: Bendik Stubstad Henriksen valgte å bruke stolsokkelen på raden foran til benet, slik at han fikk støtte opp under venstre arm.**  
*(Foto: Ina Madsen Rogne)*

ikke anses som en forbedring av fotografens arbeidsverktøy. Her vil jeg påpeke at jeg kun har nevnt vanlige stativer for vedkommende jeg diskuterte stativarmen med, K4 sin manglende stativarm til et tungstativ med tilhørende hode og armer var ikke med i samtalen, og jeg kan ikke annet enn å anta at denne spesifikke stativarmen vanligvis hører med og skal ligge i transportkassen til stativhodet. Ved mangler på utstyr har de fleste arbeids- og oppdragsgivere egne rutiner på innmelding av dette. Jeg anser disse stativarmene som viktig i tilpassingen av fotografens arbeidsposisjon, spesielt ved et høyt montert kamera. Ved å forlenge stativarmen får fotografen dermed valgt å likevel ha armene lave, noe som minsker belastningen på skuldrene.

### **3.4.5. Hendler**

Da jeg monterte hendler på kamera 2 på stativarmene valgte jeg å montere disse på undersiden av armene. Til vanlig jobber jeg mest stående og liker å feste de på oversiden av stativarmene. Jeg gjorde her et unntak slik at hendene mine lettere skulle få ligge ned mot fanget uten at stativarmene ble i veien for bena. Ved monteringen fokuserte jeg på at albueleddet skulle slappe av og være bøyd omtrent 90 grader. Tommelen prøvde jeg å la ligge



som en forlenging av armen på zoomen slik at muskelen var mest mulig avslappet i grunnposisjon. Når jeg justerte hendlene ville jeg ha de lengst mulig ned mot hvileposisjon på lårene som mulig. For å finne ut hvor lavt jeg kunne montere hendlene tok jeg et lavt nærbilde ved monteringen slik at jeg skulle ha fullt bevegelsesrom under produksjon.

### **3.4.6. Easyrig som hjelpemiddel**

Ingen av håndholdtfotografene vist figur i 2 valgte å ta i bruk easyrig under Amandusprisen 2012. Jeg har både vært i kontakt med A-foto og fotografene selv. Begge fotografene var klare over at hjelpemidlet var tilgjengelig, og begge tok selvstendige vurderinger på om de skulle ta det i bruk eller ikke. Begrunnelsene gikk blant annet ut på at det er tidkrevende å ta av og på underveis i showet, da de håndholdte fotografene kun ble brukt i mange små korte perioder. De var klar over fordelene, men var også oppmerksomme på ulempene som følger med; for eksempel at overkroppens bevegelser blir overført til kameraet direkte. Den ene fotografen påpekte at han fokuserte på gode arbeids- og hvilestillinger under produksjonen; som for eksempel ved å holde albuer tett inn mot kroppen.

## **3.5. Prøvetid, påsyn og opptak**

### **3.5.1. Åpningsnummer**

Når det gjelder åpningsnummeret, og prøvetid for øvrig, syntes jeg vi kunne utnyttet tiden mye bedre. Vi brukte mye av tiden på de første gjennomgangene til å sette oss inn i hvilke posisjoner på scenen som ble brukt og hva tanken bak åpningsshowet var. Dette kunne vi med fordel gått i gjennom på forhånd. Her burde jeg selv tatt mer initiativ i forkant for å sikre meg at vi fikk all info i tide (innhold, posisjoner, videomateriale). I de første gjennomkjøringene ble det en del jumpcuts og småplukk som fotografene kunne ha rettet opp i selv ved å få et kort påsyn av en av prøvene. I stedet gikk regi og skrev om større deler av kameragangen. Her burde vi stolt mer på at den opprinnelige kameragangen som var skrevet – og heller gitt fotografene litt tid til å fikse småproblemene oss i mellom. Ved et slik påsyn mener jeg regi ville spart mye arbeid.

I slutten av åpningen endte to av danserne på hver sin side av programlederne i mitt nærbilde. Her posisjonerte danserne seg ugunstig i de første prøvene. Tiltaket mitt ble dermed å gå i dialog direkte med scenesjefen – siden hun hadde tilgang til monitor og kunne gi dem nye posisjoner. Noe uheldig var det at hun endret dem på luften også på sending. Her burde jeg ha nevnt for scenesjefen at dirigering og omposisjonering må gjøres når bildet ikke er i bruk.

### 3.5.2. Mathilda – *In a Way*

På denne låten ble det valgt et format som var bredere enn 16:9. Formatet som vises i figur 31 ble i dagligtale under produksjon kalt CinemaScope. Forholdene tilsvarte ikke normal ScinemaScope, men gikk ut på at billedmiks la på en sort stripe i over- og underkant av bildet. I starten av prøvene ønsket bildemiks å kun legge sort nede, men der fikk vi fotografene protestert, slik at returen og arbeidsforholdene våre kunne bli opprettholdt. Jeg fikk inntrykk av at formatet, hva det innebar og hvordan det skulle ordnes praktisk, ikke var godt nok planlagt på forhånd. Hadde for eksempel fotografene vært klar over dette grepet skulle benyttes kunne vi tatt et møte i plenum mandag, eventuelt kun med a-foto, for å se på hvordan bildet skulle beskjæres og hvilke konsekvenser dette fikk for



Figur 31: Tre utsnitt fra kamera 2 av Mathilda sin fremføring. (Kilde: [www.nrk.no](http://www.nrk.no))

billedlegging og komponering. Når det gjelder kameragangen stiller jeg meg noe spørrende til om kameragangen ble skrevet med tanke på dette formatet eller et vanlig 16:9-format. Formatet vi valgte er et vanskelig format å komponere i om man ikke er vant til det – og jeg personlig mener man tåler å ligge med helt andre og mye nærmere bilder enn det vi gjorde totalt sett. Samtidig må det gjøres en vurdering på om artisten tåler grepet. Grepet med breddeformat syntes jeg var modig og fint, men i og med at formatet er nytt for alle burde vi fokusert mer på konsekvensene. Under prøvene av Mathilda var jeg i dialog med en av de lysansvarlige og fikk senket baklysene, slik at jeg hadde mer bakgrunn å jobbe med. Under selve produksjonen på denne låten mistet jeg kommunikasjon, dvs. at jeg ikke hørte regi og script, på den første halvdel av låten. Jeg fikk allikevel levert de bildene jeg skulle, men jeg kom nok noe ut av flyten med tanke på tempo og musikalitet i bildene. Jeg fikk meldt fra om feilen med headsettet til bussen underveis i låten, i tillegg til at jeg feilsøkte litt på egenhånd

underveis ved å plugge det i Elenas kamera. Samme feilen fant sted da også. Heldigvis dukket teknisk leder opp ikke lenge etterpå med et nytt headset.

### **3.5.3. Sirkus Eliassen – *Æ vil bare dans***

Når det gjelder prøvene på Sirkus Eliassen så hadde jeg noe trøbbel med å greie å memorere kamerakortet mitt / rekke de skuddene jeg skulle ha. I en kort periode hadde jeg ca. annen hvert skudd. Det kunne gått – jeg greide det på en av de tidligste prøvene – men på de fleste gjennomgangene greide jeg å rote til i hvert fall et av skuddene mine. For å være på den sikre siden valgte jeg å gi bort et skudd til K4. Jeg valgte ut et skudd midt i rekken av mine som kunne passe like godt til K4 og fikk regi sin godkjenning. På den måten fikk jeg overskudd nok til å se på kamerakortet underveis, og jeg fikk dermed filmet riktig vokalist og framet bildene slik jeg skulle til enhver tid på selve sendingen.

### **3.5.4. Programledere, prisutdelere og vinnere**

Vi hadde også prøvetid med posisjonene til prisutdelere og vinnere. Mine skudd var dermed rett frem på deres posisjon ved bordet, som vist i figur 28. I den posisjonen hadde jeg som regel et lite innsig for økt spenning. På selve sendingen var det dessverre ikke alle vinnerne som greide å stille seg bak bordet, som i figur 29, men da var det ikke stort mer å gjøre enn å frame etter dem. Dessverre havnet noen av dem utenfor lyset også da de stod så langt ut av posisjonen. At vinnere ikke kommer i posisjon er et vanelig og forutsett problem på prisutdelinger. Her hadde det vært lurt å vært i en dialog med lys i forkant, slik at de kunne hengt opp et backup-lys for slike situasjoner. Vi hadde posisjonsprøver, men ingen total gjennomkjøring av all prisutdeling med overganger før generalprøven, noe som var overraskende. For mitt kamera var det ikke nødvendig, men jeg ble noe bekymret på vegne av spesialkameraene som hadde forskjellige posisjoner. Det gikk heldigvis veldig bra både på generalprøva og sendingen.

Noen av elementene jeg fokuserte på ved komponering i posisjonen ved bordet var å få utdelerne og vinnerne sentrert med et blått lys på hver side. Der det var mulig prøvde jeg å croppe vekk de hvite diffusjonsfiltrene i trappa bak. Jeg begynte flere ganger med bord i forkant, spesielt når prisen var plassert der. Jeg startet litt stort og smøg meg innover med zoomen ved spenning. Dessverre var jeg noen ganger litt tidlig fremme på det tetteste utsnittet. Her kunne jeg ventet noe med å starte innzoomen eller eventuelt satt meg mer inn i manus – hvor de skulle snakke kort og hvor de skulle snakke lenge. Det jeg ikke likte så godt

var når jeg croppet selve prisstatuetten, men noen ganger fant jeg det nødvendig for å få en sakte innzoom mot det tette bildet som økte spenningen.

Med tanke på at vi hadde veldig god prøvetid på få innslag, mener jeg at det var bemerkelsesverdig at vi ikke utnyttet tiden bedre. Kun påsyn for koreograf (uten foto) eller diskusjoner om dagsplanen mens artisten sitter standby er situasjoner som jeg mener skulle vært unngått. Jeg stilte meg også til tider skeptisk til hvordan vi jobbet i forhold til dagsplanen. For eksempel så hadde fotografene på torsdag kun en 20-minutters lunsjpause der vi kastet i oss maten og fikset det vi skulle før vi bemannet igjen. Deretter ble vi sittende 15-20 min på kameraet uten at det skjedde noe på scenen eller på øret, før vi fikk beskjed om hva som skjedde. Her kunne absolutt bemanningen blitt forskjøvet, slik at fotografene fikk en ordentlig pause. Samtidig ønsker jeg å gi A-foto en ekstra klapp på skulderen, da han sørget for å få gitt fotografene flere korte pauser når regi og innspillingsleder var opptatt.

Når det gjelder kamerakortene så var det ikke nødvendig med så mange sider og så mye opprom for oss på ”vanlige” kameraer. Mulig det var nødvendig for spesialkameraene som hadde varierende overganger. Jeg på K2 valgte å kassere den tykke bunken kort og bruke kortrekkefølgen og kortene til numrene (åpningsnummer, Mathilda og Sirkus Eliassen), på den måten slapp jeg å konstant måtte skifte side i bunken. Dessverre ser man på opptaket, og på figur 32, at det ikke var helt heldig med hvite ark som kamerakort uten sort bakside. Underveis i produksjonen fikk jeg nok ikke bladd om skikkelig for på resultatet er kamerakortene mine veldig synlig i mange bilder. Dette burde jeg gjort noe med underveis. Om jeg ikke fikk bladd om så kunne jeg revet dem av og lagt de på gulvet – vi hadde jo tross alt ikke tid til pickups uansett.



**Figur 32:** Totalbilde fra krana av Sirkus Eliassen. Blant publikum ser du kameraene, K2 spesielt tydelig på grunn av kamerakortene. (Kilde: [www.nrk.no](http://www.nrk.no))

### 3.6. Helhetlig

Alt i alt mener jeg Amandus 2012 ble en fin sending. Jeg hadde god kontroll på arbeidsoppgavene helt fra rigg til ferdig gjennomført sending. Jeg hadde de skuddene jeg skulle på opptak uten problemer. Samtidig ser jeg at det alltid er rom for forbedring. Når jeg ser på opptaket i ettertid er det flere av bildene mine som jeg mener kunne vært tilpasset og skrudd til ennå mer når det kommer til komponering. Jeg kan også jobbe mer med å finne musikaliteten i bildene mine. Hvis jeg skal tenke kameraøkonomisk over denne produksjonen så stusset jeg veldig over at kamera 1 satt ved siden av meg med god aksess til det som skjedde på scenen, men nesten uten skudd i kamerakortene sine. Her kunne jeg med fordel sett at jeg som kamera 2 kunne ligget nært på prisvinnere, mens kamera 1 tok hode-fot og toskudd hode-hoft. Jeg savnet de nære hode-bryst bildene på barna når de hadde takketalen, men kunne ikke gå nærmere da jeg hadde treskudd og toskudd som arbeidsområde. Jeg prøvde å gå tettere på noen av prøvene, men fikk da fort beskjed fra bildeprodusent at jeg skulle ligge så stort at jeg fikk med bordet i forkant. På den måten mener jeg kamera 2 ofte fikk både kamera 1 og kamera 2 sine skudd. For meg var jo dette gøy, men når dette blir gjort kan man jo vurdere å droppe kamera 1 alt i alt, da slike produksjoner vanligvis har stramme budsjetter.

Som vi vet er hovedoppgaven til flerkamerafotografen å levere bilder. I tillegg bør fotografen etterstrebe arbeidsposisjoner som minsker belastningen på muskler og skjellett. I praksis viser det seg at fotografen må gjøre kompromisser i mellom bildet og ergonomien. Som fotograf må man ta selvstendige avgjørelser der bra bilder skal etterstrebes, men samtidig passe på at det ikke går på bekostning av egen helse. Fotografen bør etterstrebe en optimal arbeidsstilling så langt det lar seg gjøre uten at det går ut over produktet i negativ grad. Her må fotografen i hvert enkelt tilfelle finne en balansegang som passer den enkelte produksjonen. I tillegg er også tilgjengeligheten av godt utstyr premisssettende for muligheten til å etterstrebe bra bilder og gode arbeidsstillinger.

Underveis og i etterkant av produksjonen hadde jeg ingen plager eller ubehagligheter i forbindelse med muskel- eller skjelettplager. Jeg hadde noe ubehagligheter under rigg i forhold til at jeg trolig hadde en lungebetennelse etc. i denne perioden, men her tok jeg de hvilepausene jeg trengte, i tillegg til at vi gikk flere sammen på de tyngste løftene. Det å sitte bak kameraet og jobbe var ingen nevneverdig påkjenning for min kropp.

## 4. Konklusjon

Jeg har i denne oppgaven belyst at mange flerkamerafotografer har plager i muskel- og skjelett som kan ansees å være i forbindelse med de fysiske utfordringene de møter i jobb. Det finnes flere måter å jobbe forebyggende mot dette på som for eksempel ved god grunnleggende fysikk, tilgang på hjelpemidler, god tid til rigg, tilstrekkelig bemanning og at fotografene selv tar ansvar for deres arbeidsstillinger og tilpassing av disse i produksjon.

De forskjellige fasene i arbeidshverdagen, som rigg og produksjon, byr på forskjellige utfordringer. I riggefasen transporteres kamerautstyret og rigges opp, noe som kan by på tunge løft for fotografen. I produksjonsfasen bør gunstige arbeidsstillinger etterstrebnes, da fotografene kan ha lange dager med statiske posisjoner eller gjentakende bevegelser. De forskjellige fotofunksjonene byr også på forskjellige ergonomiske utfordringer. I tillegg spiller erfaring, kjønn, alder og ansettelsesform inn på hvordan de forskjellige arbeidsdagene utarter seg for den enkelte. Hver enkelt flerkamerafotograf bør ta ansvar for egen arbeidssituasjon og prøve å redusere belastninger på muskler og skjelett.

For ergonomiske forbedringer og tilpassninger på arbeidsplassen er det vesentlig med en god dialog i mellom fotografene og arbeidsgiver. Arbeidsgiveren er ansvarlig for at Arbeidsmiljøloven blir fulgt og at arbeidet er tilrettelagt. Fotografene bør benyttes som den kunnskapskilden de tross alt er: spesialister på sitt felt. Fotografene bør være flinke med å ta opp hva som ikke fungerer i arbeidet og komme med forslag til forbedringer som kan bedre fotografens arbeidssituasjon. Sammen bør HMS-aktørene opprettholde løpende dialog og tiltak om hva som kan forbedres og hvordan. Selv om denne oppgaven hovedsakelig tar for seg de ergonomiske utfordringene, er det også viktig å ha en dialog om de psykososiale aspektene ved jobben da disse også har en innvirkning på muskel- og skjelettplager.

Flerkamerafotografene ser ut til å ha en generelt god fysikk med ukentlig fysisk aktivitet. Til tross for dette har 95 % fysiske plager årlig eller oftere i nakke, skuldre og/eller rygg. En viss prosent sykefravær vil det alltid være i ethvert yrke, men det ser ut til at sykefraværet blant flerkamerafotografene ansatt i NRK er høyere enn i NRK ellers. Når i tillegg mange fotografer melder om at de går på jobb når de egentlig er syke og burde vært hjemme, kan det antas at antall plagede er større enn det sykefraværet viser. Uansett om dette gjelder høy arbeidsmoral, redsel for å miste jobb eller andre grunner så bør fotografene fokusere på å

holde seg friske, og ikke pådra seg selv eller produksjonen unødige problemer ved å jobbe hardere enn det kroppen tåler.

Teori, tips og triks fra refleksjonsdelen av oppgaven, benyttet jeg meg av i arbeidet som flerkamerafotograf under produksjonen av Amandusprisen 2012, som omtales i rapportdelen. Jeg erfarte at det lønte seg å ha kunnskap om hva som var gode arbeidsstillinger, samtidig som jeg erfarte at denne kunnskapen kunne komme i konflikt med posisjoneringen som er optimalt for bildet. Da er det viktig å være reflektert nok til å ta kloke avgjørelser om posisjonering, og eventuelle tiltak for å få til både bra bilder uten å belaste muskel og skjelett for mye.

Når man ser på eldre tall om muskel- og skjelettplager tyder disse på at belastningsskader alltid har vært et problem blant fotografer. Dette til tross for at det tekniske utstyret har blitt lettere med tiden. Spørsmålet jeg da dweler ved er om muskel- og skjelettlidelser er en følge av jobben som alle fotografer må regne med ved det yrkesvalget, eller om det er sjanse for å redusere plagene med god nok opplysningsarbeid og gjennomføring av ergonomiske tiltak. Også kursing med bevisstgjøring på emnet er en god ide som bør gjennomføres tidlig i utdanningen/opplæringen, før man legger til seg for mange uvaner som er vonde å vende. Kursing burde ideelt sett vært oppfrisket jevnlig.

Kroppen vår er skapt til å jobbe og brukes, men bruker flerkamerafotografer den feil? Har vi latt de imponerende bildene ødelegge kroppen vår i det vi løper med steadicam festet til kroppen i timevis, eller svinger en 12 meter kran i gjennom luften? Er dette noe vi bør overlate til teknikken i fremtiden, for å spare vår egen fysikk? Dette er nye spørsmål som har dukket opp i arbeidet med denne oppgaven. Dette er spennende spørsmål som kunne vært interessant å se på ved videre forskningsarbeid.

Jeg håper de som har lest denne oppgaven har blitt mer bevisst om emnet, og kan ta med seg noe av kunnskapen i sin egen arbeidshverdag. Forhåpentligvis kan flerkamerafotografer plukke opp noen konkrete råd de kan dra nytte av i arbeidet, mens de som jobber i apparatet rundt fotografene kan få en større innsikt i fotografenes hverdag og risiko for belastningsplager i muskel og skjelett. Det er alltid et behov for gode flerkamerafotografer, og mitt personlige håp er at flerkamerafotografene skal ha mulighet til å forbli i dette spennende yrket så lenge de ønsker uten å forhindres av muskel eller skjelettplager.



## 5. Litteraturliste

Arbeidstilsynet. (2007) *Hvordan forebygge yrkesrelaterte muskel- og skjelettlidelser*, Veiledning, best.nr. 538 – bokmål. Oslo: Gyldendal Akademisk

Knardahl S., Medbø J.I., Strøm V., Jebens E. (2010). *Utredning om virkninger av arbeid i kalde omgivelser*. Oslo: STAMI

Millerson, Gerald. (2009). *Television Production*. Oxford: Thirteenth edition, Focal Press

STAMI. (2007). *Arbeidsrelaterte nakke- og skulderplager*. Oslo: STAMI

Strømme, Elsa. (1984). *En studie av de ergonomiske forholdene ved utendørstjenesten (outside broadcasting) i NRK med sikte på å forebygge belastningslidelser*. Bedriftshelsetjenesten, NRK

Strømme, Elsa. (1985). *De fysiske belastninger for fotografene i NRK. Belyst ved undersøkelse av forholdene ved ENG-gruppen, driftavdelingen, fjernsynet*. Bedriftshelsetjenesten, NRK

Strømme, Elsa. (1992). *Helse- og arbeidsmiljøundersøkelse for fotografene i film/efp-foto, NRK*. Bedriftshelsetjenesten, NRK

Strømme, Elsa. (1995). *Treningsprosjektet i ENG-seksjonen 1994/-95*. Bedriftshelsetjenesten, NRK

Strømme, Elsa. (1998). *Helseundersøkelse for fotografene i ENG-gruppen*. Bedriftshelsetjenesten, NRK

Sørfjord L, Bye S. (2010). *Fakta om korsryggsmarter*. Oslo: STAMI

Østbye, H., Knapskog, K., Helland, K., Larsen, L.O. (2007). *Metodebok for mediefag*. Bergen: Fagbokforlaget

Pettersen, Børre & Johansen, Atle Sønsteli, (2010). *Lov om Arbeidsmiljø, arbeidstid og stillingsvern MV. (Arbeidsmiljøloven)*. utgivelsesby: Gyldendal Norsk Forlag AS

## Internettkilder

Arbeidstilsynet, (udatert A). *Om Ergonomi*.

Hentet fra: <http://www.arbeidstilsynet.no/fakta.html?tid=78183> (lest 24.05.11)

Arbeidstilsynet, (udatert B). *Roller i HMS-arbeidet*.

Hentet fra: <http://www.arbeidstilsynet.no/fakta.html?tid=207363> (lest 09.05.11)

Arbeidstilsynet, (udatert C). *Temperatur – varme og kulde på jobben*.

Hentet fra: <http://www.arbeidstilsynet.no/fakta.html?tid=78340> (lest 24.05.11)

Arbeidstilsynet, (udatert D). *Uheldige arbeidsstillinger*.

Hentet fra: <http://www.arbeidstilsynet.no/fakta.html?tid=227801> (lest 24.05.11)

Arbeidstilsynet, (2006). *Veiledning til forskrift om tungt og ensformig arbeid*.

Hentet fra: <http://www.arbeidstilsynet.no/artikkel.html?tid=78627> (lest 18.04.12)

Arbeidstilsynet, (2009). *Om arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager*.

Hentet fra: [www.arbeidstilsynet.no/binfil/download2.php?tid=103324](http://www.arbeidstilsynet.no/binfil/download2.php?tid=103324) (lest 24.05.11)

Leirvåg Kompetanse Førstehjelp, (udatert). *Frostskader*.

Hentet fra: <http://www.forstehjelp.info/emner/frost.htm> (lest 24.05.11)

Norge.no, (udatert). *Sykefravær*.

Hentet fra: <http://www.norge.no/temaside/tema.asp?stikkord=93765> (13.05.12)

Norsk Arbeidsmedisinsk forening, (2004). *Arbeid med armene ut fra kroppen*.

Hentet fra: <http://amv.legehandboka.no/forebygging/fysisk-ergonomisk-eksponering/armene-ut-fra-kroppen-9050.html> (lest: 22.03.12)

Norsk Arbeidsmedisinsk forening, (2006). *Ergonomiske faktorer – oversikt*.

Hentet fra: <http://amv.legehandboka.no/forebygging/fysisk-ergonomisk-eksponering/ergonomi-8412.html> (lest: 24.04.12)

NRK, (2012). *Amandusprisen 2012*.

Hentet fra: <http://www.nrk.no/nett-tv/klipp/837470/> (sett: 18.04.12)

STAMI, (2010). *Årsakene til langvarig smerte i muskelskjelettsystemet*.

Hentet fra: <http://www.stami.no/?nid=8119&lcid=1044> (lest: 10.03.12)

STAMI, (2012). *Tungt fysisk arbeid øker viktigheten av å holde seg i form*.

Hentet fra: <http://www.stami.no/tungt-fysisk-arbeid-oket-viktigheten-av-a-holde-seg-i-form> (lest: 17.04.12)

STAMI, (udatert). *Hvitbok om sykefravær og tilbakeføring til arbeid ved muskel- og skjelettlidelser*.

Hentet fra: <http://www.stami.no/hvitbok-om-sykefravar-og-tilbakeforing-til-arbeid-ved-muskel-og-skjelettlidelser> (lest 05.04.12)

Store Norske Leksikon, (udatert). *Arbeidsteknikk*.

Hentet fra: [http://snl.no/.sml\\_artikkel/arbeidsteknikk](http://snl.no/.sml_artikkel/arbeidsteknikk) (lest: 18.03.12)

SSB, (udatert). *Arbeid*.

Hentet fra: <http://www.ssb.no/arbeid/> (lest 24.04.12)

Thygesen, Anders og Hansen, Jan H, (udatert). *Klær til tur og havpadling*.

Hentet fra: <http://www.padling.no/t2.asp?p=20993> (lest: 12.05.12)

Winstead Technical Interiors, (2012). *Ergonomics*.

Hentet fra: <http://www.techinteriors.com/ergonomics.php> (lest: 02.03.12)

## 6. Appendiks

Vedlegg 1: Kameraplan Amandus, Versjon 6

Vedlegg 2: Produksjonsplan, Amandus 2012

Vedlegg 3: Spørreundersøkelsen – Resultater

Vedlegg 4: Spørreundersøkelsen – Utseende

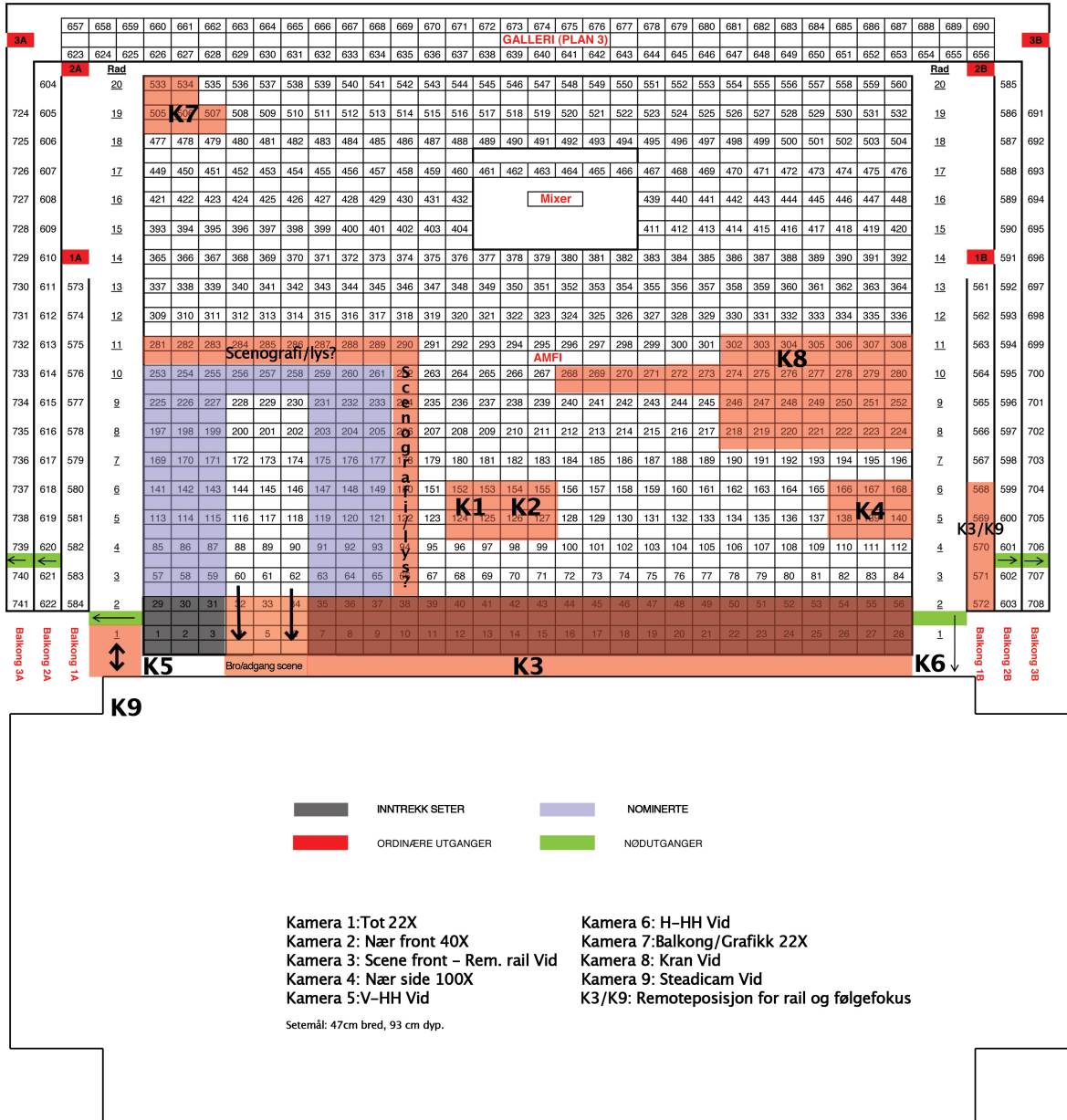
Vedlegg 5: Spørreundersøkelsen – Oppsett

Vedlegg 6: DVD, Amandusprisen 2012

# Vedlegg 1: Kameraplan Amandus, Versjon 6

Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

## Amandus 2012 – Kameraplan



# PRODUKSJONSPLAN



**2012**

### **Innhold**

Praktisk informasjon	side 3
Amandus 2012	side 5
Programledere og artister	side 6
Prisutdelere	side 7
Kortrekkefølge	side 8
Bemanning	side 9
Dagsplaner	side 13
Romplan Maihaugen	side 18
Kameraplan	side 21
Scenografi	side 22

# Praktisk informasjon

## Akkreditering

Alle må bære akkreditering, spesielt på showdagen torsdag 29. mars. Akkreditering vil bli utdelt av koordinator Mathias Hov, ta kontakt med han om du ikke har fått din.

## Antrekk

Følgende gjelder for torsdag 29. mars, om ikke du har retningslinjer om noe annet:

Scenecrew: Mørke klær og Amandus t-skjorta, gjerne med en langermet tynn genser under.

Crew i salen: Svart bukse og Amandus t-skjorta.

Vertinner og tilbringere: Mørke pen bukse med Amandus t-skjorta.

Busscrew: Valgfritt, gjerne Amandus t-skjorta.

Amandus t-skjorte får du på produksjonskontoret av koordinator Mathias Hov., ta kontakt med han om du ikke har fått din.

## Sikkerhet og HMS

HMS-planen kommer til dere på mail, og kan oppgis på forespørsel fra Vegard Elgesem.

Legg spesielt merke til punkter som angår deg og din jobb.

I HMS-planen finner du også evakueringsplan.

Nødutganger for sal: Innganger: 3A og 3B, 2A og 2B, 1A og 1B.

Ekstra nødutganger på venstre og høyre side ved scenefront.

Nødutgang scene: Utganger på sidescenen og høyre og venstre scenefront.

Brannslukkingsapparater og slanger ved hver inngang og på sidescenen.

Ved brann ringer du 110 og varsler scenemester Bjarne Dankel Dy.

## Catering

Det blir servert lunsj og middag hver dag, mandag-torsdag, til de som jobber hele dager.

Måltider til crew blir servert i matsalen på plan 3, måltider til medvirkende blir servert i ballettsalen. Har du allergier eller spesielle behov, meld ifra til produksjonskoordinator.

Mandag: Lys-crew, scenografi-riggere, foto-riggere og ledergruppen.

Tirsdag: Hele crewet, inkludert veiledere, utenom verter og medvirkende.

Onsdag: Hele crewet.

Torsdag: Hele crewet, inkludert prisutdelere og sminkører.

Det vil være kaffe tilgjengelig, og noe snacks. Ta med deg egen drikkeflaske slik at du får i deg vann i løpet av dagen!

## Forsikring

Alle medvirkende er forsikret gjennom Høgskolen i Lillehammer.

Det vil si erstatningskrav ved skade påført person eller ting og økonomisk tap som følge av slike skader. Uforsiktig bruk av utstyr med påfølgende skade må dekkes av studenten selv.

## Vedlegg 2: Produksjonsplan, Amandus 2012

---

Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

### Førstehjelp

Førstehjelpsskrin vil være tilgjengelig på produksjonskontoret og på sidescenen. Scenemester Bjarne Dankel Dy er ansvarlig at skrinet er lett tilgjengelig ved ulykker. Ved alvorlige ulykker, ring 113.

### Nedrigg

Nedrigg starter etter at ettershowet med Amandus Talent er ferdig ca. 19.30. Vi holder på til vi er ferdige og frakter alt til skolen i løpet av natten. Nedriggsplan kommer. Ingen for lov å dra før de har fått godkjenning fra sin arbeidsleder.

### Oppbevaring av crewets personlige eiendeler

Det vil bli mulighet for crewet å oppbevare sine eiendeler i en garderobe på plan 3. Alle har selv ansvar for sine private ting, og det er lurt å la være å ta med seg datamaskin og andre verdifulle gjenstander om du kan. De som har arbeidsstasjoner med mulighet for å oppbevare private ting kan med fordel ta ryggsekker og jakker med dit.

### Oppholdsrom for crew

Matsalen på plan 3, og gangen utenfor, vil være oppholdsrom for crew. Her er det viktig å rydde etter seg, og opprettholde normal orden. Ellers vil selve salen kunne brukes mye til opphold i pauser mandag-onsdag, husk å rydde etter deg selv også her.

### Parkering

Skal være avtalt med koordinator Mathias Hov i forkant, da får du parkeringsbillett. I og med at vi har et begrenset antall parkeringstillatelser, er det viktig og fylle opp bilene opp til Maihaugen.

### Produksjonskontor

Nede i 1.etg ved foajeen, tilgjengelig fra mandag-torsdag. Her vil koordinator og produksjonsleder være lokalisert, og printer vil være tilgjengelig.

### Transport

Behov meldes til koordinator Mathias Hov. Vi har følgende biler tilgjengelig:

- En Sprinter fredag 23. mars – fredag 30. mars. Brukes til transport av utstyr.
- En Hiace fredag - mandag & torsdag(kveld) – fredag. Brukes til transport av utstyr.
- En stasjonsvogn tirsdag – torsdag. Brukes til person- og annen småtransport.
- En stasjonsvogn onsdag – torsdag. Brukes til person- og annen småtransport.
- En stasjonsvogn torsdag. Brukes til person- og annen småtransport



## Amandusprisen 2012

Amandusprisen skal også i år gå av stabelen i Maihaugsalen på Lillehammer. Vi har to programledere, to artister og 11 prisutdelere. Det skal deles ut priser i syv kategorier; Fiksjon, dokumentar, animasjon, musikkvideo, junior, ekstremsport og publikumsprisen. Vi produserer 55 minutter, som skal overføres til NRK direkte i etterkant av showet og sendes på NRK 3 klokken 20.45.

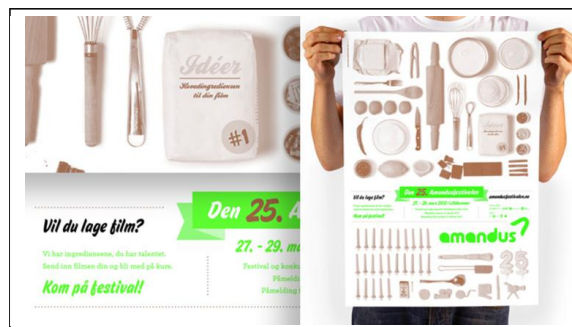
## Tett på Amandus 2012

Tett på skal i år ta pulsen på festivalen, i tillegg til selve prisutdelingen. Programmet spilles inn med publikum på Sigrid Undsets plass, i gågata. Tett på skal i år være tre magasinsendinger på 20 minutter hver, tirsdag, onsdag og torsdag under Amandusfestivalen. Sendingen spilles inn ca. klokken 16.00 hver dag, og sendes på NRK 3 samme dag som innspilling, kl. 19.30. Årets programledere er Ken Vasenius Nilsen og Silje Therese Reiten Nordnes.



## Amandusfestivalen 2012

Amandusfestivalen feirer i år 25 års jubileum, og er som vanlig spekket med kurs, seminarer og filmvisninger. En rekke kjente fjes fra filmbransjen skal vise seg for ungdommen under festivalen, en kan for eksempel møte filmskaperne fra Kompani Orheim og Thale. Det er kurs om sårsminke, action i film og klipping av film. Og på Amanduskroa blir det quiz, jubileumsfest og konsert med Admiral P.



### Årets programledere

De som skal lede årets Amandusprisudeling er Aishath Afeef og Rune Håkonsen. Aishath er programleder for Popsalongen på P3. Hun har tidligere vært programleder i Juntafil og P3 Morgen og jobbet som musikkprodusent for kanalen. Rune Håkonsen er en del av filmpolitiet på P3, nettstedet som også står for avstemningen til publikumsprisen på Amandus.



### Årets artister

De som skal opptre i showet i år er ungjenta Matilda og rapperen Sirius. Matilda Gressberg er bare 17 år, men allerede til forsommeren slipper hun sin første EP. Deretter følger debutalbumet en gang i slutten av 2012 eller begynnelsen av 2013. Sirius, eller Kristian Rønning, er en norsk rapper fra Larvik som vant Norske Talenter 2010. Han har etter det gitt ut et album, og kommer med sitt andre i løpet av 2012.



## Årets prisutdelere

Ekstremспорт:  
Magnus Midtbø



Animasjonsprisen:  
Anders Baasmo Christiansen  
og Mari Maurstad



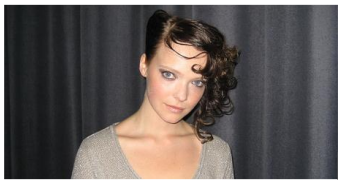
Dokumentarprisen:  
Petter Skavlan



Musikkvideoprisen:  
Kristian Rønning



Juniorprisen:  
Yngvild Grotmol  
og Vebjørn Enger



Fiksjonsprisen:  
Viktoria Winge  
og Jens Lien



Publikumsprisen:  
Birger Vestmo  
og Line Verndal



## Vedlegg 2: Produksjonsplan, Amandus 2012

Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

---

### Kortrekkefølge - Amandusprisen 2012

V. pr 16.03.2012

**OBS** - Kun utkast - man må påberegne mulig endringer, særlig i tider da disse foreløpig kun er ca. tider.

<b>Vignett</b>	<b>00:00:40</b>	<b>00:00:40</b>
<b>Åpningsnummer</b> - med intro prog.ledere	<b>00:02:05</b>	<b>00:02:45</b>
<b>VB</b> - Presentasjon av juryen	<b>00:02:00</b>	<b>00:04:45</b>
<b>Animasjonsprisen</b> - Ink. VB	<b>00:04:25</b>	<b>00:09:10</b>
<b>VB</b> - Teaser	<b>00:00:10</b>	<b>00:09:20</b>
<b>Juniorprisen</b> - ink. VB	<b>00:03:55</b>	<b>00:13:15</b>
<b>Ekstremспортpris</b> - Ink. VB	<b>00:03:55</b>	<b>00:17:10</b>
<b>VB</b> - Stuntmann (ink. intro)	<b>00:02:50</b>	<b>00:20:00</b>
<b>Artist</b> - Mathilda + intro	<b>00:04:00</b>	<b>00:24:00</b>
<b>Bumper</b>	<b>00:00:04</b>	<b>00:24:04</b>
<b>Programlederstikk</b> - Manus/fagpris	<b>00:01:15</b>	<b>00:25:19</b>
<b>Dokumentarprisen</b> - ink. VB	<b>00:04:15</b>	<b>00:29:34</b>
<b>VB</b> - Amanduskavalkade (ink. intro)	<b>00:03:30</b>	<b>00:33:04</b>
<b>Musikkvideoprisen</b>	<b>00:04:45</b>	<b>00:37:49</b>
<b>VB</b> - Teaser	<b>00:00:10</b>	<b>00:37:59</b>
<b>Fiksjonsprisen</b> - Ink. 2xVB	<b>00:06:30</b>	<b>00:44:29</b>
<b>Publikumsprisen</b>	<b>00:03:15</b>	<b>00:47:44</b>
<b>Artist</b> - Sirius + intro + avslutning	<b>00:04:30</b>	<b>00:52:14</b>
<b>Rulletekst</b>	<b>00:00:20</b>	<b>00:52:34</b>

# Vedlegg 2: Produksjonsplan, Amandus 2012

---

## Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

Versjon 5 02.03.2012

### Bemanning Amandusprisen 2012

#### Ledergruppe

Stilling	Navn	Klasse	Tif	Mail
Produsent	Andreas Dreyer	Ansatt	934 13 025	<a href="mailto:andreas.dreyer@hil.no">andreas.dreyer@hil.no</a>
Prosjektleder	Elizabeth Sommerfeldt	PPL3	416 60 998	<a href="mailto:elizabeth.sommerfeldt@gmail.com">elizabeth.sommerfeldt@gmail.com</a>
Produksjonsleder	Karianne Jungård Nilsen	PPL2	408 86 177	<a href="mailto:karianneinilsen@gmail.com">karianneinilsen@gmail.com</a>
Redaksjonsleder	Celine Joheim	PPL2	984 43 869	<a href="mailto:Celine.joheim@gmail.com">Celine.joheim@gmail.com</a>
Producer	Pål Finnkroken	FLE MA2	970 92 914	<a href="mailto:paal.finnkroken@gmail.com">paal.finnkroken@gmail.com</a>
Koordinator	Mathias Hov	PPL1	472 42 764	<a href="mailto:mathiashov88@gmail.com">mathiashov88@gmail.com</a>

#### Produksjons-crew

Stilling	Navn	Klasse	Tif	Mail
Manusansvarlig	Christoffer Bjurholt	PPL2	988 16 777	<a href="mailto:christofferbjurholt@gmail.com">christofferbjurholt@gmail.com</a>
Artistansvarlig	Marthe Østerås	PPL1	928 76 608	<a href="mailto:marthe.osteras@gmail.com">marthe.osteras@gmail.com</a>
Prisutdeleransvarlig	Iselin Koksvik Dahl	PPL1	992 97 983	<a href="mailto:iselin.k.dahl@gmail.com">iselin.k.dahl@gmail.com</a>
Redaksjonsassistent	Øystein Apeland	KPL1	452 52 102	<a href="mailto:oysteinafeland@me.com">oysteinafeland@me.com</a>
Redaksjonsassistent	Thea Thorstensen	HIG	915 29 682	<a href="mailto:th.thorstensen@gmail.com">th.thorstensen@gmail.com</a>
PR	Hallvard Berby	PPL1	922 26 474	<a href="mailto:hallvardberby@gmail.com">hallvardberby@gmail.com</a>
PR	Andre Riise	PPL1	481 54 935	<a href="mailto:andre_rise@hotmail.com">andre_rise@hotmail.com</a>

#### Teknisk crew

Stilling	Navn	Klasse	Tif	Mail
TOM	Vegard Elgesem	FLE BA2	469 56 665	<a href="mailto:vegard.elgesem@gmail.com">vegard.elgesem@gmail.com</a>
TOM-ass	Jakob Kongsrud	FLE BA2	909 13 820	<a href="mailto:jakob.kongsrud@gmail.com">jakob.kongsrud@gmail.com</a>
Distribusjonsansvarlig	Ivar Ekseth	FLE MA2	994 90 529	<a href="mailto:ivar@me.com">ivar@me.com</a>

9

Versjon 5 02.03.2012

#### Foto-crew

Stilling	Navn	Klasse	Tif	Mail
Foto total	Elena Ovechkina	(FLE MA2)	942 05 988	<a href="mailto:helva81@gmail.com">helva81@gmail.com</a>
Foto nærbilde side	Bendik Stubstad Henriksen	FLE MA2	480 39 801	<a href="mailto:bendik.s.henriksen@gmail.com">bendik.s.henriksen@gmail.com</a>
Foto kran	Annika Kiel	FLE MA2	984 88 982	<a href="mailto:annikakiel@hotmail.com">annikakiel@hotmail.com</a>
Foto steady	Stian Olberg	(FLE MA2)	977 15 301	<a href="mailto:stianolberg@mac.com">stianolberg@mac.com</a>
Foto remote	Michael Thunem Berglund	FLE BA3	472 71 749	<a href="mailto:post@berglund-media.no">post@berglund-media.no</a>
Foto nærbilde	Ina Madsen Rogne	FLE MA2	995 33 475	<a href="mailto:ina.madsen.rogne@hotmail.com">ina.madsen.rogne@hotmail.com</a>
Foto HH	Sindre Skjevdal	FLE BA2	481 43 083	<a href="mailto:sindre.skjevdal@gmail.com">sindre.skjevdal@gmail.com</a>
Foto HH	Reiel Bruland	FLE BA2	957 83 485	<a href="mailto:reielbruland@hotmail.com">reielbruland@hotmail.com</a>
Foto (grafikk)	Ida Grimsrud	FLE BA2	408 80 493	<a href="mailto:ide63@hotmail.com">ide63@hotmail.com</a>
Steady-assistent	Tarald Moe Bjølseth	FLE BA1	957 72 245	<a href="mailto:taraldmoe@gmail.com">taraldmoe@gmail.com</a>
Kameraassistent HH	Eirik Havenstrøm	FFV BA3	924 29 525	<a href="mailto:eirik@eikern.net">eirik@eikern.net</a>
Kameraassistent HH	Glenn Pettersen	FLE BA1	482 16 157	<a href="mailto:glennp@live.no">glennp@live.no</a>
Kranassistent	Jørgen Kjellevold Sviland	FLE BA1	993 53 355	<a href="mailto:jsviland@gmail.com">jsviland@gmail.com</a>

#### Scenecrew

Stilling	Navn	Klasse	Tif	Mail
Innspillingsleder 1	Kristian Madsbu	FLE MA2	957 81 419	<a href="mailto:ksmadsbu@gmail.com">ksmadsbu@gmail.com</a>
Innspillingsleder 2	Brynjar Sætre	PPL3	922 10 989	<a href="mailto:brynjar@c3media.no">brynjar@c3media.no</a>
Sceneregi	Rikke Finckenhagen Sandi	PPL2	984 24 845	<a href="mailto:fsrikke@gmail.com">fsrikke@gmail.com</a>
Scenograf	Lars Reiten	KPL1	416 73 457	<a href="mailto:lars.reiten@gmail.com">lars.reiten@gmail.com</a>
Scenografikordinator	Øystein Apeland	KPL1	452 52 102	<a href="mailto:oysteinafeland@me.com">oysteinafeland@me.com</a>
Scenemester	Bjarne Dankel Dy	FLE BA1	472 97 700	<a href="mailto:bjarne.dy@gmail.com">bjarne.dy@gmail.com</a>
Scenearbeider/rigger	Vegard Kristiansen	PPL2	480 30 141	<a href="mailto:vegardkr@gmail.com">vegardkr@gmail.com</a>
Scenearbeider/rigger	Julie Bjørkli	Danvik	920 57 006	<a href="mailto:julie_bjoerkli@hotmail.com">julie_bjoerkli@hotmail.com</a>
Scenearbeider/rigger	Simon Falk Bentzen	Danvik	932 95 332	<a href="mailto:simon@falkbentzen.com">simon@falkbentzen.com</a>
Scenearbeider/rigger	Hanne Hornæs	PPL3	934 55 245	<a href="mailto:hanne.hornes@gmail.com">hanne.hornes@gmail.com</a>

11

# Vedlegg 2: Produksjonsplan, Amandus 2012

## Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

Versjon 5 02.03.2012

### Verter

Stilling	Navn	Klasse	Tlf	Mail
Prisutdelervertinne	Oda Regine Næristorp	PPL1	950 31 559	<a href="mailto:odaregine@gmail.com">odaregine@gmail.com</a>
Artistvertinne	Ingelin Fosli Pedersen	PPL1	452 64 718	<a href="mailto:ingelin.pedersen@gmail.com">ingelin.pedersen@gmail.com</a>
Dansevertinne	Anja Manou Hellem	FLE BA1	458 00 898	<a href="mailto:anjamanouhellem@gmail.com">anjamanouhellem@gmail.com</a>
Tilbringeransvarlig	Oda Erlendsdotter Urke	PPL2	970 29 362	<a href="mailto:odaerlendsdotterurke@me.com">odaerlendsdotterurke@me.com</a>
Tilbringer	Christian Gedde-Dahl	PPL3	486 00 654	<a href="mailto:meg@ggd.no">meg@ggd.no</a>
Tilbringer	Line Nielsen	FLE BA2	909 54 985	<a href="mailto:pooh_line@hotmail.com">pooh_line@hotmail.com</a>
Tilbringer	Nina-Kristine Lohre	PPL3	926 01 508	<a href="mailto:nina.lohre@gmail.com">nina.lohre@gmail.com</a>
Nominertansvarlig	Mino Thorud	PPL3	452 17 089	<a href="mailto:nminothorud@gmail.com">nminothorud@gmail.com</a>

### VB-crew

Stilling	Navn	Klasse	Tlf	Mail
VB-regi	Kristine Jacobsen	DOK BA2	951 76 532	<a href="mailto:kjacobsen@hotmail.com">kjacobson@hotmail.com</a>
VB-koordinator	Elisabeth Sørnes	PPL1	958 87 723	<a href="mailto:elisabeth.soernes@gmail.com">elisabeth.soernes@gmail.com</a>
VB-TOM	Atle Bråten	FLE MA2	408 68 940	<a href="mailto:atle.brathen@gmail.com">atle.brathen@gmail.com</a>

### Praktisk gruppe

Stilling	Navn	Klasse	Tlf	Mail
Cateringansvarlig	Ole Martin Odland	FFV BA1	412 34 463	<a href="mailto:oleka73@hotmail.com">oleka73@hotmail.com</a>
Cateringansvarlig	Andrea Klepper	FFV BA3	481 78 342	<a href="mailto:andrea.klepper@hotmail.com">andrea.klepper@hotmail.com</a>
Sminkør	Louise Angelica Markussen	Ekstern	416 41 554	<a href="mailto:louiseangelica@live.no">louiseangelica@live.no</a>
Bakomfilm	Vetle Hallås	MK Gausdal	930 89 731	<a href="mailto:vetle.hallas@gmail.com">vetle.hallas@gmail.com</a>
Bakomfilm	Oskar Kvardal Brandbyg	MK Gausdal	406 11 154	<a href="mailto:oskme@hotmail.com">oskme@hotmail.com</a>
Bakomfilm	Vilde Løkken Fredheim	MK Gausdal	415 71 067	<a href="mailto:vilde_lokken@gmail.com">vilde_lokken@gmail.com</a>
Produksjonsassistent	Miriam Ofsdal Berg	PPL3	913 62 289	<a href="mailto:miriam.oftdal.berg@gmail.com">miriam.oftdal.berg@gmail.com</a>
Produksjonsassistent	Martine Slaatsveen	MK Hamar	908 02 401	<a href="mailto:marti_sl@hotmail.com">marti_sl@hotmail.com</a>
Produksjonsassistent	Caroline Tajet	MK Hamar	901 05 395	<a href="mailto:carolineitj@hotmail.com">carolineitj@hotmail.com</a>
Produksjonsassistent	Vilde Rogne	Danvik		<a href="mailto:vilderogne@gmail.com">vilderogne@gmail.com</a>
Produksjonsassistent	Marthe Arnseth Jacobsen	Danvik	928 70 820	<a href="mailto:martheaj92@gmail.com">martheaj92@gmail.com</a>
Produksjonsassistent	Sara Wold		994 43 013	<a href="mailto:sarawold@live.no">sarawold@live.no</a>

12

## DAGSPLAN AMANDUSPRISEN 2012

### Mandag 26. mars

Tidspunkt	Hvor:	Hva	Ansvarlig	Hvem	Merknad
08.00	Håkons hall	Hente plattinger til kran	Bendik	Bendik, Annika, Jørgen	Henter til Tett på også, de stiller med bærehjelp
08.00 - 09.00	Artistingang	Innløst lys	Camilla/Kathrine	Lyscrew	Alt fra skolen er kjørt til ballettsalen på forhånd
09.00 - 20.00	Scene/sal	Rigg lys	Camilla/Kathrine	Lyscrew	
09.00	Salen	Rigg plattinger og kran	Bendik	Annika, Jørgen, Bendik, Per Martin	
10.00	Salen	Rigg remote-cam	Michael	Reiel	Hentes klart fra Oslo tidligere
10.00	Salen	Klargjøring av kameraposisjoner	Bendik	Foto-crew	
10.00 - 11.00	Artistingang / ballettsalen	Innløst scenografi	Øystein	Scenecrew	Lastet klar i bil søndag, noe er også fraktet til ballettsalen på forhånd
11.00	Salen	Rigg scenografi	Bjarne	Scenecrew	Begynner ute i salen m/nominertplasser
12.00 - 14.00	Matsalen	Lunsj	Cateringansvarlig	Alle	Spis når du har tid
14.00	Salen	Lydrigg	Kenneth	Lyd-crew	Hvis utstyr fra NRK ankommet, utstyr fra HiL
16.00 - 18.00	Matsalen	Middag	Cateringansvarlig	Alle	Spis når du har tid
20.00	Overalt	Takk for i dag			

## Vedlegg 2: Produksjonsplan, Amandus 2012

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

#### DAGSPLAN AMANDUSPRISEN 2012

Tirsdag 27. mars

Tidspunkt	Hvor	Hva	Ansvarlig	Hvem er med	Merknad
08.00	Salen	Oppmøte og brief	Karianne	Lys, scene, lyd, praktisk	
08.15	Salen	Lysrigg	Camilla/Kathrine	Lys-crew	All rigg på scene må være ferdig til 15.00
08.15	Salen	Scenografirigg	Bjarne	Scenecrew	All rigg på scene må være ferdig til 15.00
08.15 - 12.00	Salen	Lydrigg	Kenneth	Lyd-crew	Utstyr hentet tidligere fra NRK
11.00 - 13.00	Matsalen	Lunsj	Cateringansvarlig	Alle	Spis når du har tid
11.30	Matsalen	Oppmøte og riggebrief	Vegard	Foto og busscrew	
12.00	Parkering	OB-buss ankommer	Vegard		Parkerer først
12.00 - 15.00	Salen	Rigg kamera og teknikk	Vegard	Foto, busscrew	
12.00 - 15.00	Salen	Lydrigg	Kenneth	Lyd-crew	Utstyr fra NRK som kommer med bussen
15.00 - 17.00	Matsal	Middag	Cateringansvarlig	Alle	Spis når du har tid
15.45	Ved bussen	Oppmøte, brief ved Pål og Madsbu	Pål og Madsbu	Foto, busscrew	
16.00	Scene	Bemanning	Alle	Busscrew, foto, lys, X markører	
16.05 - 17.30	Scene	Blokking/ Posisjonsprøver for foto og scenografi	Pål og Madsbu	Busscrew, foto, scenografi, X markører	Scenografi kan måttes gjøres om på takkebilde.
17.30 - 18.30	Scene	Blokking/ posisjonsprøver for lys	Kathrine	Lys, X markører	
18.30 - 19.30	Scene	Tråkkeprøver for foto	Pål og Madsbu	Busscrew, foto, X markører	Fokus på prisvinner
19.30 - 20.00	Scene	Tråkkeprøver for lys	Kathrine	Lys, X markører	
20.00	Overalt	Takk for i dag			

#### DAGSPLAN AMANDUSPRISEN 2012

Onsdag 28. mars

Tidspunkt	Hvor:	Hva	Ansvarlig	Hvem	Merknad
09.00	Salen	Oppmøte og brief	Karianne	Alle	
09.30 - 10.45	Scene/salen	Programlederprøver	Pål og Madsbu	Busscrew, foto, lys, programledere	
10.45 - 12.00	Scene	Åpningsnummer: Danseprøver m/ lys	Rikke + Pål & Madsbu	Busscrew, foto, lys, dansere	Rikke er sjef
12.00-14.00	Matsalen	Lunsj	Cateringansvarlig	Alle	Spis når du har tid
12.00 - 12.30	Scene/salen	Nominertbreif	Mino, Celine, Madsbu	Mino, Madsbu, Brynjar, Celine	
12.45	Overalt	Bemanning	Alle	Alle	
12.50 - 13.50	Scene	Åpningsnummer: Danseprøver med programleder	Rikke + Pål & Madsbu	Busscrew, foto, lys, dansere, programleder	Rikke sjef (Madsbu og brynjar spiser under deler)
13.50 - 14.00		Pause		Alle	
14.00 - 15.00	Scene	Bildeprøver Åpningsnummer	Pål, Madsbu og Rikke	Busscrew, foto, lys, dansere, programleder	
14.45	Sidescene	Get-in Sirius	Marthe og Magnus		
15.00 - 15.30	Scene	Lydsjekk Sirius	Kenneth	Lyd	Kenneth sjef
15.30 - 16.15	Scene	Danseprøver Siriusnummer	Rikke	Dansere, 2 markører, lys, lyd	Rikke sjef, Pål kan slenge seg på
16.00 - 18.00	Matsalen	Middag	Cateringansvarlig	Alle	Spis når du har tid

## Vedlegg 2: Produksjonsplan, Amandus 2012

Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

Tidspunkt		Hva	Ansvarlig	Hvem	Merknad
16.55	Overalt	Bemanning	Alle	Alle	
17.00 - 18.00	Scene	Prøver Sirius	Rikke + Pål & Madsbu	Sirius, dansere, fotocrew, busscrew, lys, lyd	
18.00 - 19.00	Scene	Bildeprøver Sirius	Pål og Madsbu	Busscrew, foto, sirius, dansere, lys, lyd	
19.00	Overalt	Takk for i dag			

### DAGSPLAN AMANDUSPRISEN 2012

Torsdag 29. mars

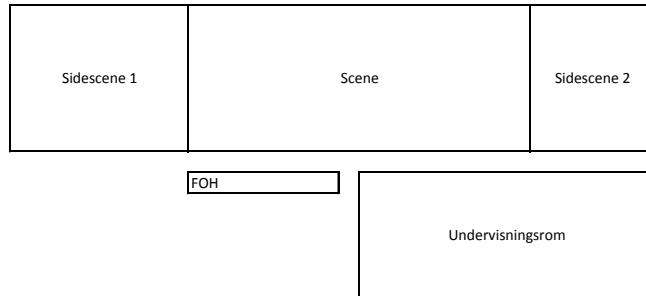
Tidspunkt	Hvor:	Hva	Ansvarlig	Hvem	Merknad
09.00	Salen	Oppmøte og brief	Karianne	Alle	
09.30 - 10.00	Overalt	Klargjøring og justeringer	Fagansvarlige	Alle	
09.45	Sidescene	Get-in Matilda	Marthe og Magnus		
10.00 - 10.30	Scene	Lydsjekk Matilda	Kenneth	Lyd	Kenneth sjef
10.30 - 12.00	Scene	Blokkprøver Mathilda med lys	Rikke + Pål & Madsbu	Lys, Mathilda, Busscrew, foto	Rikke sjef
12.00 - 15.00	Matsalen	Lunsj	Cateringansvarlig	Alle	Spis når du har tid
12.55	Overalt	Bemanning	Alle	Alle	
13.00 - 14.30	Scene	Bildeprøver Mathilda	Pål og Madsbu	Busscrew, foto, lyd, lys	
14.30 - 14.55	Overalt	Siste justeringer og pause			
14.55	Overalt	Bemanning	Alle	Alle	
15.00 - 16.30	Overalt	GENERALPRØVE		Alle	
16.30 - 17.00	Påsynsrom	Gjennomsyn	Pål	Regi, sceneregi, foto	
16.30 - 18.00	Matsalen	Middag	Cateringansvarlig	Alle	Spis når du har tid
17.30	Overalt	Bemanning	Alle	Alle	
17.30 - 18.00	Salen	Innslipp, brief ved innsp og oppvarming	Madsbu	Alle	
18.00 - 19.00	Overalt	<b>Amandusprisen 2012</b>	Pål, Simen, Madsbu	<b>Alle</b>	<b>Null pick-ups</b>
19.00 - 19.30	Salen	Amadus Talent etc. for publikum	Aslak		
19.00		Levering av sendingen til NRK	TOM		
19.30		Debrief	Karianne	Alle	I Maihaugsalen
19.45		Nedrigg	Vegard	Alle	Bussen er pri. 1
03.00		Takk for i dag			



# Vedlegg 2: Produksjonsplan, Amandus 2012

Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

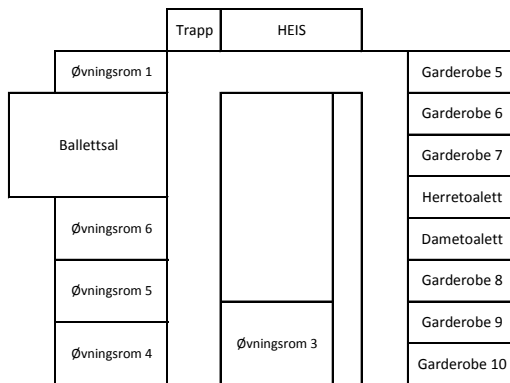
## PLAN 1



	BRUKES TIL	LYD	BILDE	INNEHOLDER
Undervisningsrom	Produksjonskontor	Lyd	Stor skjerm	Masse bord og stoler
Sidescene 1	Inn/utrigg		Stor skjerm	
FOH(front of house)	A-Lys		Skjerm	
Scene	Monitorering av VB i sal		2 små monitorer	i hvert hjørne av salen

18

## PLAN 2



	BRUKES TIL	INNEHOLDER
Garderobe 5	Prisutdelere, kvinner	speil, vask, skap
Garderobe 6	Prisutdelere, herrer	speil, vask, skap
Garderobe 7	Artister/programledere	speil, vask, skap
Garderobe 8	Dansere	speil, vask, skap
Garderobe 9	Sminke	speil, vask, skap
Garderobe 10	Sminke	speil, vask, skap
Øvningsrom 1	Matilda	
Øvningsrom 3	Dansere	
Øvningsrom 4	Programledere	
Øvningsrom 5	Programledere	
Øvningsrom 6	Sirius	

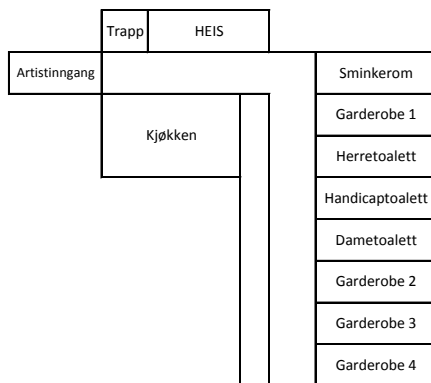
	BRUKES TIL	LYD	BILDE
Ballettsalen	Oppholdsrom medvirken/PA anlegg		Prosjektor m/lerret
Gangen	Ved passasjen trapp/balle	Lyd	Stor skjerm

19

## Vedlegg 2: Produksjonsplan, Amandus 2012

Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

### PLAN 3



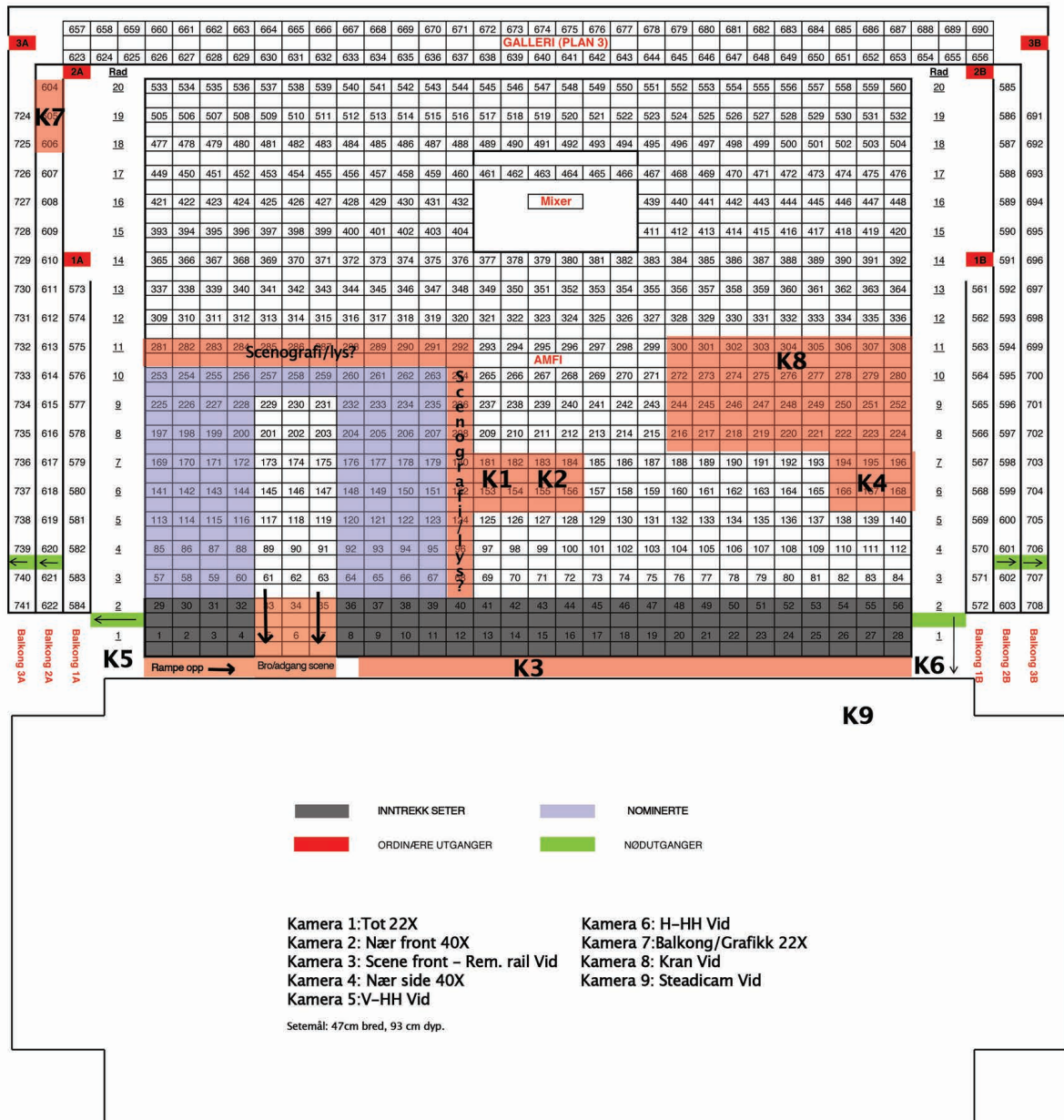
	BRUKES TIL	LYD	BILDE	INNEHOLDER
Kjøkken	Mat crew			Kjøkken, kjøleskap
Sminkerom	Prosjektlederrom	Lyd + kommunikasjon	Monitor	
Garderobe 1	Påsyn sensorer	Lyd + kommunikasjon	Monitor	speil, vask, skap
Garderobe 2	Regi, sceneregi, innsp.		Monitor	speil, vask, skap
Garderobe 3				speil, vask, skap
Garderobe 4				speil, vask, skap
Gangen		Lyd	Stor skjerm	

20

# Vedlegg 2: Produksjonsplan, Amandus 2012

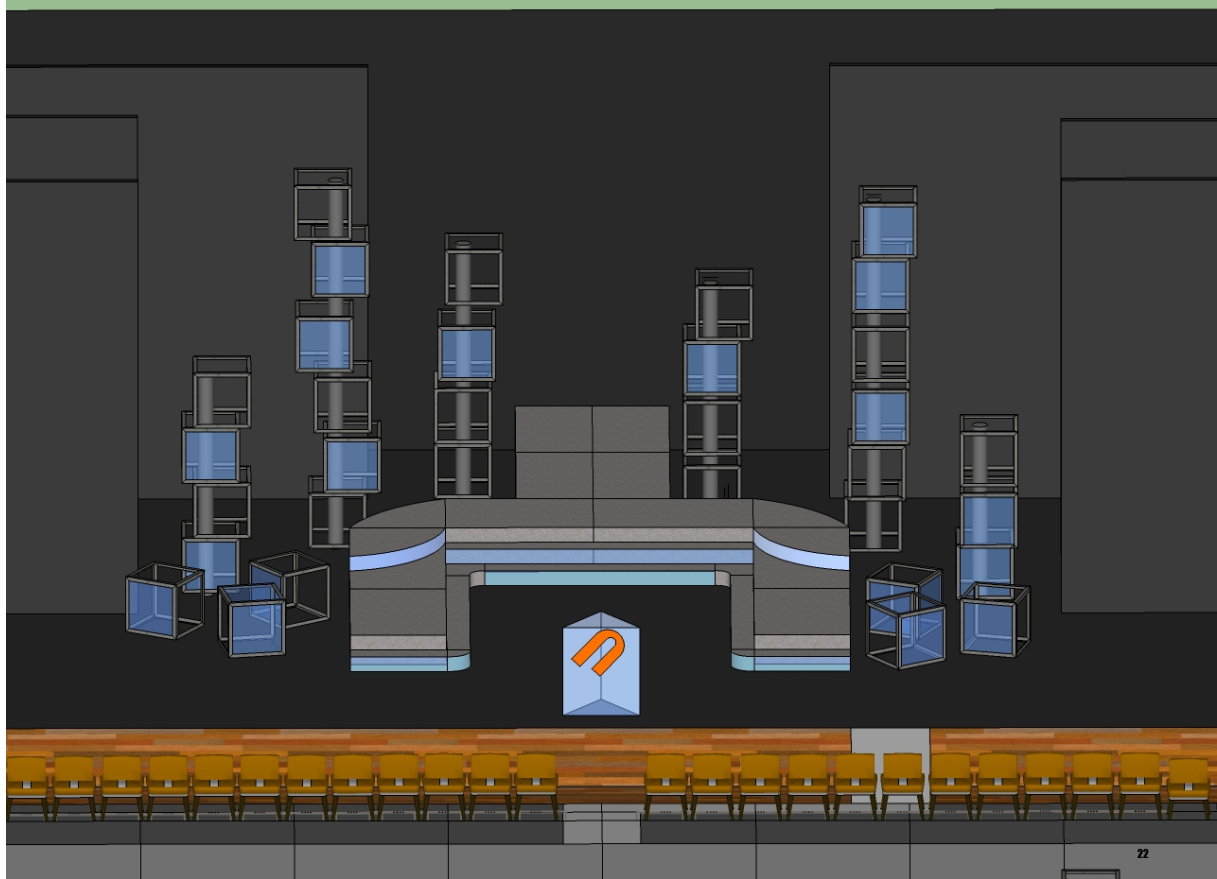
Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

## Amandus 2012 – Kameraplan



## Vedlegg 2: Produksjonsplan, Amandus 2012

Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne



### Quiz

Send riktige svaralternativer på sms til 408 86 177.

Vi trekker en vinner som får en overraskelse☺

1. Hva trenger du for å parkere på Maihaugen?
  - a. 4-hjuls trekk
  - b. Parkeringstillatelse
  - c. Minibuss
2. Hvor serveres måltider til crew?
  - a. Parkeringsplassen
  - b. På scenen
  - c. I matsalen på plan 3
3. Hvem er HMS-ansvarlig for Amandusprisen 2012?
  - a. Vegard Elgesem
  - b. Jens Owe Korten
  - c. John Andreassen
4. Hvor spilles Tett på Amandus inn i år?
  - a. Kantina på HiL
  - b. Foajeen
  - c. Sigrid Undsets plass
5. Hvem får du t-skjorte og crew-kort fra?
  - a. Mathias Hov
  - b. Per Martin Gundersen
  - c. Pål Finnkroken
6. Når ankommer OB-bussen?
  - a. Søndag 25. mars klokken 14.00
  - b. Mandag 26. mars klokken 10.00
  - c. Tirsdag 27. mars klokken 12.00
7. Hvem deler ut publikumsprisen?
  - a. Yngvild Grotmol
  - b. Birger Vestmo
  - c. Vebjørn Enger
8. Når sendes Amandusprisen 2012 på NRK3?
  - a. Torsdag 29. mars klokken 20.45
  - b. Søndag 1. april klokken 16.00
  - c. Påskeaften klokken 13.55
9. Hvem er prosjektleder for Amandusprisen 2012?
  - a. Karianne Jungård Nilsen
  - b. Elizabeth Sommerfeldt
  - c. Andreas Dreyer
10. Hva er hashtagen til Amandus?
  - a. #HiL
  - b. #Amandus 2012
  - c. #Amandusprisen

## Vedlegg 2: Produksjonsplan, Amandus 2012

Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

---

Heisann alle i Amanduscrewet 2012 :)

Ønsker du å kjøpe DVD av årets produksjon?

**DVDen vil inneholde:**

- Amandusprisen 2012
- Bakomfilmen
- Tett på Amandus
- Alle nominerte filmer
- Amandus Talent

Prisen på DVDen er 130 kr.

Bestill DVD ved å betale inn 130 kr til konto: [1203.82.83772](#).

Merk innbetalingen med navn og telefonnummer.

**Pengene må være registrert på konto 13. april 2012.**

Det blir **IKKE** mulighet for etterbestilling.

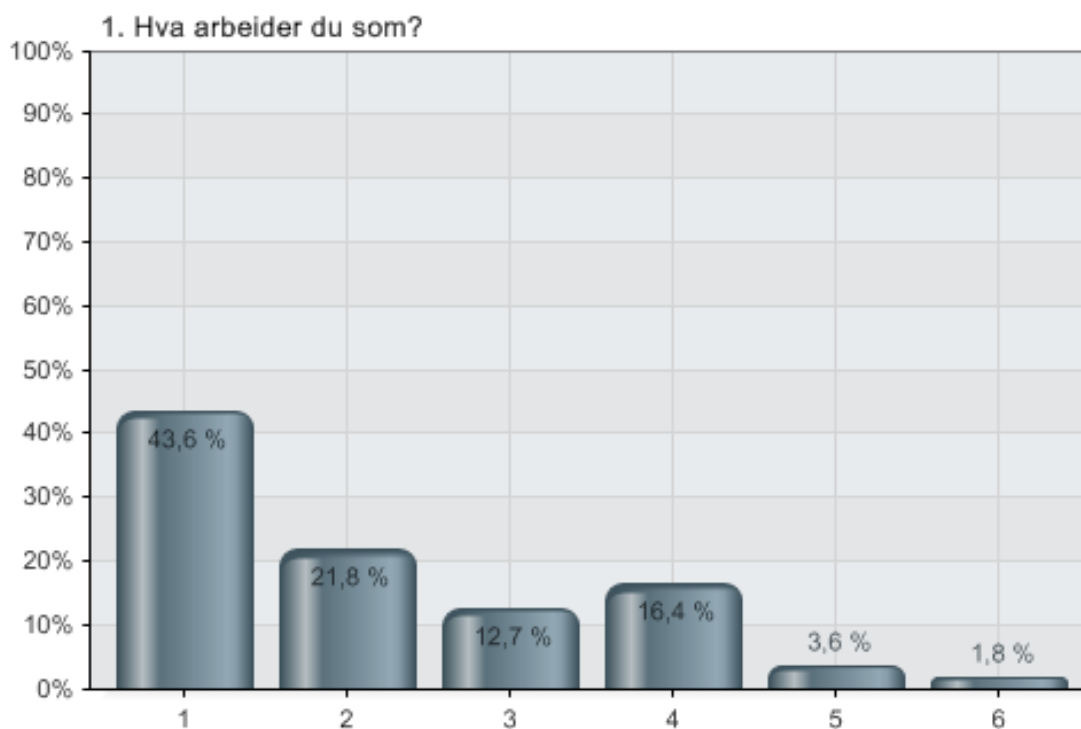
# Tweeter du?

## Bruk # Amandus 2012 da vel!!

### Spørreundersøkelse til flerkamerafotografer

Publisert fra 10.12.2011 til 22.01.2012

55 respondenter (55 unike)



Alternativer	Prosent	Verdi
1 Flerkamerafotograf	43,6 %	24
2 Både enkamera- og flerkamera-fotograf	21,8 %	12
3 Delt flerkamerafotograf og annen teknisk funksjon innen flerkamera	12,7 %	7
4 Delt flerkamerafotograf og annet yrke	16,4 %	9
5 Delt flerkamerafotograf og Student	3,6 %	2
6 Annet	1,8 %	1
Total		55

### 2. Hva arbeider du med i tillegg til flerkamerafoto?

(Visst: Alternativ 4, spørsmål 1)

arbeidsmiljø  
Opplæring og support  
Konsulent medieprod  
Biltekniker, med aircondition og klimaanlegg som spesilafelt  
Lærer

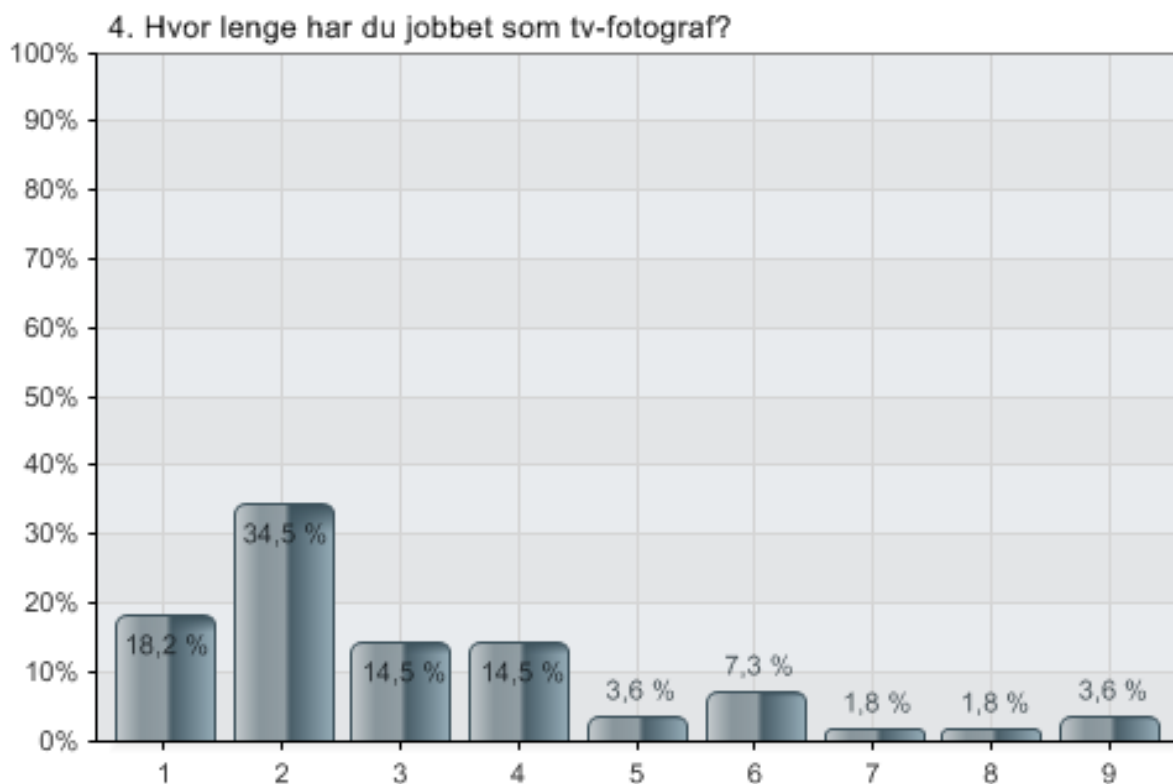
### 3. Du krysset av for "Annet". Hvilket yrke har du?

(Visst: Alternativ 6, spørsmål 1)

Koordinator

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

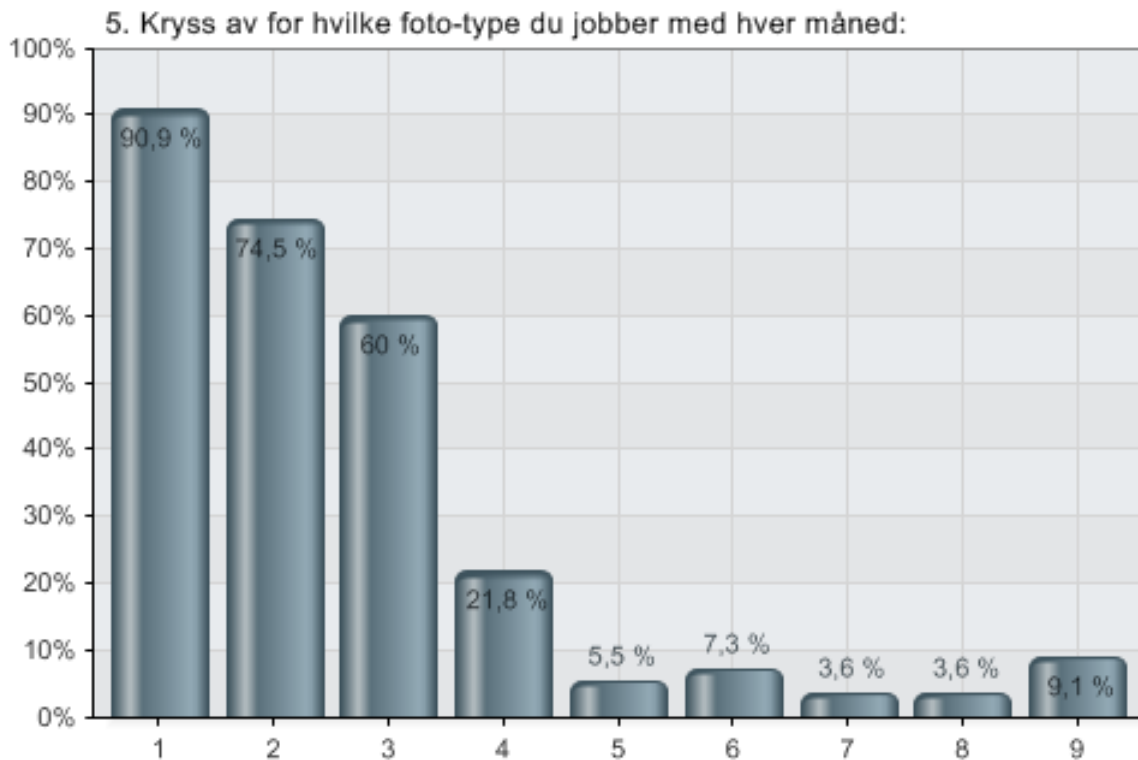


Alternativer	Prosent	Verdi
1 0 - 4 år	18,2 %	10
2 5 - 10 år	34,5 %	19
3 11 - 15 år	14,5 %	8
4 16 - 20 år	14,5 %	8
5 21 - 25 år	3,6 %	2
6 26 - 30 år	7,3 %	4
7 31 - 35 år	1,8 %	1
8 36 - 40 år	1,8 %	1
9 40 år +	3,6 %	2
Total		55



## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne



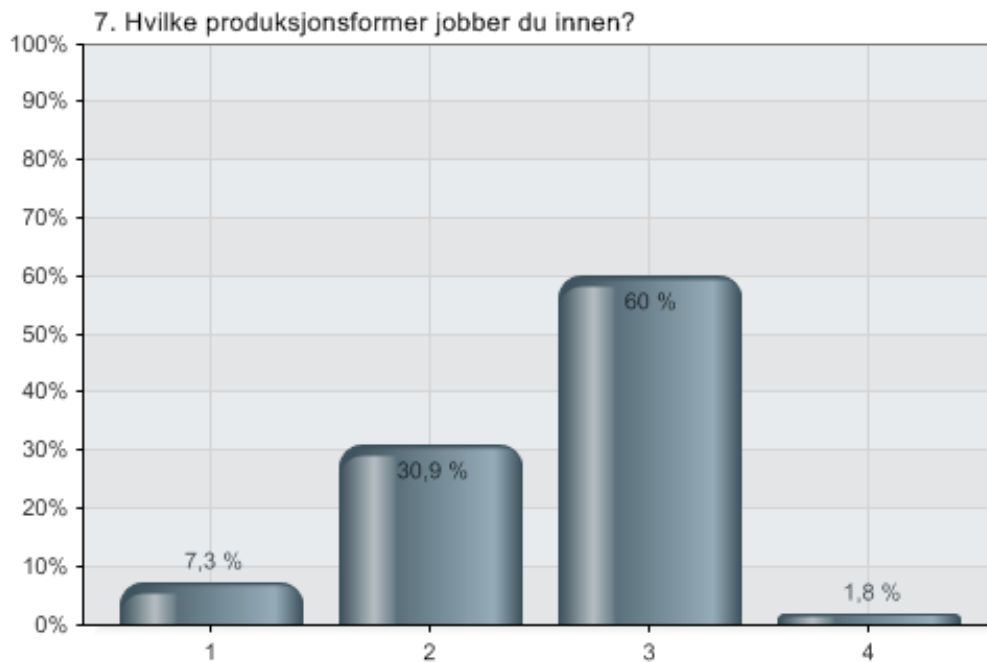
Alternativer	Prosent	Verdi
1 Stativ	90,9 %	50
2 Dolly	74,5 %	41
3 Håndholdt	60,0 %	33
4 Kran	21,8 %	12
5 Jib	5,5 %	3
6 Rail	7,3 %	4
7 Steadycam	3,6 %	2
8 Polecam	3,6 %	2
9 Annet	9,1 %	5
Total		55

### 6. Du krysset av for "Annet". Hva slags foto jobber du med?

koordinator  
Remote  
Sportsdolly, minikamera, remote  
Easyrig, speilreflekskamera-rigg  
remotekamera

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne



Alternativer		Prosent	Verdi
1	Hovedsakelig Studio-produksjoner	7,3 %	4
2	Hovedsakelig Outside Broadcast-produksjoner	30,9 %	17
3	Både studio- og OB-produksjoner	60,0 %	33
4	Annet	1,8 %	1
Total			55

8.1 Anslå prosentvis hvor mye du jobber henholdsvis studio og OB (totalt 100%) - Outside Broadcast (Visst alternativ 3 i spørsmål 7)

Alternativer	Prosent	Verdi
1	10%	0,0 % 0
2	20%	12,1 % 4
3	30%	18,2 % 6
4	40%	15,2 % 5
5	50%	12,1 % 4
6	60%	18,2 % 6
7	70%	12,1 % 4
8	80%	9,1 % 3
9	90%	3,0 % 1
Total		33

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

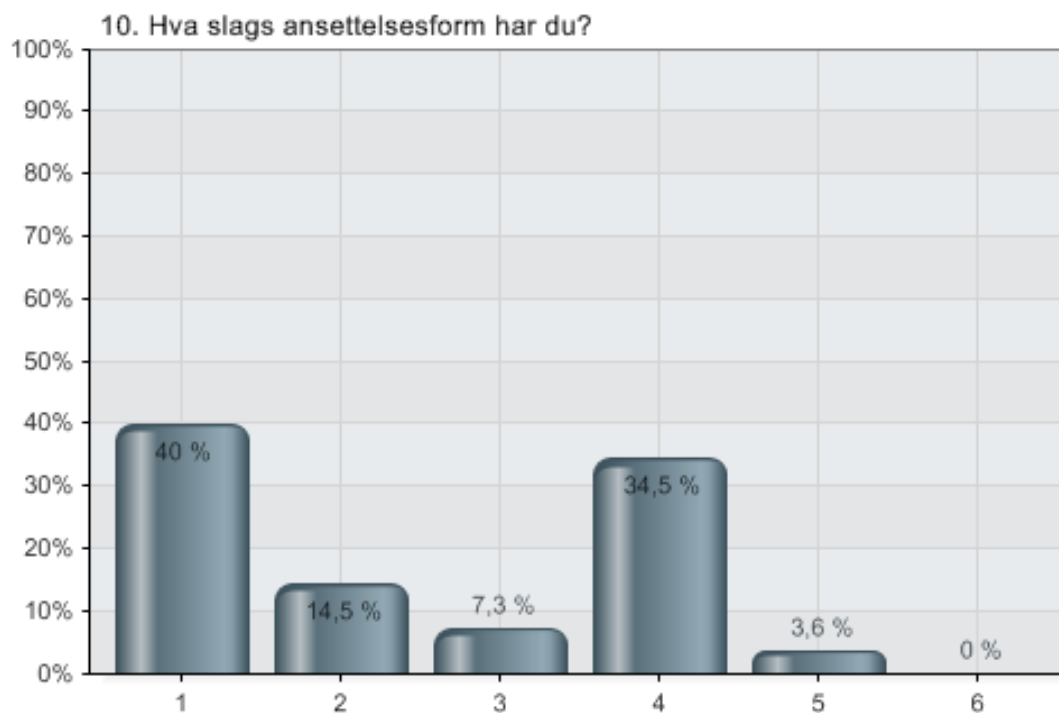
### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

8.2 Anslå prosentvis hvor mye du jobber henholdsvis studio og OB (totalt 100%) – Studio  
(Visst alternativ 3 i spørsmål 7)

Alternativer	Prosent	Verdi
1	10%	3,3 %
2	20%	10,0 %
3	30%	13,3 %
4	40%	23,3 %
5	50%	0,0 %
6	60%	16,7 %
7	70%	20,0 %
8	80%	13,3 %
9	90%	0,0 %
Total		30

9. Du krysset av for "Annet". Utdyp:  
(visst alternativ 4, spørsmål 7)

Jobber ikke lenger foto



Alternativer	Prosent	Verdi
1	40,0 %	22
2	14,5 %	8
3	7,3 %	4
4	34,5 %	19
5	3,6 %	2
6	0,0 %	0
Total		55

11. Hvilket selskap jobber du hovedsaklig for?  
(Visst alternativ 2, spørsmål 10)

OB – team : 5 stk.  
NRK – 1 stk.  
Tv 2 – 2 stk.

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

12. Hvor mange prosent er du ansatt?

(Visst alternativ 3, spørsmål 10)

80% pr. Dagdato og t.o.m. mars

50

50

20

13. Hvilket firma er du ansatt i?

(Visst alternativ 5, spørsmål 10)

New Image TV-Produksjon Erik Hauan

TV2

14. Ikke aktuelt.

(Visst alternativ 6, spørsmål 10)

15. Hvor ofte har du hatt fysiske plager de siste 12 månedene? Kryss av.

Alternativer	N
1 Hodepine	52
2 Svimmelhet	51
3 Nakke	53
4 Skuldre	53
5 Øvre del av ryggen	50
6 Nedre del av ryggen	53
7 Albuer	50
8 Overarm	50
9 Underarm	50
10 Håndledd/hender	50
11 Hofter	50
12 Knær	51
13 Fotledd/føtter	50
14 Øyne/synet	51
15 Ører/hørsel	50
16 Annen plage	44

15.1 Hvor ofte har du hatt fysiske plager de siste 12 månedene? Kryss av. - Hodepine

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Meget sjelden/ aldri	36,5 %	19
2 Årlig	30,8 %	16
3 Månedlig	21,2 %	11
4 Ukentlig	11,5 %	6
5 Daglig	0,0 %	0
Total		52

15.2 Hvor ofte har du hatt fysiske plager de siste 12 månedene? Kryss av. - Svimmelhet

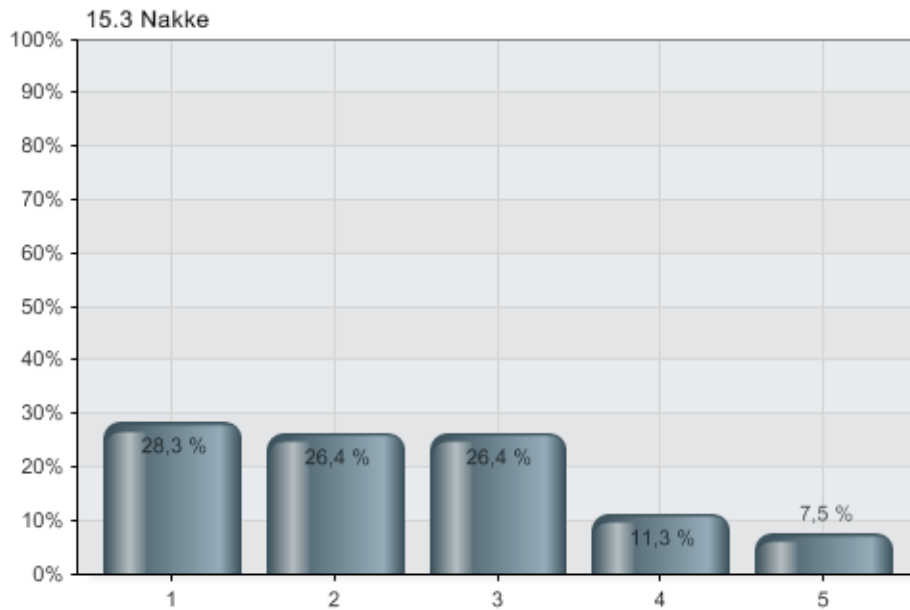
Alternativer	Prosent	Verdi
1 Meget sjelden/ aldri	70,6 %	36
2 Årlig	15,7 %	8
3 Månedlig	11,8 %	6
4 Ukentlig	2,0 %	1
5 Daglig	0,0 %	0
Total		51

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

15.3 Hvor ofte har du hatt fysiske plager de siste 12 månedene? Kryss av. - Nakke

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Meget sjelden/ aldri	28,3 %	15
2 Årlig	26,4 %	14
3 Månedlig	26,4 %	14
4 Ukentlig	11,3 %	6
5 Daglig	7,5 %	4
Total		53

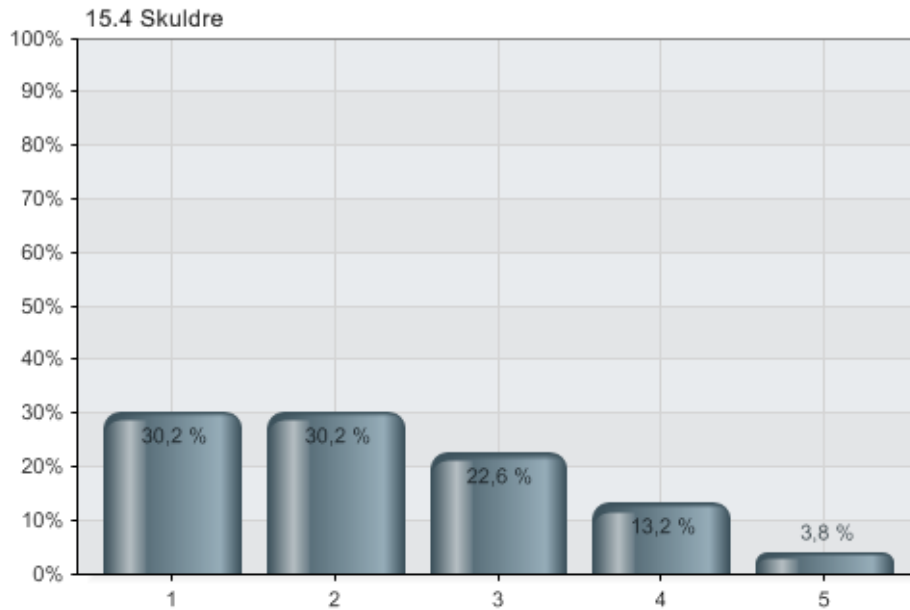


15.4 Hvor ofte har du hatt fysiske plager de siste 12 månedene? Kryss av. - Skuldre

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Meget sjelden/ aldri	30,2 %	16
2 Årlig	30,2 %	16
3 Månedlig	22,6 %	12
4 Ukentlig	13,2 %	7
5 Daglig	3,8 %	2
Total		53

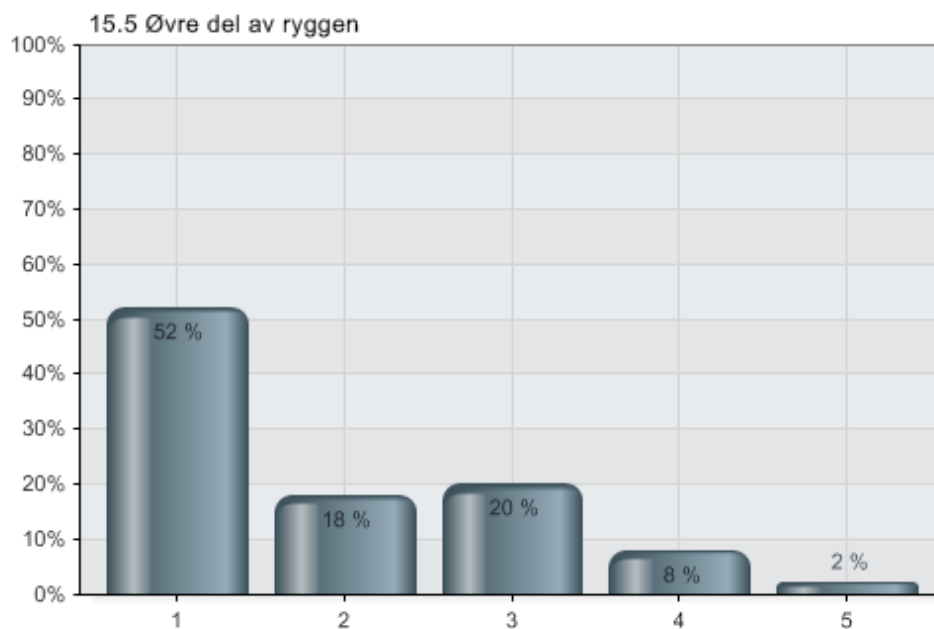
## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne



15.5 Hvor ofte har du hatt fysiske plager de siste 12 månedene? Kryss av. - Øvre del av ryggen

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Meget sjelden/ aldri	52,0 %	26
2 Årlig	18,0 %	9
3 Månedlig	20,0 %	10
4 Ukentlig	8,0 %	4
5 Daglig	2,0 %	1
Total		50

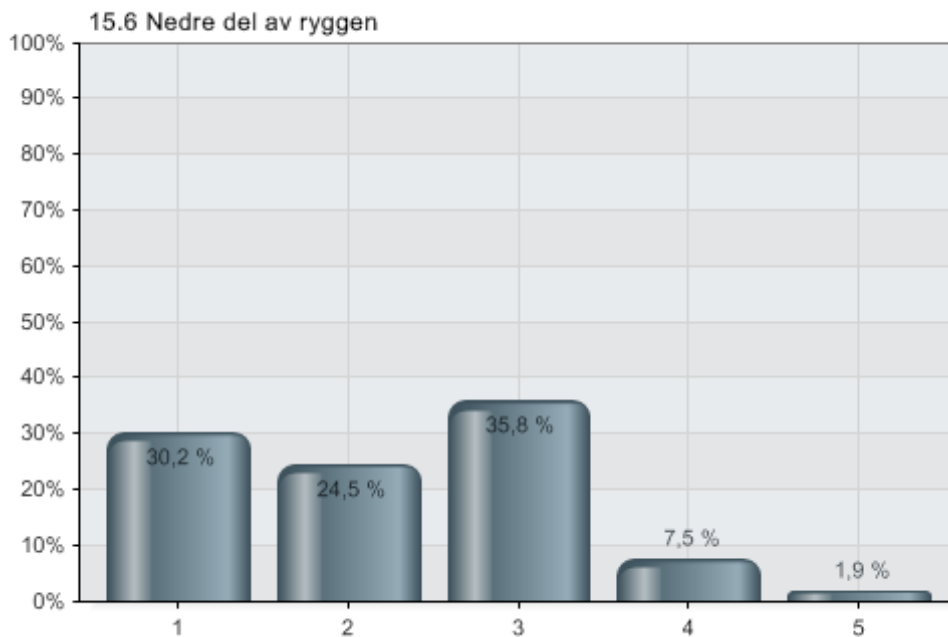


## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

15.6 Hvor ofte har du hatt fysiske plager de siste 12 månedene? Kryss av. - Nedre del av ryggen

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Meget sjelden/ aldri	30,2 %	16
2 Årlig	24,5 %	13
3 Månedlig	35,8 %	19
4 Ukentlig	7,5 %	4
5 Daglig	1,9 %	1
Total		53



15.7 Hvor ofte har du hatt fysiske plager de siste 12 månedene? Kryss av. - Albuer

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Meget sjelden/ aldri	94,0 %	47
2 Årlig	4,0 %	2
3 Månedlig	2,0 %	1
4 Ukentlig	0,0 %	0
5 Daglig	0,0 %	0
Total		50

15.8 Hvor ofte har du hatt fysiske plager de siste 12 månedene? Kryss av. - Overarm

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Meget sjelden/ aldri	78,0 %	39
2 Årlig	14,0 %	7
3 Månedlig	4,0 %	2
4 Ukentlig	4,0 %	2
5 Daglig	0,0 %	0
Total		50

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

15.9 Hvor ofte har du hatt fysiske plager de siste 12 månedene? Kryss av. - Underarm

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Meget sjelden/ aldri	78,0 %	39
2 Årlig	16,0 %	8
3 Månedlig	2,0 %	1
4 Ukentlig	2,0 %	1
5 Daglig	2,0 %	1
Total		50

15.10 Hvor ofte har du hatt fysiske plager de siste 12 månedene? Kryss av. - Håndledd/hender

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Meget sjelden/ aldri	66,0 %	33
2 Årlig	18,0 %	9
3 Månedlig	12,0 %	6
4 Ukentlig	2,0 %	1
5 Daglig	2,0 %	1
Total		50

15.11 Hvor ofte har du hatt fysiske plager de siste 12 månedene? Kryss av. - Hofter

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Meget sjelden/ aldri	76,0 %	38
2 Årlig	20,0 %	10
3 Månedlig	4,0 %	2
4 Ukentlig	0,0 %	0
5 Daglig	0,0 %	0
Total		50

15.12 Hvor ofte har du hatt fysiske plager de siste 12 månedene? Kryss av. - Knær

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Meget sjelden/ aldri	56,9 %	29
2 Årlig	29,4 %	15
3 Månedlig	9,8 %	5
4 Ukentlig	3,9 %	2
5 Daglig	0,0 %	0
Total		51

15.13 Hvor ofte har du hatt fysiske plager de siste 12 månedene? Kryss av. - Fotledd/føtter

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Meget sjelden/ aldri	74,0 %	37
2 Årlig	18,0 %	9
3 Månedlig	4,0 %	2
4 Ukentlig	2,0 %	1
5 Daglig	2,0 %	1
Total		50



## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

15.14 Hvor ofte har du hatt fysiske plager de siste 12 månedene? Kryss av. - Øyne/synet

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Meget sjelden/ aldri	72,5 %	37
2 Årlig	13,7 %	7
3 Månedlig	7,8 %	4
4 Ukentlig	3,9 %	2
5 Daglig	2,0 %	1
Total		51

15.15 Hvor ofte har du hatt fysiske plager de siste 12 månedene? Kryss av. - Ører/hørsel

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Meget sjelden/ aldri	60,0 %	30
2 Årlig	22,0 %	11
3 Månedlig	6,0 %	3
4 Ukentlig	4,0 %	2
5 Daglig	8,0 %	4
Total		50

15.16 Hvor ofte har du hatt fysiske plager de siste 12 månedene? Kryss av. - Annen plage

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Meget sjelden/ aldri	95,5 %	42
2 Årlig	2,3 %	1
3 Månedlig	0,0 %	0
4 Ukentlig	0,0 %	0
5 Daglig	2,3 %	1
Total		44

16. Du krysset av for "Annen" på spørsmålet om fysiske plager. Om du ønsker kan du fylle ut hva slags plager dette er og om det går ut over din jobb som flerkamerafotograf. Minner om at dette spørsmålet både er anonymt og valgfritt.

Gikt betennelser

17. Er arbeidet som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til hodepinen?

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Ja	24,2 %	8
2 Nei	33,3 %	11
3 Vet ikke	42,4 %	14
Total		33

18. Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til svimmelheten?

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Ja	6,7 %	1
2 Nei	46,7 %	7
3 Vet ikke	46,7 %	7
Total		15

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

---

19. Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til nakke-plagene?

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Ja	73,0 %	27
2 Nei	5,4 %	2
3 Vet ikke	21,6 %	8
Total		37

20. Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til skulder-plagene?

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Ja	86,1 %	31
2 Nei	8,3 %	3
3 Vet ikke	5,6 %	2
Total		36

21. Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til plagene dine i øvre del av ryggen?

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Ja	87,0 %	20
2 Nei	4,3 %	1
3 Vet ikke	8,7 %	2
Total		23

22. Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til plagene dine i nedre del av ryggen?

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Ja	69,4 %	25
2 Nei	13,9 %	5
3 Vet ikke	16,7 %	6
Total		36

23. Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til albue-plagene?

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Ja	100,0 %	3
2 Nei	0,0 %	0
3 Vet ikke	0,0 %	0
Total		3

24. Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til overarm-plagene?

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Ja	50,0 %	5
2 Nei	20,0 %	2
3 Vet ikke	30,0 %	3
Total		10

25. Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til underarm-plagene?

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Ja	40,0 %	4
2 Nei	40,0 %	4
3 Vet ikke	20,0 %	2
Total		10

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

---

26. Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til plagene dine i håndledd/hender?

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Ja	56,3 %	9
2 Nei	18,8 %	3
3 Vet ikke	25,0 %	4
Total		16

27. Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til hoft-plagene?

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Ja	0,0 %	0
2 Nei	18,2 %	2
3 Vet ikke	81,8 %	9
Total		11

28. Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til kne-plagene?

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Ja	42,9 %	9
2 Nei	38,1 %	8
3 Vet ikke	19,0 %	4
Total		21

29. Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til plagene dine i fotledd/føtter?

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Ja	75,0 %	9
2 Nei	16,7 %	2
3 Vet ikke	8,3 %	1
Total		12

30. Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til plagene dine med øyne/syn?

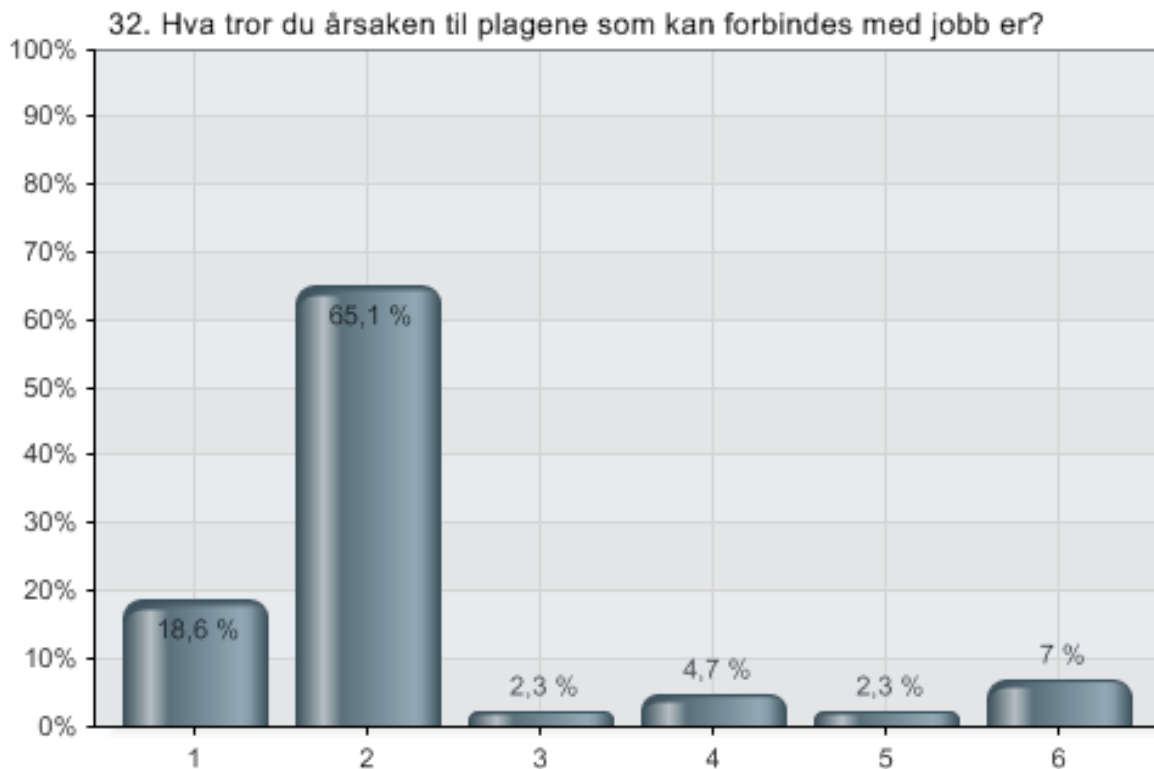
Alternativer	Prosent	Verdi
1 Ja	25,0 %	3
2 Nei	33,3 %	4
3 Vet ikke	41,7 %	5
Total		12

31. Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til plagene dine med ører/hørseel?

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Ja	73,7 %	14
2 Nei	26,3 %	5
3 Vet ikke	0,0 %	0
Total		19

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne



Alternativer	Prosent	Verdi
1 Tunge løft	18,6 %	8
2 Statiske arbeidsstillinger	65,1 %	28
3 Repetative bevegelser	2,3 %	1
4 Stress	4,7 %	2
5 Vet ikke	2,3 %	1
6 Annet	7,0 %	3
Total		43

33. Hva mener du de jobbrelevante plagene grunnes i?  
(Visst alternativ 6, spørsmål 32)

Scam jobbing

Klemskade. Kasse/stativ på fot, finger i stativ.

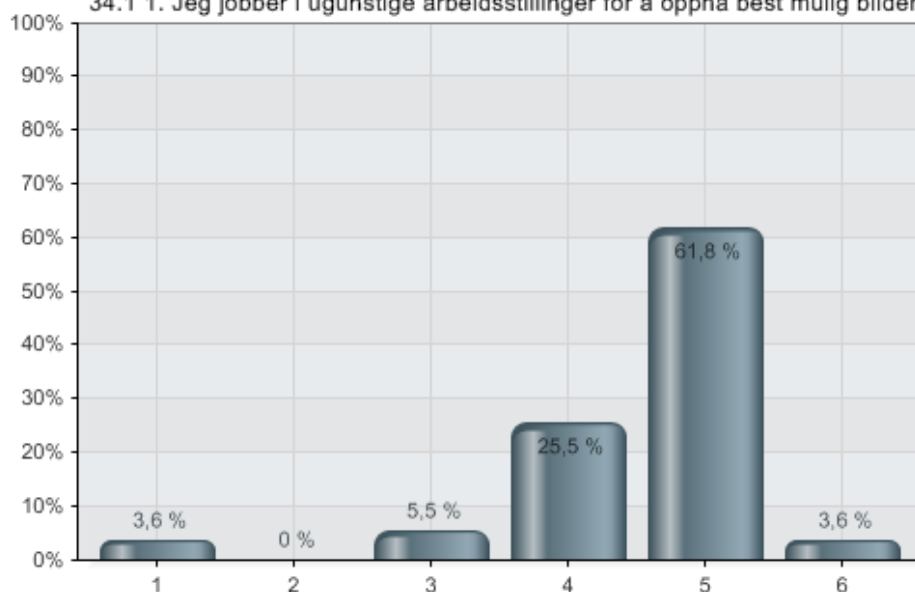
Mangel på f.eks. easy-rig ved lengre håndholdtjobbing

34.1 Hvor enig er du i disse påstandene? - 1. Jeg jobber i ugunstige arbeidsstillinger for å oppnå best mulig bilder

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

34.1 1. Jeg jobber i ugunstige arbeidsstillinger for å oppnå best mulig bilder



Alternativer		Prosent	Verdi
1	Helt uenig	3,6 %	2
2	Litt uenig	0,0 %	0
3	Hverken enig eller uenig	5,5 %	3
4	Litt enig	25,5 %	14
5	Helt enig	61,8 %	34
6	Ikke aktuell problemstilling for meg	3,6 %	2
Total			55

34.2 Hvor enig er du i disse påstandene? - 2. Jeg finjusterer alltid stativarmer og hendels når jeg kommer til et ferdig rigget kamera

Alternativer		Prosent	Verdi
1	Helt uenig	0,0 %	0
2	Litt uenig	0,0 %	0
3	Hverken enig eller uenig	1,8 %	1
4	Litt enig	1,8 %	1
5	Helt enig	94,5 %	52
6	Ikke aktuell problemstilling for meg	1,8 %	1
Total			55

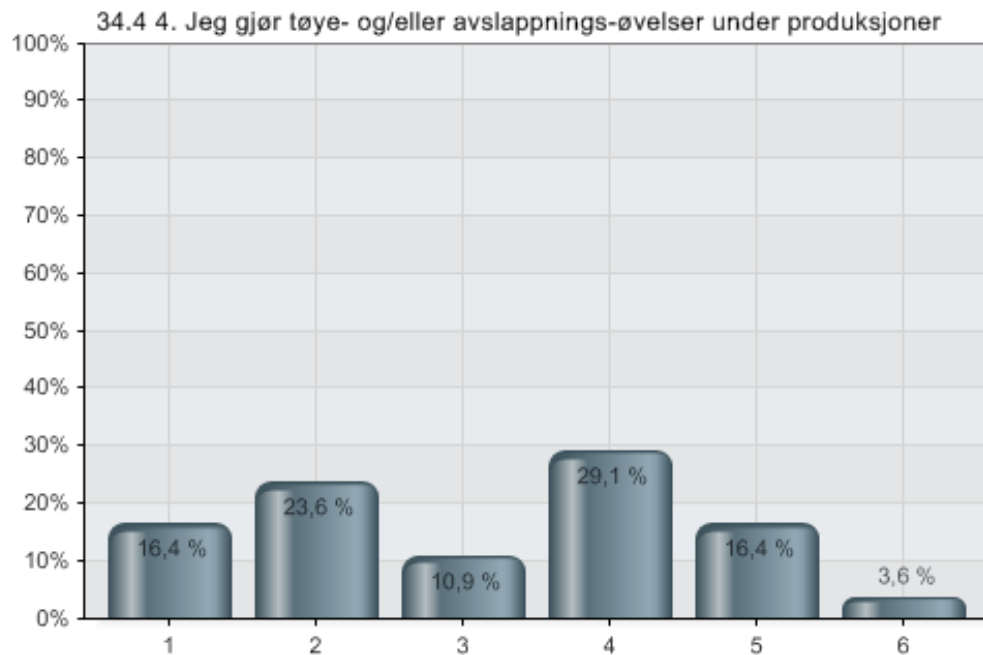
34.3 Hvor enig er du i disse påstandene? - 3. Jeg er godt kjent med hva som betraktes som gunstige og uheldige arbeidsstillinger for nakke, skuldre, rygg, armer og ben

Alternativer		Prosent	Verdi
1	Helt uenig	3,6 %	2
2	Litt uenig	3,6 %	2
3	Hverken enig eller uenig	10,9 %	6
4	Litt enig	36,4 %	20
5	Helt enig	45,5 %	25
6	Ikke aktuell problemstilling for meg	0,0 %	0
Total			55

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

34.4 Hvor enig er du i disse påstandene? - 4. Jeg gjør tøye- og/eller avslappnings-øvelser under produksjoner



Alternativer	Prosent	Verdi
1 Helt uenig	16,4 %	9
2 Litt uenig	23,6 %	13
3 Hverken enig eller uenig	10,9 %	6
4 Litt enig	29,1 %	16
5 Helt enig	16,4 %	9
6 Ikke aktuell problemstilling for meg	3,6 %	2
Total		55

34.5 Hvor enig er du i disse påstandene? - 5. Jeg har et bevisst forhold til høyden på viewfinderen og dens justeringsmuligheter

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Helt uenig	1,8 %	1
2 Litt uenig	1,8 %	1
3 Hverken enig eller uenig	0,0 %	0
4 Litt enig	20,0 %	11
5 Helt enig	74,5 %	41
6 Ikke aktuell problemstilling for meg	1,8 %	1
Total		55

34.6 Hvor enig er du i disse påstandene? - 6. Jeg er konsentrert under optak

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Helt uenig	0,0 %	0
2 Litt uenig	0,0 %	0
3 Hverken enig eller uenig	0,0 %	0
4 Litt enig	5,5 %	3
5 Helt enig	92,7 %	51
6 Ikke aktuell problemstilling for meg	1,8 %	1
Total		55

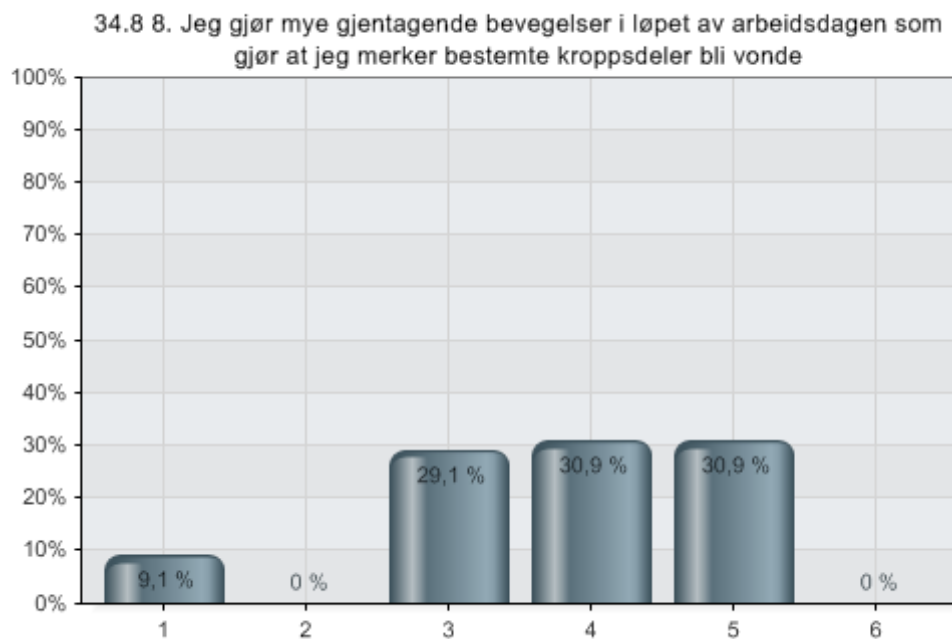
## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

34.7 Hvor enig er du i disse påstandene? - 7. Jeg er anspent under opptak

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Helt uenig	5,5 %	3
2 Litt uenig	10,9 %	6
3 Hverken enig eller uenig	25,5 %	14
4 Litt enig	43,6 %	24
5 Helt enig	12,7 %	7
6 Ikke aktuell problemstilling for meg	1,8 %	1
Total		55

34.8 Hvor enig er du i disse påstandene? - 8. Jeg gjør mye gjentakende bevegelser i løpet av arbeidsdagen som gjør at jeg merker bestemte kroppsdelene bli vonde



Alternativer	Prosent	Verdi
1 Helt uenig	9,1 %	5
2 Litt uenig	0,0 %	0
3 Hverken enig eller uenig	29,1 %	16
4 Litt enig	30,9 %	17
5 Helt enig	30,9 %	17
6 Ikke aktuell problemstilling for meg	0,0 %	0
Total		55

35. Ønsker du å kommentere noen av påstandene?

(Her har respondentene muligheten til å kommentere påstandene under spørsmål 34)

Jeg ønsker å kommentere påstand(ene) nummer: 1 (fyll ut) Min kommentar:  
Det skjer ikke ofte

En god del bevegelser/stillinger på kranfoto gjør sitt for ryggen. Noen arbeidshøyder på dolly er lite ergonomisk, spesielt lave for min del.

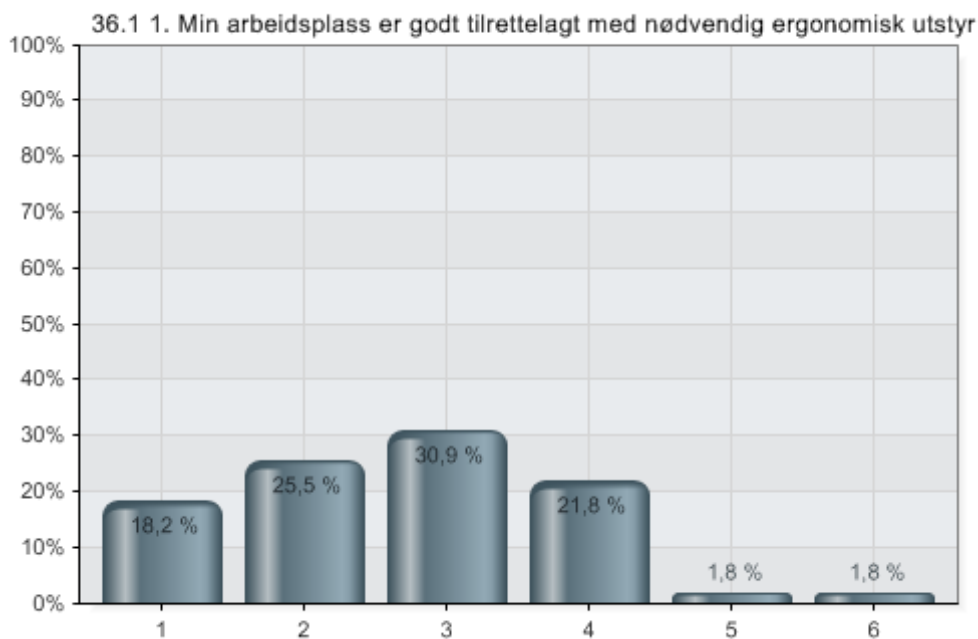
## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

Jeg ønsker å kommentere påstand(ene) nummer: (fyll ut) Min kommentar: Har prøvd å svare så ærlig som mulig, men jeg prøver å tenke på arbeidstillingene mine så godt det går. Og er det vanskelig/umulig å stå i en stilling, så står jeg ikke slik(da får jeg ikke bildene, prøver heller å flytte kamera etc). Og det hender at jeg er anspent under opptak. Men ikke hele tiden, da hadde jeg fått vondt etterhvert!

Jeg ønsker å kommentere påstand(ene) nummer: 3 Min kommentar: Vi skal nå ha møte med NRK` fysioterapeut for å ta tak i nettopp dette med bevisstgjøring av gunstige arbeidsstillinger og hva vi kan gjøre for å bedre våre arbeidsstillinger og arbeidshverdag.

36.1 Hvor enig er du i disse påstandene? - 1. Min arbeidsplass er godt tilrettelagt med nødvendig ergonomisk utstyr



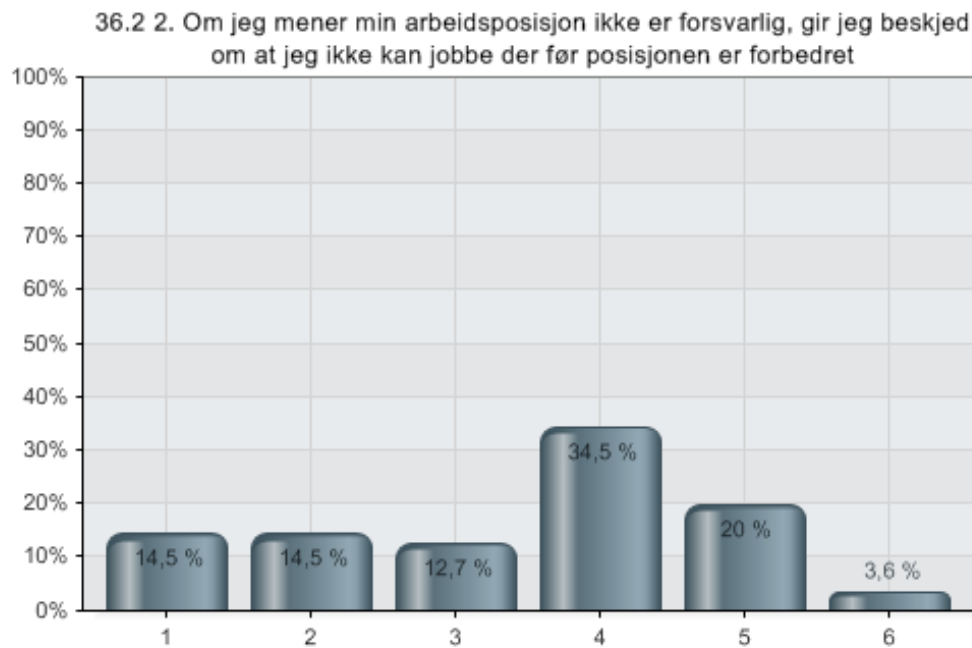
Alternativer	Prosent	Verdi
1 Helt uenig	18,2 %	10
2 Litt uenig	25,5 %	14
3 Hverken enig eller uenig	30,9 %	17
4 Litt enig	21,8 %	12
5 Helt enig	1,8 %	1
6 Ikke aktuell problemstilling for meg	1,8 %	1
Total		55



## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

36.2 Hvor enig er du i disse påstandene? - 2. Om jeg mener min arbeidsposisjon ikke er forsvarlig, gir jeg beskjed om at jeg ikke kan jobbe der før posisjonen er forbedret



Alternativer	Prosent	Verdi
1 Helt uenig	14,5 %	8
2 Litt uenig	14,5 %	8
3 Hverken enig eller uenig	12,7 %	7
4 Litt enig	34,5 %	19
5 Helt enig	20,0 %	11
6 Ikke aktuell problemstilling for meg	3,6 %	2
Total		55

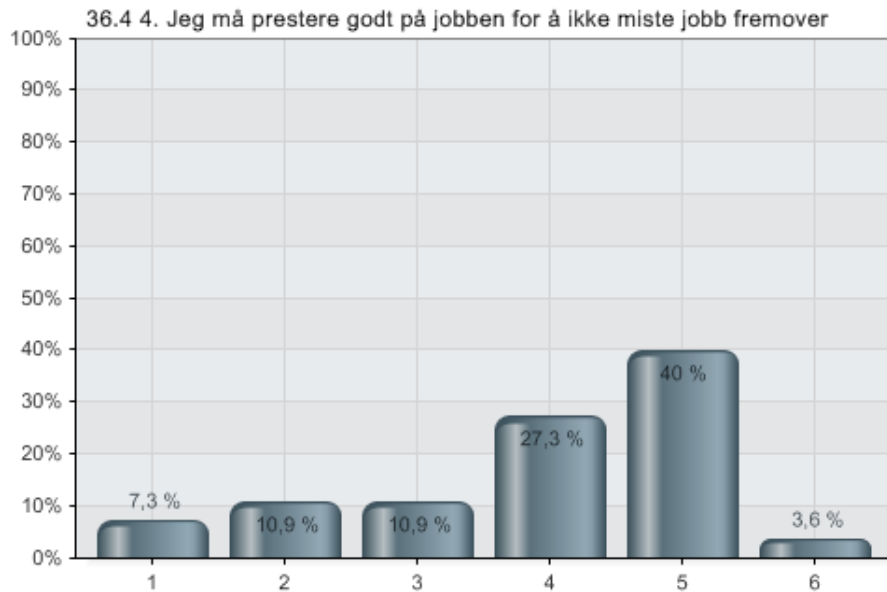
36.3 Hvor enig er du i disse påstandene? - 3. Jeg melder i fra til overordnede om arbeidssituasjonen min kan forbedres med teknisk hjelpemidler

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Helt uenig	3,6 %	2
2 Litt uenig	7,3 %	4
3 Hverken enig eller uenig	12,7 %	7
4 Litt enig	34,5 %	19
5 Helt enig	40,0 %	22
6 Ikke aktuell problemstilling for meg	1,8 %	1
Total		55

36.4 Hvor enig er du i disse påstandene? - 4. Jeg må prestere godt på jobben for å ikke miste jobb fremover

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne



Alternativer		Prosent	Verdi
1	Helt uenig	7,3 %	4
2	Litt uenig	10,9 %	6
3	Hverken enig eller uenig	10,9 %	6
4	Litt enig	27,3 %	15
5	Helt enig	40,0 %	22
6	Ikke aktuell problemstilling for meg	3,6 %	2
Total			55

36.5 Hvor enig er du i disse påstandene? - 5. Jeg har vært sykmeldt i løpet av de siste 12 månedene som følge av den fysiske arbeidssituasjonen min

Alternativer		Prosent	Verdi
1	Helt ueni	74,5 %	41
2	Litt uenig	1,8 %	1
3	Hverken enig eller uenig	0,0 %	0
4	Litt enig	0,0 %	0
5	Helt enig	5,5 %	3
6	Ikke aktuell problemstilling for meg	18,2 %	10
Total			55

36.6 Hvor enig er du i disse påstandene? - 6. Jeg prøver å skjule de fysiske plagene mine for de andre når jeg er på jobb

Alternativer		Prosent	Verdi
1	Helt uenig	38,2 %	21
2	Litt uenig	20,0 %	11
3	Hverken enig eller uenig	20,0 %	11
4	Litt enig	9,1 %	5
5	Helt enig	9,1 %	5
6	Ikke aktuell problemstilling for meg	3,6 %	2
Total			55

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

36.7 Hvor enig er du i disse påstandene? - 7. Jeg er på jobb når jeg er syk, selv om jeg vet jeg burde vært hjemme



Alternativer	Prosent	Verdi
1 Helt uenig	12,7 %	7
2 Litt uenig	12,7 %	7
3 Hverken enig eller uenig	14,5 %	8
4 Litt enig	34,5 %	19
5 Helt enig	23,6 %	13
6 Ikke aktuell problemstilling for meg	1,8 %	1
Total		55

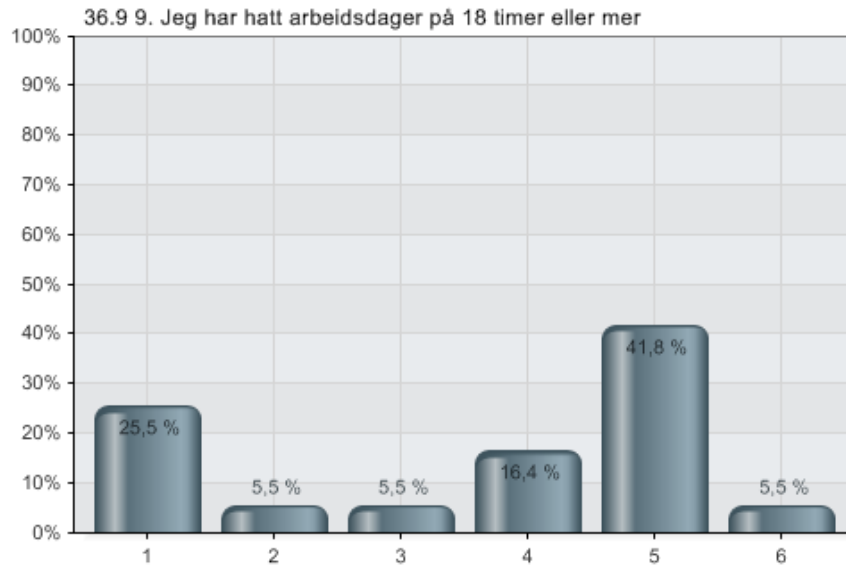
36.8 Hvor enig er du i disse påstandene? - 8. Jeg har vært utbrent pga jobben de siste 3 årene

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Helt uenig	47,3 %	26
2 Litt uenig	9,1 %	5
3 Hverken enig eller uenig	10,9 %	6
4 Litt enig	10,9 %	6
5 Helt enig	9,1 %	5
6 Ikke aktuell problemstilling for meg	12,7 %	7
Total		55

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

36.9 Hvor enig er du i disse påstandene? - 9. Jeg har hatt arbeidsdager på 18 timer eller mer



Alternativer		Prosent	Verdi
1	Helt uenig	25,5 %	14
2	Litt uenig	5,5 %	3
3	Hverken enig eller uenig	5,5 %	3
4	Litt enig	16,4 %	9
5	Helt enig	41,8 %	23
6	Ikke aktuell problemstilling for meg	5,5 %	3
Total			55

36.10 Hvor enig er du i disse påstandene? - 10. Jeg får nok pauser når jeg trenger dette under arbeidet

Alternativer		Prosent	Verdi
1	Helt uenig	7,3 %	4
2	Litt uenig	27,3 %	15
3	Hverken enig eller uenig	36,4 %	20
4	Litt enig	20,0 %	11
5	Helt enig	9,1 %	5
6	Ikke aktuell problemstilling for meg	0,0 %	0
Total			55

36.11 Hvor enig er du i disse påstandene? - 11. Jeg ser for meg selv i det samme yrket ti år frem i tid

Alternativer		Prosent	Verdi
1	Helt uenig	9,1 %	5
2	Litt uenig	18,2 %	10
3	Hverken enig eller uenig	21,8 %	12
4	Litt enig	25,5 %	14
5	Helt enig	25,5 %	14
6	Ikke aktuell problemstilling for meg	0,0 %	0
Total			55

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

---

37. Ønsker du å kommentere noen av påstandene?

(Her har respondentene muligheten til å kommentere påstandene under spørsmål 36)

Jeg ønsker å kommentere påstand(ene) nummer: 10 (fyll ut) Min kommentar: det kommer an på hvilke type jobb det er .

Jeg ønsker å kommentere påstand(ene) nummer:3 (fyll ut) Min kommentar:Ikke ofte jeg melder fra, som regel utbedrer jeg de selv uten å gi beskjed. Jeg melder kun ifra om jeg ikke klarer å utbedre på egen hånd - feks om en kulisse må flyttes mye eller bygges om.

Jeg ønsker å kommentere påstand(ene) nummer: 1+2 (fyll ut) Min kommentar: I de fleste tilfeller utbedrer jeg dette selv

Svært store forskjeller på produksjoner. Ofte bedre på faste produksjoner enn produksjoner som et engangs/sjeldent prosjekt.

Jeg ønsker å kommentere påstand(ene) nummer: (fyll ut) Min kommentar: På pnkt. 11 har jeg lyst til å svare helt enig. Men er litt usikker pga til tider veldig ugunstige arbeidstider. 100% kveld, helg og ulempe kan bli vanskelig. Hadde jeg vært freelancer så hadde det nok blitt litt uenig.

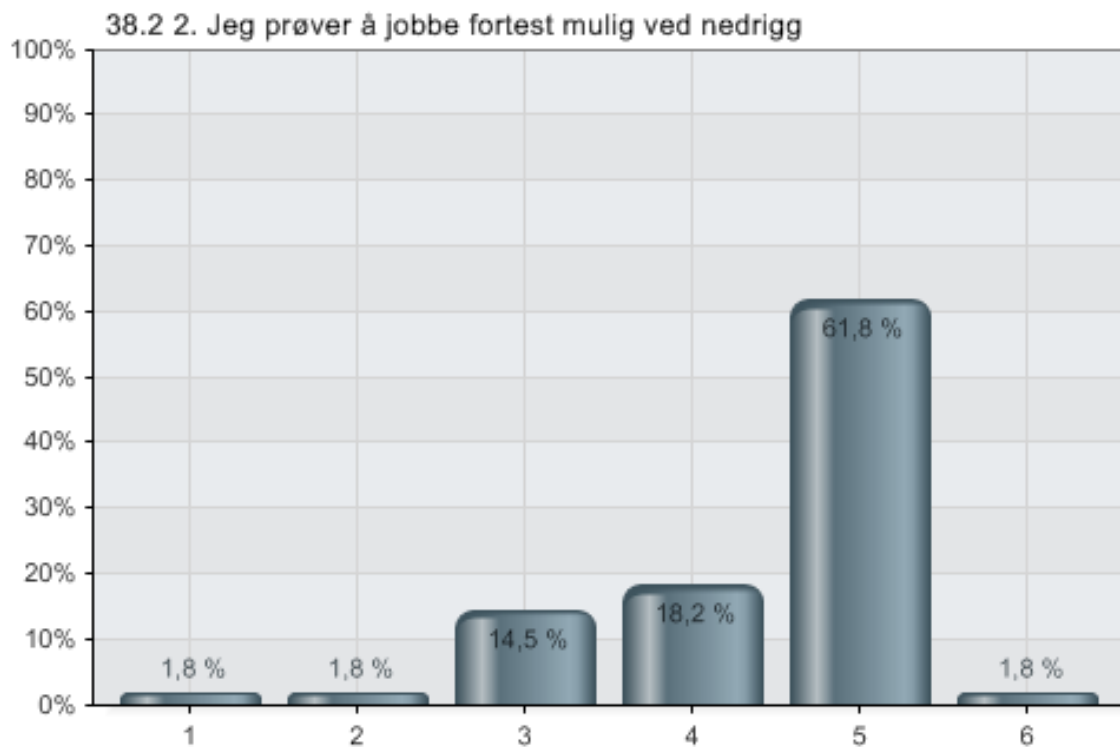
38.1 Hvor enig er du i disse påstandene? - 1. Jeg får alltid tid til å spise i løpet av arbeidsdagen

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Helt uenig	7,3 %	4
2 Litt uenig	23,6 %	13
3 Hverken enig eller uenig	7,3 %	4
4 Litt enig	30,9 %	17
5 Helt enig	30,9 %	17
6 Ikke aktuell problemstilling for meg	0,0 %	0
Total		55

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

38.2 Hvor enig er du i disse påstandene? - 2. Jeg prøver å jobbe fortest mulig ved nedrigg

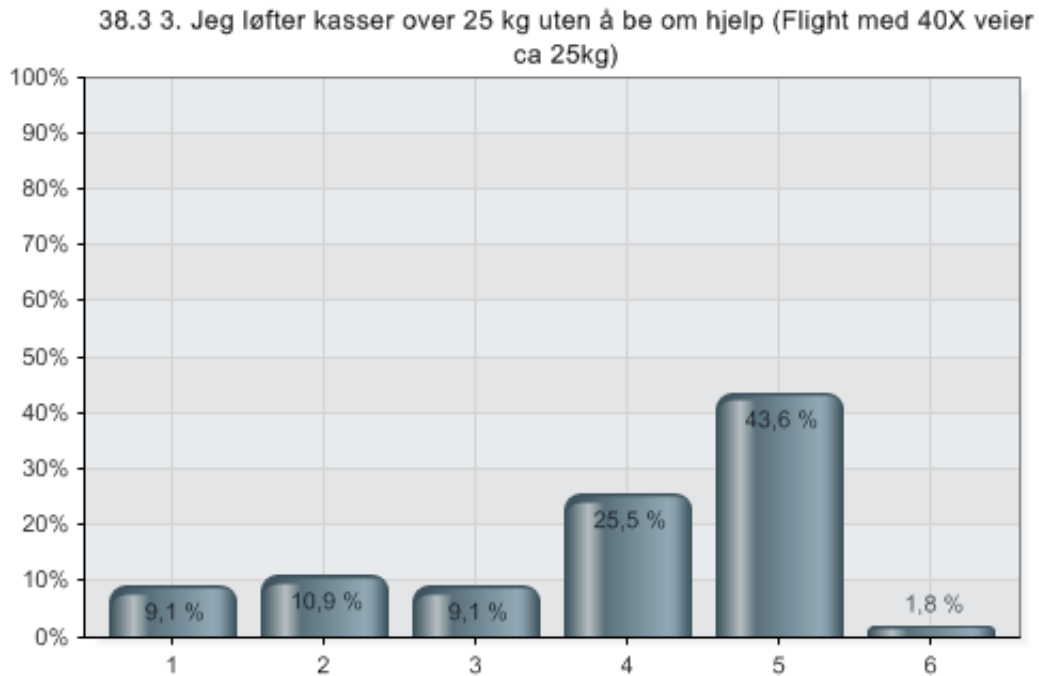


Alternativer		Prosent	Verdi
1	Helt uenig	1,8 %	1
2	Litt uenig	1,8 %	1
3	Hverken enig eller uenig	14,5 %	8
4	Litt enig	18,2 %	10
5	Helt enig	61,8 %	34
6	Ikke aktuell problemstilling for meg	1,8 %	1
Total			55

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

38.3 Hvor enig er du i disse påstandene? - 3. Jeg løfter kasser over 25 kg uten å be om hjelp (Flight med 40X veier ca 25kg)



Alternativer	Prosent	Verdi
1 Helt uenig	9,1 %	5
2 Litt uenig	10,9 %	6
3 Hverken enig eller uenig	9,1 %	5
4 Litt enig	25,5 %	14
5 Helt enig	43,6 %	24
6 Ikke aktuell problemstilling for meg	1,8 %	1
Total		55

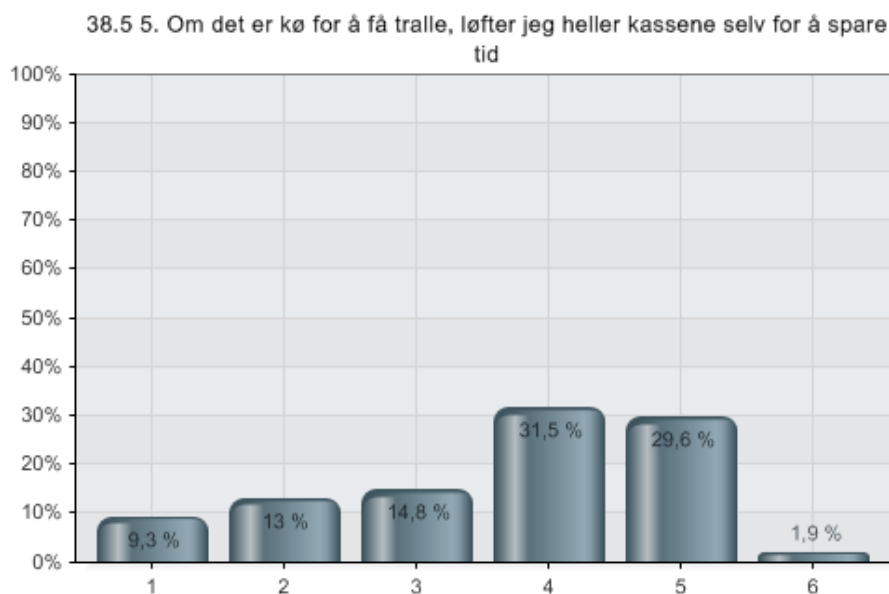
38.4 Hvor enig er du i disse påstandene? - 4. Samarbeidet med kollegaene mine gjør at ryggen blir en mindre påkjenning for kroppen min

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Helt uenig	0,0 %	0
2 Litt uenig	5,6 %	3
3 Hverken enig eller uenig	16,7 %	9
4 Litt enig	24,1 %	13
5 Helt enig	51,9 %	28
6 Ikke aktuell problemstilling for meg	1,9 %	1
Total		54

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

38.5 Hvor enig er du i disse påstandene? - 5. Om det er kø for å få tralle, løfter jeg heller kassene selv for å spare tid



Alternativer	Prosent	Verdi
1 Helt uenig	9,3 %	5
2 Litt uenig	13,0 %	7
3 Hverken enig eller uenig	14,8 %	8
4 Litt enig	31,5 %	17
5 Helt enig	29,6 %	16
6 Ikke aktuell problemstilling for meg	1,9 %	1
Total		54

38.6 Hvor enig er du i disse påstandene? - 6. Det hender jeg løfter tunge gjenstander alene for å imponere de andre

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Helt uenig	63,6 %	35
2 Litt uenig	14,5 %	8
3 Hverken enig eller uenig	7,3 %	4
4 Litt enig	10,9 %	6
5 Helt enig	0,0 %	0
6 Ikke aktuell problemstilling for meg	3,6 %	2
Total		55



## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

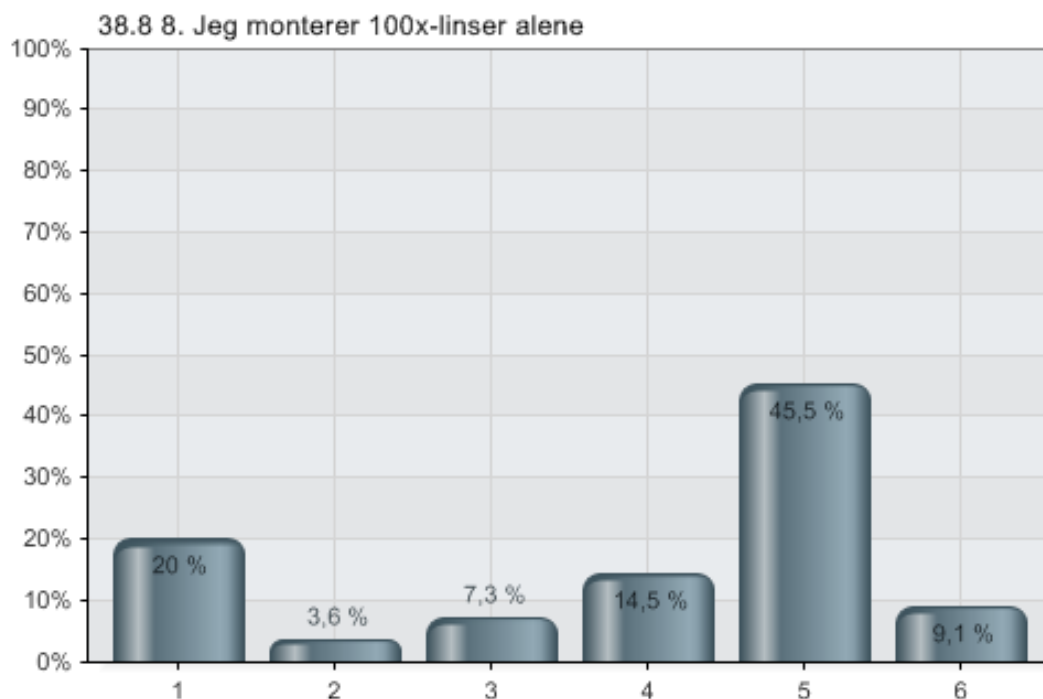
### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

38.7 Hvor enig er du i disse påstandene? - 7. Vi har et arbeidstempo på jobb som kan tilpasses egne ønsker



Alternativer	Prosent	Verdi
1 Helt uenig	20,0 %	11
2 Litt uenig	32,7 %	18
3 Hverken enig eller uenig	27,3 %	15
4 Litt enig	12,7 %	7
5 Helt enig	7,3 %	4
6 Ikke aktuell problemstilling for meg	0,0 %	0
Total		55

38.8 Hvor enig er du i disse påstandene? - 8. Jeg monterer 100x-linser alene



## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

Alternativer	Prosent	Verdi
1 Helt uenig	20,0 %	11
2 Litt uenig	3,6 %	2
3 Hverken enig eller uenig	7,3 %	4
4 Litt enig	14,5 %	8
5 Helt enig	45,5 %	25
6 Ikke aktuell problemstilling for meg	9,1 %	5
Total		55

39. Ønsker du å kommentere noen av påstandene?

(Her har respondentene muligheten til å kommentere påstandene under spørsmål 38)

Jeg ønsker å kommentere påstand(ene) nummer: 2 (fyll ut) Min kommentar: Det er mer det at jeg føler at jeg ikke kan jobbe "tregere". Mange stresser i nedriggsfasen.

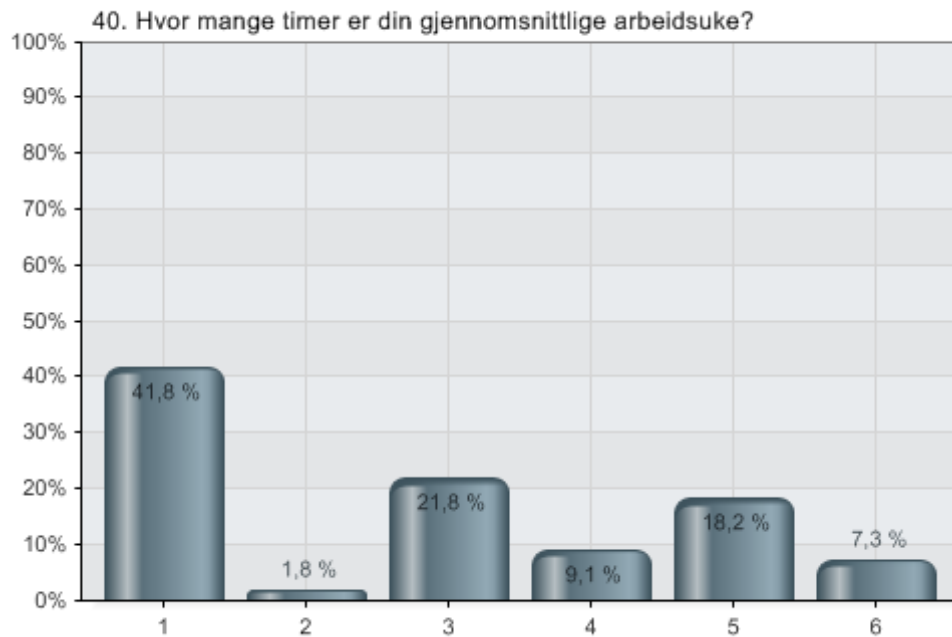
Jeg ønsker å kommentere påstand(ene) nummer: 2 - 7 - 8 (fyll ut) Min kommentar: 2 - Eg riggar så fort det let seg gjere, men tenkjer på sikkerhet, og at utsyr blir pakka på ein forsvarleg måte. 7 - Me brukar den tid det trengst for å få rigga utstyr opp og ned på ein forsvarleg og effektiv måte. Men me har fristar me skal nå i forhold til teknisk test, evetuelte heimreise, o.l. Det viktigaste er at ein får gjort det ein skal, slik at andre ikkje må vente på at du blir ferdig med din rigg, for ein heller går rundt å sullar enn å vere effektiv. Ein kan heller ta pausar etter ein er ferdig rigga. 8 - Eg har ikkje gjort det til no, sidan eg har gjort det veldig skjeldent og ikkje følar meg trygg på å løfte linsa aleine, men eg vil tru at eg gjerne kjem til å gjere det aleine etterkvart når eg føler meg trygg på å gjere det aleine, og arbeidssituasjonen/plassen tilseier at eg kan gjere det aleine.

Jeg ønsker å kommentere påstand(ene) nummer: (fyll ut) Min kommentar:pkt 1. Det hender det blir litt stress med mat, men er som regel ingen problem. Pkt.3: Det kommer an på hvor langt jeg skal løfte. Er det langt finner jeg en tralle/menneske! pkt. 5: Det hender jeg samler en gjeng og går flere turer med utstyret om det skulle være få traller.

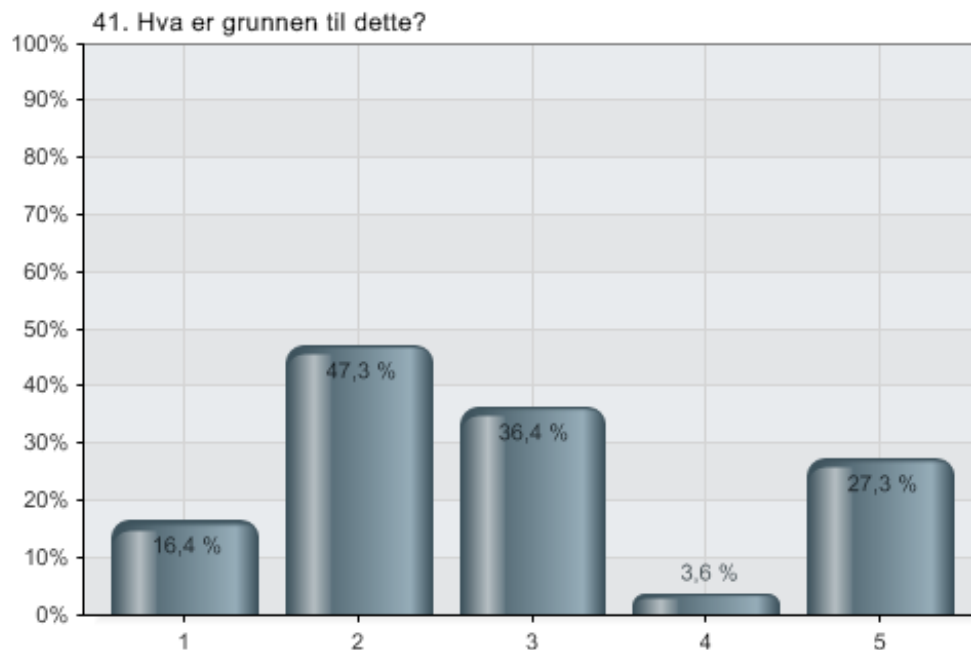
Jeg ønsker å kommentere påstand(ene) nummer: 8 Min kommentar: Det kommer helt an på hvor høyt kamera står. Er det på en svingstol eller lavt stativ gjør jeg det selv, men er kamera rigget høyt spør jeg alltid om hjelp.

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne



Alternativer	Prosent	Verdi
1 Mindre enn 37,5 timer	41,8 %	23
2 37,5 timer	1,8 %	1
3 I mellom 37,5 og 40 timer	21,8 %	12
4 40 timer	9,1 %	5
5 Mer enn 40 timer	18,2 %	10
6 Vet ikke	7,3 %	4
Total		55



Alternativer	Prosent	Verdi
1 Økonomi	16,4 %	9
2 Tilgangen på jobber	47,3 %	26
3 Eget ønske i forhold til ønsket mengde fritid	36,4 %	20
4 Studerer ved siden av	3,6 %	2
5 Annet	27,3 %	15
Total		55

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

42. Utdyp grunnen til hvorfor din arbeidsuke (antall timer) er som den er:

(Alternativ 5, spørsmål 41)

Fordi vi blir gjennomsnittsberegnet over en 6 ukers periode.

Ingen andre gjør jobben min, jeg må jobbe til jeg er ferdig

Arbeidstiden for medarbeidere på ikke-periodisk arbeidsplan i NRK skal i løpet av en gjennomsnittsberegnet periode gå opp i 35,5 t/uke, overtid kommer i tillegg. Så det er litt vanskelig å svare på dette spørsmålet.

Vi har 35,5 timers arbeidsuke i TV-fotograppa, NrK

Vi har avtalefestet 35,5 timer i uka.

Det er sånn avtalen vår er. Vi har 35,5 timers uke, grunnet ikke-periodisk arbeidsplan. Men i realiteten kan jeg ha mange uker med både 50, 60 og enda mere timer.

Mine ansettelsesvilkår i NrK

man følger dagsplaner. Om de er 8t eller 16t

Er blitt pensjonist-mindre jobber-også noe selvalgt

Det er faktisk morsomt å ta bilder

Jobber med andre oppdrag enn flerkamera

jobber med annet også. Dokumentarfilmproduksjon og andre filmprosjekter i eget firma.

Jeg har 35 t i gjennomsnitt per uke. Så er det mye å gjøre kan det nærme seg ca.40 t, og når det er det ca.30t. Det er et system jobben har.

Annen jobb i tillegg.

43.1 Hvilke fysiske aktiviteter bedriver du?!

	Tur gåing	Sykling/ spinning	Trenings- studio*	Langrenn	Jogging	Trening til musikk i sal	Svømming	Ballsplil	Alpint/ snowboard	Dans	Yoga/pilates	Annet
Meget sjelden/ aldri	7,3% 4 stk	25,5% 14 stk	47,3% 26 stk	34,5% 19 stk	49,1% 27 stk	78,2% 43 stk	54,5% 30 stk	56,4% 31 stk	36,4% 20 stk	78,2% 43 stk	90,9% 50 stk	70,9% 39 stk
Årlig	21,8% 12 stk	25,5% 14 stk	12,7% 7 stk	41,8% 23 stk	18,2% 10 stk	7,3% 4 stk	29,1% 16 stk	25,5% 14 stk	56,4% 31 stk	12,7% 7 stk	3,6% 2 stk	1,8% 1 stk
Månedlig	25,5% 14 stk	30,9% 17 stk	10,9% 6 stk	16,4% 9 stk	21,8% 12 stk	7,3% 4 stk	10,9% 6 stk	10,9% 6 stk	7,3% 4 stk	9,1% 5 stk	3,6% 2 stk	12,7% 7 stk
Ukentlig	32,7% 18 stk	12,7% 7 stk	30,9% 17 stk	7,3% 4 stk	9,1% 5 stk	5,5% 3 stk	5,5% 3 stk	7,3% 4 stk	0,0% 0 stk	0,0% 0 stk	1,8% 1 stk	12,7% 7 stk
Daglig	12,7% 7 stk	7,3% 4 stk	0,0% 0 stk	0,0% 0 stk	1,8% 1 stk	1,8% 1 stk	0,0% 0 stk	0,0% 0 stk	0,0% 0 stk	0,0% 0 stk	0,0% 0 stk	5,5% 3 stk
Tot Svar	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55

44. Hvilke andre fysiske aktiviteter driver du med?

(Vist avkrysset på Annet i spørsmål 43)

bor i 4 etg uten heis med småbarn som ikke kan gå

Når det gjelder fysiske aktiviteter er det også ugreit å svare, all den tid mye er sesongrelatert, og bedrives oftere i sesong. Har forsøkt å svare gjennomsnittlig i løpet av et år.

hverdagsmosjon - travel hverdag med mye fysisk aktivitet - relativt tunge løft, går mye osv.

Harye fysisk aktivitet i jobben. Fin trappetrening i hoppbakker f.eks. Jeg bruker ofte jobben som trening i tillegg til at jobben må gjøres.

Masse trening.

Taiji

Kampsport

Jakt og fiske

klatring

Arbeider selvstendig på et bilverksted. Gjør alle oppgavene selv. Skift av tunge SUV dekk, bytting av girkasser, motorer m.m.

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

---

Måtte svare på annet for å fullføre testen...men det hender jeg klater!

Innebandy

Styrketrening

"husmortrim" hjemme (armhevinger, øvelser for lår og mage....)

#### 45. Hvilke kroppslige utfordringer har du erfart som flerkamerafoto ute om vinteren?

- Det blir kaldt, noe som gjør at fingrene blir kalde og stive. Det er vanskelig å få tak i varme nok hansker som man beholder føligheten med. I tillegg trenger jeg mere pauser enn om sommeren for å varme meg opp. Jeg føler meg også fysisk tregere ved veldig lave temperaturer. Kulde distraherer meg fra foto-jobben. I tillegg hender det posisjonene ikke er klargjort i forkant, slik at vi må spa snø eller gå omveier med utstyret. Plattinger er også ofte glatte med snø og is på.
- Fryser mye
- Kulde på hender, føtter
- Frostskader, fallskader på glatte underlag
- Nedsatt følelse i fingrene, kne belastninger.
- Kulde. Hindret bevegelse pga mye klær. tyngre arbeidsforhold i masse snø.
- Holde på varmen på hender og føtter.
- Lett å bli stiv i nakke/skuldre når man jobber statisk og blir kald.
- kulde
- Kulde, ugunstige arbeidsstillinger og tunge løft
- Holde varmen, og å holde på konsentrasjonen når det er kaldt. Begrensninger på hvor mye man kan ha på hendene for å kunne utføre jobben.
- Statisk arbeidsstilling kombinert med kulde.
- tunge løft på opp-/nedrigg, spesielt om det er glatt, samt klatring i glatte stillaser o.l. Bæring av utstyr i hoppbakker.
- Ikke noe stort problem å jobbe ute om vinteren, men kulde kan være et problem.
- Ikke noen spesielle, foruten å unngå å fryse av seg armer og bein.
- Ikke annet enn at man fryser
- Vanskelig å holde varmen ved lange dager, uten hjelp av (engangs-)varmeposer/elektriske varmere. Ellers bra utstyr tilgjengelig for NRK-ansatte.
- Stiv i musklene, vondt i fingre og ledd, anspent i kroppen
- Kuldepå føtter
- ingen - pass på gode og varme klær. lag på lag
- Ingen
- Kalde dager-tung rigg.
- Beskytte hender og føtter mot kulde
- Kulde
- Holde varmen på hender og føtter
- Dårlig fysisk form og høy snø = dårlig kombinasjon
- Frost, frost, frost. Glatt, jævlig glatt.
- Litt lei arbeidsstilling på hopp under VM på ski gjorde at jeg i en kort periode hadde vondt i ryggen. Ellers er flerkamerafoto ute om vinteren mye god trening. =>
- Kulde, spesielt på fingre og tær. Dette vil resultere i mere anspent stilling som igjen kan medføre nakke og skulder plager.
- Kulde, glatt, mørkt
- Kalde føtter, fingre og nese. Varm ved opprigg/nedrigg, kald under opptak. Alt blir tyngre å håndtere/montere
- Kulde ved for dårlig arbeidstøy, lite bevegelse i noe arbeidstøy pga tykkelsen på tøyet
- Kombinasjonen av å kle seg godt nok til ikke å fryse, og likevel kunne bevege seg fritt nok, ha god nok kontakt med kontroller osv.
- Kulde.
- Holde temperaturen på føtter og hender. Tendenser til at bildeprodusenter "overproduserer" bilder som i utgangspunktet ofte, eler aldri blir brukt. Teendensen og ulempen er at man "bruker opp" fotografen i forkant av en sendingen når det virkelig skal prestes. De fleste bildeprodusentene er ikke flinke nok til å anmode teamet til å ta pause når det byr seg en anledning. Litt varme i kroppen er kjærkomment, før en sending på en kald og sur dag.

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

- Å finne varme nok klær og sko for å klare å holde varmen. Det har skjedd mange ganger at tommelen er frosset fast på zoom-kontrolleren for å si det sånn... Ellers så er det skummelt å bære på tungt utstyr dersom det er glatt føre. Faren for å skli og skade deg øker dersom du samtidig skal bære med deg en 40x.

- Holde på varmen, spesielt på føtter og hender/fingre

- Jeg jobber heldigvis meget sjelden ute, kun studio. Men har klatret opp i et kamera-stillas med slalomstøvler på pga. dårlig tid til start,- utfor på Kvittfjell for lenge siden. Og det var jo en utfordring... :)

- Tunge løft pga at det ikke alltid er skuter tilgjengelig.

- Blir fort kaldt når man står mange timer i strekk på kamera, men ofte er det ikke så stor mulighet for å få gått av og beveget seg litt. Musklene blir lett stive når det er så kaldt, og sammen med den statiske arbeidsstillingen kan det føre til flere plager om vinteren enn sommeren. Ofte er stiv nakke, vondt i ryggen o.l. typiske plager om vinteren. En annen utfordring gjelder spesielt rigging ute i snøen (på vinteridrettsproduksjoner spesielt), at da blir riggingen fysisk veldig mye tyngre.

- Det at eg blir kald. Blir kald på fingane, sidan eg gjerne brukar litt tynnare hanskar enn eg burde. Grunn til det er at ved for tjukke hanskar/vottar mistar ein følelse med zoom/fokus-kontroll, og retur/talkback knappar. Blir og kald på beina av å stå lenge i ro, noko som igjenn gjer at eg etterkvart kan bli kald i heile kroppen, men det kjem seg når ein bevegar seg etterpå.

- Det kn bli veldig kaldt

- Kaldt! Vått! Og så ble det veldig varmt...

- Kulde på hender og føtter. Kan ikke bevege meg så mye, da det blir bevegelse i kamera. Slå floker osv, bevege føtter for å få litt liv i de igjen går jo ikke bra når jeg står på en plating som ikke er helt stødig fra før.

- Fryser mye på fingrene. Det er det vanskeligste området å holde varmt og det finnes få hansker som er varme nok samtidig som man kan utføre jobben på best mulig måte.

- Kalde hender

- Fryser, mye klær gjør det tyngre å bevege seg f.eks under rigg

- Det verste er å fryse. Ellers bare positivt.

- Kulde, nedsatt følelse i fingertupper, ansenthet

#### 46. Hva kunne DU gjort for å forbrede egen ergonomiske arbeidshverdag?

- Jeg burde bli mer bevisst på hva som er gunstig for meg. Jeg burde ta meg god tid til å stille inn kameraet hver dag. Mere trening kunne også vært bra i forhold til forebygging.

- Har laget egendesignet viewfinderfeste for å bedre nakke og skulderstillinger for oss kortvokste

- Kjøpt ergonomiske sko, mere fysisk trening, uttøying

- Trent og tøyet mer

- Bli mer bevisst. Si ifra.

- Trent mer. Vært mer bevisst på hvordan jeg står nåpr jeg jobber.

- være bevisst, og ta kroppen på alvor

- Jobbet i studio.

- Være enda mer bevisst på det

- Passe på at utstyret er god justert etter min preferanse.

- Trene mer, og være mer tålmodig på opp-/nedrigg for å vente på hjelp til tyngre løft.

- Trent mer.

- Prøver å være bevist på arbeidsstilling og løft.

- Trene mer

- Man kan alltid trene mer..

- Trene mer, hjelpe hverandre bedre med løfting av utstyr

- Brukt mer hjelp fra andre i crew til løft osv.

- vet ikke

- Jeg er meget nøye med riktig innstilling av utstyr

- Trene mer selv-hvis jeg var yngre.

- Jeg prøver å ta vare på min fysikk så godt jeg kan og opplever ikke at det er et problem

- Eget utstyr?

- Være ekstra nøye med tilpassing av utstyr og arbeidsstilling

- trene mer, ikke være sta

- trent styrke. brukt brodder på sko. kjøpt dyrere klær/sko.

- Jeg kunne trent for å forebygge skader.

- Trening er det viktigste forebyggende tiltaket.

- Ta dårligere bilder, forbedre bruk av hjelpemidler, være i god form, fokus på løfting/hms

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

- Roe ned tempoet ved opp/nedrigg, vente på tralle, spørre om hjelp til tunge løft
- Kjøpe f.eks. støtteprodukter, som "magebelte"
- Ingen store behov....
- Stort sett ikke mye, jeg løfter riktig, tilpasser høyde på kamerastativ og finner en stilling jeg er komfortabel med. Tester ut dette, slik at jeg ikke får noen overraskelser m.h.t. bevegelsesfrihet. Forøvrig har jeg drevet med turn i mange år, bryting og vannski på høyt nivå i mine yngre dager.
- Vært flinkere til å gjøre øvelser innimellom på arbeidsdagen.
- Vet ikke
- Byttet jobb
- gjort øvelser og rørt mer på meg mens jeg står på kamera
- Ønsker meg et kurs i arbeidsstillinger og ergonomi fra arbeidsgiver, som man kan bygge videre på selv. Jeg burde også være flinkere til å be om hjelp til tyngre løft, selv om det er en utbredt oppfatning om at man bør klare de fleste løftene selv, spesielt i frilansmarkedet..
- Passa på at eg har skikkelig arbeidsforhold, i forhold til kameraposisjon. Kan og passe på at stativet er rett innstilt i forhold til meg, og at zoom/fokus-handlar er i rett høgde til meg, og at wiew-finder er rett stilt inn etter mi høgde. Viss kamera er veldig høgt i forhold til meg, kan eg finne ein kasse å stå på, men då må den vere trygg å stå på. I tillegg burde eg strekke og tøye litt når eg har mulighet.
- Vet ikke.
- Ta vare på meg selv! Og si fra om det er noe!
- Bedre sko og hansker. Varme i de.
- Bli mer bevisst på alt man gjør og hvilke stillinger man jobber i. Ta hensyn til rygg og knær ved å be om hjelp til tunge løft. I tillegg bli flinkere til å tenke på hvordan man står/går/beveger seg f.eks i studio og ute for å få minst mulig belastning.
- Trene mer styrke og kondisjon i hverdagen.
- Trent mere
- Trene mer styrke. Bli flinkere til å sette krav til plattinger, utstyr etc. ikke stresse på rigg. Tenke over hvordan man belaster kroppen.

#### 47. Hva kunne ARBEIDSGIVER gjort for å forbrede fotografenes ergonomiske arbeidshverdag?

- Stille med nok traller, stiger til plattinger etc. Hjul på alle tunge flighter kunne gjort seg. I tillegg er det viktig å beholde god nok tid til rigg. Pauser bør legges inn ved lange dager slik at alle fotografene kan komme seg unna en liten stund/ få avlastning.
- Tilrettelagt arbeidet med tanke på å unngå at man BAre står på kran feks
- Innføre felles obligatorisk trening . Feks Tai chi
- tilrettelagt for trening i arbeidstiden. Tilpasset treningsprogram, men det gjøres til en viss grad allerede, når det en sjelden gang er tid.
- Leid inn riggere.
- Være åpen for nye løsninger og for å tilrettelegge
- Det hender det blir leid inn massør på lange og krevende produksjoner.
- Hatt flere fleksible løsninger for plassering av viewfinder på høyt plasserte kameraer (spesialfester for lav plassering av viewfinder enten på siden, eller bak kamera), tilrettelagt bedre for pauser/hvile på lange arbeidsdager. Drømmen hadde vært nakke- og ryggmassasje på lange dager med mye statisk jobbing.
- Lagt inn trenepauser.
- Kursing, fysioterapi.
- Tekniske løsninger som fungerer ergonomisk best
- Holde øktene korte, så vi slipper marathon-økter som nå på Lillehammer, med fire timers utendørs direktesending uten nevneverdige pauser.
- Flere traller og easyrig's, godta pauser innimellom...spesielt i kaldt vær,
- Gått til innkjøp av ordentlig utstyr fremfor å velge rimelige kvasi-løsninger. Gått til innkjøp av alternative festebraketter for storsøker.
- ved å sleppe tung nedrigg etter 2 lange dager på en live eventjobb
- Kanskje flere små tralle
- Flere traller, mer fast kabling på arenaer
- Oppfordret i større grad til riktig arbeidssituasjon
- instruksjer, planlegging
- Flere traller. En ekstra riggetime, det hjelper noe voldsomt på presset!
- Variert mer på arbeidsposisjoner.
- Legge til rette/ sponse trening

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

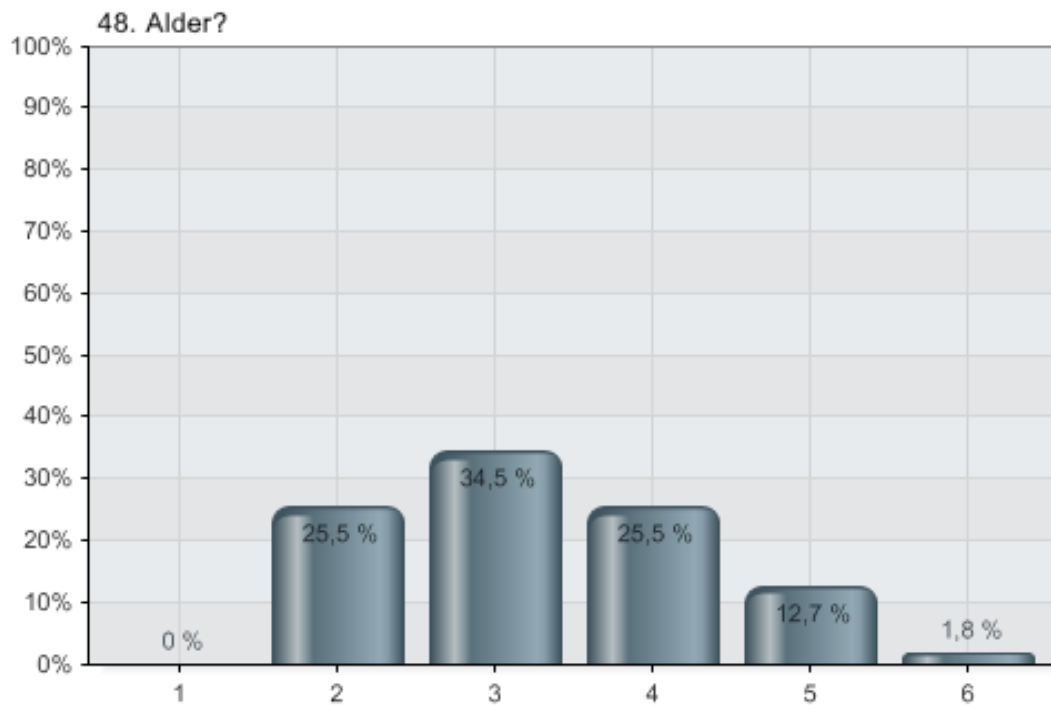
---

- Gode dagsplaner, tilrettelagt kameraplassering, godt funksjonalbelt/riktig utstyr
- Bedre tilrettelagt transportutstyr (tralle) i forhold til lokasjon, vær og føre.
- Investere i støtteprodukter som easyrig
- Siktes det et spesielt selskap? Skift ut de simple trallene som utstyret fraktes med. Kun et fåtall av de har hjul som ruller. Litt OT, men det må stammes opp når det gjelder nedriggen. Utrolig mange med det jeg kalle "nedriggssyke" Samme personene hver gang. På toppen av det hele står de i veien for de som virkelig vil rigge ned, være effektive og komme seg hjem.
- Lært bort enkle øvelser du kan gjøre for å slappe helt av i nakke og skuldre. De kunne vært flinkere til å organisere opprigg slik at de sørget for at f.eks. jenter hadde fått hjelp til å bære og løfte på blytunge kasser.
- Laget et holdesystem for viewfinder slik at den kan monteres lavt i tilfeller der kamera må stå høyt.
- Fint lite tror jeg
- Sørget for flere obligatoriske pauser og et max antall arbeidstimer per døgn. Noen ganger kan f.eks noe av riggen stå til neste dag. Hvis håndholdt kamera- sørget for å bli avløst av kollega så man får pause. Produsent kunne vært flinkere og mer observant på å si i fra til fotograf som jobber håndholdt når han/hun kan ta pauser. Står ofte med kamera på skulder selvom produsenten ikke bruker bildene man tilbyr. Jobber forgjeves og det sliter fysisk på kroppen. I det hele tatt ønsker jeg meg BEDRE kommunikasjon mellom regi og fotografer. Klare og tydelige beskjeder om når vi skal bemanne og når vi kan ta pause. Står altfor ofte på kameraet med headset på selvom ikke bildene brukes bare fordi vi ikke har fått beskjed om at vi kan ta pause.
- Kurs og bedre informasjon som nevnt over. En holdningskampanje for å skape oppmerksomhet rundt ergonomien, og fjerne den generelle oppfatningen om at man skal klare alt selv..
- Passe på at me har skikkelege arbeidsforhold, og utstyr å jobbe med. Om dei har mulighet til det (mest sansynleg NRK) følgt opp ved eventuelle behov. Ha dialog med fotografen om kva arbeidsoppgåver dei kan gjere til dei er bra att, og om det er noko dei treng for å bli betre, som t.d. fysioterapi ved dårleg rygg. Tilpasse eventuelle spesielle behov om mogleg. Ikkje la ein person med dårleg rygg gjere handhaldt, men heller la denne personen ha eit kamera som ikkje er så fysisk tungt.
- Lage leskur.
- Følge hms osv... Men for freelancere kunne de ha innført noe regler på arbeidstimer/reiseregler. Noen ganger ønsker arb.taker å jobbe dobbelt og trippelt...noe jeg mener er galskap. Men f.eks: et produksjonselskap booker deg på flere jobber en helg...da kan de passe på at arb.takeren får nok søvn og hvile mellom øktene. Der har jeg hørt det kan være ganske tøft innimellom!
- Faste plattinger, slik at man kan bevege seg litt for å holde på varmen.
- Mye av grunnen til at folk får plager er tung rigging på slutten av lange arbeidsdager. Da er man sliten og vil hjem, og tar ofte tunge løft på egen hånd. Mulighet for å ta inn egne riggeteam er en mulighet. Ellers er det alltid bra med input fra fysioterapeuter og liknende personell.
- Ha bedre tid under rigg. Bevisstgjøring på hvordan man står og jobber, rigger etc. Dette håper jeg blir bedre når nå fysioterapeut kommer inn i bildet og får komme med råd og veiledning i tiden framover.
- Lære oss til å si NEI når vi kommer i situasjoner der det går ut over "armer og bein" for å få gjort jobben. Det straffer seg å bli skadet!!!! Det er ikke ofte ,så si ifra!
- Ha tilstrekkelig med plattinger, i ulike størrelser og høyder. Mulighet for lavere feste av wiewfinder. Flighter som er lettere å bære aleine. Assistanse ved rigg av kran. Gode wiewfindere. (farge, størrelse, oppløsning)

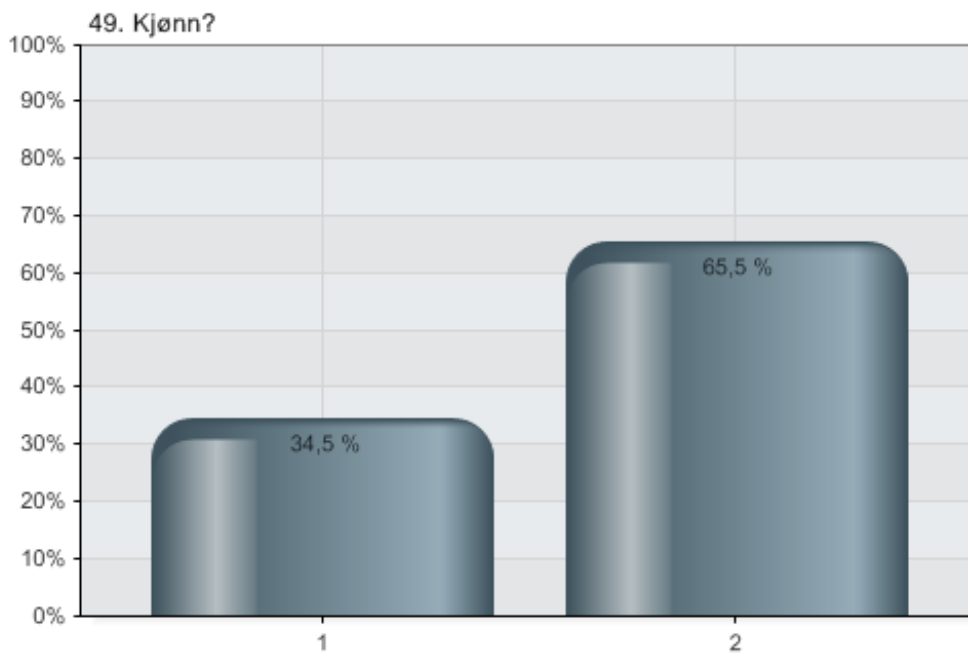


## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne



Alternativer		Prosent	Verdi
1	Under 20	0,0 %	0
2	20-30	25,5 %	14
3	31-40	34,5 %	19
4	41-50	25,5 %	14
5	51-60	12,7 %	7
6	Over 60	1,8 %	1
Total			55



Alternativer		Prosent	Verdi
1	Kvinne	34,5 %	19
2	Mann	65,5 %	36
Total			55

## Vedlegg 3: Spørreundersøkelse - Resultater

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

---

50. Har du noen synspunkter/tilbakemeldinger på undersøkelsen du nettopp har gjennomført?!

- Interessant å se resultatene av undersøkelsen om mulig
- svarene mine bør strykes for ikke å skape feil i dataen. Jeg har ikke jobbet flerkamera de siste 3 årene (med unntak av enkelte små innhopp)
- Tror det er viktig å få fokus på dette, mye skader og belastninger som følger fotoyrket.
- På påstandene om medvirkende årsak blir det i stor grad subjektive vurderinger. Mye er selvpåført fordi jeg ikke har vært bevisst nok egen arbeidssituasjon. Og der du spør om årsak til plagende var det ikke mulig å oppgi mer enn en årsak, mens det i de fleste tilfeller ofte er en kombinasjon av årsaker som fører til opplevde plager, tunge løft, stress, uheldig arbeidsstilling ....
- Veldig interessant og en tankevekker, stå på!
- Flott undersøkelse, men savnet flere svaralternativer på et par spørsmål. Det er flere årsaker til belastningsplager.
- Ikke mulig å velge flere alternativ på noen spørsmål.
- veldig bra, lykke til :-) ikke glem å bli medlem av freelancebank1.no :-)
- Nei
- :)
- Overraskende gode spørsmål
- Lykke til med oppgaven :)
- Mener vel at yrket som flerkamerafotograf som regel ikke er spesielt krevende fysisk, med unntak av steadycam og enkelte typer håndholdtjobber. Og det man må kunne for å unngå yrkesskader her, er strengt tatt en del av den grunnkompetanse man må tilegne seg for å ha dette yrket.
- Undersøkelsen virker gjennomtenkt. Jeg savner en diskusjon omkring lønn og honorarer. Jeg er for lik lønn for likt arbeid, men det bør tas høyde for ansiennitet.
- Ønsker gjerne å se resultatet av undersøkelsen, og lykke til!
- Bra tiltak. Ønsker gjerne å se et resultat av undersøkelsen når den foreligger
- Jeg tror ikke jeg var så mye til hjelp ...Lykke til !
- Bra undersøkelsen som var konkret og fanger opp mye av problematikken når det kommer til tv-fotografens arbeidsforhold. Lykke til!
- Bra tiltak å kartlegge dette aspektet ved bransjen. Det er viktig å møte disse utfordringene for å skape en levedyktig flerkamerabransje! Det er en grunn for at det er høy turnover i bransjen =)
- Lykke til med oppgaveskrivingen!!!
- Det er bra at man tenker på fotografenes arbeidsstilling.

# Vedlegg 4: Spørreundersøkelsen - Utseende

Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

### Spørreundersøkelse til flerkamerafotografer

Din identitet vil holdes skjult  
Les om [retningslinjer for personvern](#). (Åpnes i nytt vindu)

Dette er en spørreundersøkelse for flerkamerafotografer som blant annet går ut på deres ergonomiske arbeidsverdag.

Undersøkelsen er laget av Ina Madsen Rogne i forbindelse med hennes masteroppgave i Fjernsynsproduksjon (flerkamera) ved Høgskolen i Lillehammer. Den skriftlige oppgaven estimeres ferdig Mai 2012.

Undersøkelsen er 100% anonym.

De som gjennomfører undersøkelsen blir med i trekningen av 2 gavekort på kinobilletter til valgfri kino i Oslo! Informasjon om trekningen, og mulighet til å få tilsendt resultatene som kommer frem i oppgaven, får du når undersøkelsen er fullført.

På forhånd takk! :)

---

**1) \* Hva arbeider du som?**

Flerkamerafotograf  
 Både enkamera- og flerkamera-fotograf  
 Delt flerkamerafotograf og annen teknisk funksjon Innen flerkamera  
 Delt flerkamerafotograf og annet yrke  
 Delt flerkamerafotograf og Student  
 Annet

[Neste >>](#)

5 % completed

### Spørreundersøkelse til flerkamerafotografer

De fysiske plagene de siste 12 månedene? Kryss av.

	Meget sjelden/aldri	Årlig	Månedlig	Ukentlig	Daglig
Svimmelhet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nakke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skuldre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Øvre del av ryggen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedre del av ryggen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Albuer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Overarm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Underarm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Håndledd/hender	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hofter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Knær	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fotledd/føtter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Øyne/synet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ører/hørsel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Annen plage	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Spørreundersøkelse til flerkamerafotografer

Nå kommer en rekke påstander der du krysser av om du er enig eller ikke. Du har muligheten til å utdype påstandene om du ønsker dette.

**36) Hvor enig er du i disse påstandene?**

	Helt uenig	Litt uenig	Hverken enig eller uenig			
1. Min arbeidsplass er godt tilrettelagt med nødvendig ergonomisk utstyr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
2. Om jeg mener min arbeidsposisjon ikke er forsvarlig, gir jeg beskjed om at jeg ikke kan jobbe der før posisjonen er forbedret	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
3. Jeg melder i fra til overordnede om arbeidssituasjonen min kan forbedres med teknisk hjelpemidler	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
4. Jeg må prestere godt på jobben for å ikke miste jobb fremover	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
5. Jeg har vært sykmeldt i løpet av de siste 12 månedene som følge av den fysiske arbeidssituasjonen min	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Jeg prøver å skjule de fysiske plagene mine for de andre når jeg er på jobb	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Jeg er på jobb når jeg er syk, selv om jeg vet jeg burde vært hjemme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Jeg har vært utbrent pga jobben de siste 3 årene	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Jeg har hatt arbeidsdager på 18 timer eller mer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Jeg får nok pauser når jeg trenger dette under arbeidet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Jeg ser for meg selv i det samme yrket ti år frem i tid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

[<< Tilbake](#) [Neste >>](#)

# Vedlegg 5: Spørreundersøkelsen - Oppsett

Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

www.questback.com - print preview

https://web.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?Preview=T...

## Spørreundersøkelse til flerkamerafotografer

Dette er en spørreundersøkelse for flerkamerafotografer som blant annet går ut på deres ergonomiske arbeidshverdag.

Undersøkelsen er laget av Ina Madsen Rogne i forbindelse med hennes masteroppgave i Fjernsynsproduksjon (flerkamera) ved Høgskolen i Lillehammer. Den skriftlige oppgaven estimeres ferdig Mai 2012.

Undersøkelsen er 100% anonym.

De som gjennomfører undersøkelsen blir med i trekningen av 2 gavekort på kinobletter til valgfri kino i Oslo! Informasjon om trekningen, og mulighet til å få tilsendt resultatene som kommer frem i oppgaven, får du når undersøkelsen er fullført.

På forhånd takk! :)

Din identitet vil holdes skjult

Les om [retningslinjer for personvern](#). (Åpnes i nytt vindu)

### 1) \* Hva arbeider du som?

- Flerkamerafotograf
- Både enkamera- og flerkamera-fotograf
- Delt flerkamerafotograf og annen teknisk funksjon innen flerkamera
- Delt flerkamerafotograf og annet yrke
- Delt flerkamerafotograf og Student
- Annet



### Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (  Hvis "Hva arbeider du som?" er lik "Delt flerkamerafotograf og annet yrke "
- )

### 2) Hva arbeider du med i tillegg til flerkamerafoto?

### Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (  Hvis "Hva arbeider du som?" er lik "Annet"
- )

# Vedlegg 5: Spørreundersøkelsen - Oppsett

## Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

www.questback.com - print preview

https://web.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?Preview=T...

3) Du krysset av for "Annet". Hvilket yrke har du?

4) \* Hvor lenge har du jobbet som tv-fotograf?

- 0 - 4 år
- 5 - 10 år
- 11 - 15 år
- 16 - 20 år
- 21 - 25 år
- 26 - 30 år
- 31 - 35 år
- 36 - 40 år
- 40 år +

5) \* Kryss av for hvilke foto-type du jobber med hver måned:

- Stativ
- Dolly
- Håndholdt
- Kran
- Jib
- Rail
- Steadycam
- Polecam
- Annet



### Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (
- )
- Hvis "Kryss av for hvilke foto-type du jobber med hver måned:" er lik "Annet"

6) Du krysset av for "Annet". Hva slags foto jobber du med?



# Vedlegg 5: Spørreundersøkelsen - Oppsett

## Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

www.questback.com - print preview

https://web.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?Preview=T...

### 7) \* Hvilke produksjonsformer jobber du innen?

- Hovedsakelig Studio-produksjoner
- Hovedsakelig Outside Broadcast-produksjoner
- Både studio- og OB-produksjoner
- Annet



#### Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (  Hvis "Hvilke produksjonsformer jobber du innen?" er lik "Både studio- og OB-produksjoner"
- )

### 8) Anslå prosentvis hvor mye du jobber henholdsvis studio og OB (totalt 100%)

Outside Broadcast

Studio

#### Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (  Hvis "Hvilke produksjonsformer jobber du innen?" er lik "Annet"
- )

### 9) Du krysset av for "Annet". Utdyp:

### 10) \* Hva slags ansettelsesform har du?

- Frilanser for flere selskaper
- Frilanser hovedsakelig for ett selskap
- Ansatt en viss prosent, frilanser resten
- Ansatt i NRK
- Ansatt i annet firma enn NRK
- Annet



#### Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (

3 av 18

01.02.12 11.51

# Vedlegg 5: Spørreundersøkelsen - Oppsett

## Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

www.questback.com - print preview

https://web.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?Preview=T...

Hvis "Hva slags ansettelsesform har du?" er lik "Frilanser hovedsakelig for ett selskap"

)

**11) Hvilket selskap jobber du hovedsaklig for?**

**Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen**

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

(

Hvis "Hva slags ansettelsesform har du?" er lik "Ansatt en viss prosent, frilanser resten"

)

**12) Hvor mange prosent er du ansatt?**

**Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen**

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

(

Hvis "Hva slags ansettelsesform har du?" er lik "Ansatt i annet firma enn NRK"

)

**13) Hvilket firma er du ansatt i?**

**Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen**

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

(

Hvis "Hva slags ansettelsesform har du?" er lik "Annet"

)

**14) Du krysset av for "annet". Hva slags ansettelsesform har du?**



4 av 18

01.02.12 11.51

## Vedlegg 5: Spørreundersøkelsen - Oppsett

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

www.questback.com - print preview

https://web.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?Preview=T...

#### 15) Hvor ofte har du hatt fysiske plager de siste 12 månedene? Kryss av.

	Meget sjelden/aldri	Årlig	Månedlig	Ukentlig	Daglig
Hodepine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Svimmelhet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nakke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skuldre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Øvre del av ryggen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nedre del av ryggen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Albuer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Overarm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Underarm	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Håndledd/hender	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hofter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Knær	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fotledd/føtter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Øyne/synet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ører/hørsel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Annen plage	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



#### Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (
  - Hvis "Annen plage" er lik "Ukentlig"
  - eller
  - Hvis "Annen plage" er lik "Månedlig"
  - eller
  - Hvis "Annen plage" er lik "Årlig"
  - eller
  - Hvis "Annen plage" er lik "Daglig"
- )

16) Du krysset av for "Annen" på spørsmålet om fysiske plager. Om du ønsker kan du fylle ut hva slags plager dette er og om det går ut over din jobb som flerkamerafotograf. Minner om at dette spørsmålet både er anonymt og valgfritt.



5 av 18

01.02.12 11.51



## Vedlegg 5: Spørreundersøkelsen - Oppsett

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

www.questback.com - print preview

https://web.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?Preview=T...

#### Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (
  - Hvis "Hodepine" er lik "Ukentlig"
  - eller
  - Hvis "Hodepine" er lik "Månedlig"
  - eller
  - Hvis "Hodepine" er lik "Årlig"
  - eller
  - Hvis "Hodepine" er lik "Daglig"
- )

#### 17) Er arbeidet som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til hodepinen?

Ja  Nei  Vet ikke

#### Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (
  - Hvis "Svimmelhet" er lik "Årlig"
  - eller
  - Hvis "Svimmelhet" er lik "Daglig"
  - eller
  - Hvis "Svimmelhet" er lik "Ukentlig"
  - eller
  - Hvis "Svimmelhet" er lik "Månedlig"
- )

#### 18) Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til svimmelheten?

Ja  Nei  Vet ikke

#### Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (
  - Hvis "Nakke" er lik "Årlig"
  - eller
  - Hvis "Nakke" er lik "Daglig"
  - eller
  - Hvis "Nakke" er lik "Ukentlig"
  - eller
  - Hvis "Nakke" er lik "Månedlig"
- )

#### 19) Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til nakke-plagene?

Ja  Nei  Vet ikke

6 av 18

01.02.12 11.51

## Vedlegg 5: Spørreundersøkelsen - Oppsett

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

www.questback.com - print preview

https://web.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?Preview=T...

#### Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (
  - Hvis "Skuldre" er lik "Årlig"
  - eller
  - Hvis "Skuldre" er lik "Daglig"
  - eller
  - Hvis "Skuldre" er lik "Ukentlig"
  - eller
  - Hvis "Skuldre" er lik "Månedlig"
- )

#### 20) Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til skulderplagene?

- Ja  Nei  Vet ikke

#### Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (
  - Hvis "Øvre del av ryggen" er lik "Årlig"
  - eller
  - Hvis "Øvre del av ryggen" er lik "Daglig"
  - eller
  - Hvis "Øvre del av ryggen" er lik "Ukentlig"
  - eller
  - Hvis "Øvre del av ryggen" er lik "Månedlig"
- )

#### 21) Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til plagene dine i øvre del av ryggen?

- Ja  Nei  Vet ikke

#### Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (
  - Hvis "Nedre del av ryggen" er lik "Årlig"
  - eller
  - Hvis "Nedre del av ryggen" er lik "Daglig"
  - eller
  - Hvis "Nedre del av ryggen" er lik "Ukentlig"
  - eller
  - Hvis "Nedre del av ryggen" er lik "Månedlig"
- )

#### 22) Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til plagene dine i nedre del av ryggen?

- Ja  Nei  Vet ikke

7 av 18

01.02.12 11.51

# Vedlegg 5: Spørreundersøkelsen - Oppsett

Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

www.questback.com - print preview

https://web.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?Preview=T...

## Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (
  - Hvis "Albuer" er lik "Årlig"
  - eller
  - Hvis "Albuer" er lik "Daglig"
  - eller
  - Hvis "Albuer" er lik "Ukentlig"
  - eller
  - Hvis "Albuer" er lik "Månedlig"
- )

### 23) Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til albue-plagene?

Ja  Nei  Vet ikke

## Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (
  - Hvis "Overarm" er lik "Årlig"
  - eller
  - Hvis "Overarm" er lik "Daglig"
  - eller
  - Hvis "Overarm" er lik "Ukentlig"
  - eller
  - Hvis "Overarm" er lik "Månedlig"
- )

### 24) Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til overarm-plagene?

Ja  Nei  Vet ikke



## Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (
  - Hvis "Underarm" er lik "Årlig"
  - eller
  - Hvis "Underarm" er lik "Daglig"
  - eller
  - Hvis "Underarm" er lik "Ukentlig"
  - eller
  - Hvis "Underarm" er lik "Månedlig"
- )

8 av 18

01.02.12 11.51

## Vedlegg 5: Spørreundersøkelsen - Oppsett

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

www.questback.com - print preview

https://web.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?Preview=T...

**25) Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til underarm-plagene?**

Ja  Nei  Vet ikke

#### Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (
  - Hvis "Håndledd/hender" er lik "Årlig"
  - eller
  - Hvis "Håndledd/hender" er lik "Daglig"
  - eller
  - Hvis "Håndledd/hender" er lik "Ukentlig"
  - eller
  - Hvis "Håndledd/hender" er lik "Månedlig"
- )

**26) Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til plagene dine i håndledd/hender?**

Ja  Nei  Vet ikke

#### Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (
  - Hvis "Hofter" er lik "Årlig"
  - eller
  - Hvis "Hofter" er lik "Daglig"
  - eller
  - Hvis "Hofter" er lik "Ukentlig"
  - eller
  - Hvis "Hofter" er lik "Månedlig"
- )

**27) Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til hofte-plagene?**

Ja  Nei  Vet ikke

#### Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (
  - Hvis "Knær" er lik "Årlig"
  - eller
  - Hvis "Knær" er lik "Daglig"
  - eller
  - Hvis "Knær" er lik "Ukentlig"
  - eller
  - Hvis "Knær" er lik "Månedlig"
- )

9 av 18

01.02.12 11.51

## Vedlegg 5: Spørreundersøkelsen - Oppsett

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

www.questback.com - print preview

https://web.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?Preview=T...

**28) Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til kne-plagene?**

Ja  Nei  Vet ikke

#### Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (
  - Hvis "Fotledd/føtter" er lik "Årlig"
  - eller
  - Hvis "Fotledd/føtter" er lik "Daglig"
  - eller
  - Hvis "Fotledd/føtter" er lik "Ukentlig"
  - eller
  - Hvis "Fotledd/føtter" er lik "Månedlig"
- )

**29) Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til plagene dine i fotledd/føtter?**

Ja  Nei  Vet ikke

#### Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (
  - Hvis "Øyne/synet" er lik "Årlig"
  - eller
  - Hvis "Øyne/synet" er lik "Daglig"
  - eller
  - Hvis "Øyne/synet" er lik "Ukentlig"
  - eller
  - Hvis "Øyne/synet" er lik "Månedlig"
- )

**30) Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til plagene dine med øyne/syn?**

Ja  Nei  Vet ikke

#### Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (
  - Hvis "Ører/hørsel" er lik "Årlig"
  - eller
  - Hvis "Ører/hørsel" er lik "Daglig"
  - eller
  - Hvis "Ører/hørsel" er lik "Ukentlig"
  - eller
  - Hvis "Ører/hørsel" er lik "Månedlig"
- )

10 av 18

01.02.12 11.51

### 31) Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til plagene dine med ører/hørsel?

Ja  Nei  Vet ikke



#### Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (
  - Hvis "Er arbeidet som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til hodepinen?" er lik "Ja"
- )
- eller (
  - Hvis "Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til svimmelheten?" er lik "Ja"
  - eller
  - Hvis "Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til nakke-plagene?" er lik "Ja"
  - eller
  - Hvis "Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til skulder-plagene?" er lik "Ja"
  - eller
  - Hvis "Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til plagene dine i øvre del av ryggen?" er lik "Ja"
  - eller
  - Hvis "Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til plagene dine i nedre del av ryggen?" er lik "Ja"
  - eller
  - Hvis "Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til albue-plagene?" er lik "Ja"
  - eller
  - Hvis "Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til overarm-plagene?" er lik "Ja"
  - eller
  - Hvis "Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til underarm-plagene?" er lik "Ja"
  - eller
  - Hvis "Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til plagene dine i håndledd/hender?" er lik "Ja"
  - eller
  - Hvis "Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til hofte-plagene?" er lik "Ja"
  - eller
  - Hvis "Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til kne-plagene?" er lik "Ja"
  - eller
  - Hvis "Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til plagene dine i fotledd/føtter?" er lik "Ja"
  - eller
  - Hvis "Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til plagene dine med øyne/syn?" er lik "Ja"
  - eller
  - Hvis "Er ditt arbeid som flerkamerafotograf en medvirkende årsak til plagene dine med ører/hørsel?" er lik "Ja"
- )

## Vedlegg 5: Spørreundersøkelsen - Oppsett

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

www.questback.com - print preview

https://web.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?Preview=T...

#### 32) Hva tror du årsaken til plagene som kan forbindes med jobb er?

- Tunge løft
- Statiske arbeidsstillinger
- Repetative bevegelser
- Stress
- Vet ikke
- Annet



#### Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (
- )
- Hvis "Hva tror du årsaken til plagene som kan forbindes med jobb er?" er lik "Annet"

#### 33) Hva mener du de jobbrelevante plagene grunnes i?



Nå kommer en rekke påstander der du krysser av om du er enig eller ikke. Nederst er et kommentarfelt der du har muligheten til å utdype påstandene om du ønsker dette.

12 av 18

01.02.12 11.51

## Vedlegg 5: Spørreundersøkelsen - Oppsett

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

www.questback.com - print preview

https://web.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?Preview=T...

#### 34) Hvor enig er du i disse påstandene?

	Helt uenig	Litt uenig	Hverken enig eller uenig	Litt enig	Helt enig	Ikke aktuell problemstilling for meg
1. Jeg jobber i ugunstige arbeidsstillinger for å oppnå best mulig bilder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Jeg finjusterer alltid stativarmer og hendels når jeg kommer til et ferdig rigget kamera	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Jeg er godt kjent med hva som betraktes som gunstige og uheldige arbeidsstillinger for nakke, skuldre, rygg, armer og ben	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Jeg gjør tøye- og/eller avslappings-øvelser under produksjoner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Jeg har et bevisst forhold til høyden på viewfinderen og dens justeringsmuligheter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Jeg er konsentrert under opptak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Jeg er anspent under opptak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Jeg gjør mye gjentakende bevegelser i løpet av arbeidsdagen som gjør at jeg merker bestemte kroppsdelene bli vonde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 35) Ønsker du å kommentere noen av påstandene?

Jeg ønsker å kommentere påstand(ene) nummer: (fyll ut) Min kommentar:



Nå kommer en rekke påstander der du krysser av om du er enig eller ikke. Nederst er et kommentarfelt der du har muligheten til å utdype påstandene om du ønsker dette.



## Vedlegg 5: Spørreundersøkelsen - Oppsett

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

www.questback.com - print preview

https://web.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?Preview=T...

#### 36) Hvor enig er du i disse påstandene?

	Helt uenig	Litt uenig	Hverken enig eller uenig	Litt enig	Helt enig	Ikke aktuell problemstilling for meg
1. Min arbeidsplass er godt tilrettelagt med nødvendig ergonomisk utstyr	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Om jeg mener min arbeidsposisjon ikke er forsvarlig, gir jeg beskjed om at jeg ikke kan jobbe der før posisjonen er forbedret	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Jeg melder i fra til overordnede om arbeidssituasjonen min kan forbedres med teknisk hjelpemidler	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Jeg må prestere godt på jobben for å ikke miste jobb fremover	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Jeg har vært sykmeldt i løpet av de siste 12 månedene som følge av den fysiske arbeidssituasjonen min	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Jeg prøver å skjule de fysiske plagene mine for de andre når jeg er på jobb	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Jeg er på jobb når jeg er syk, selv om jeg vet jeg burde vært hjemme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Jeg har vært utbrent pga jobben de siste 3 årene	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Jeg har hatt arbeidsdager på 18 timer eller mer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Jeg får nok pauser når jeg trenger dette under arbeidet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Jeg ser for meg selv i det samme yrket ti år frem i tid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 37) Ønsker du å kommentere noen av påstandene?

Jeg ønsker å kommentere påstand(ene) nummer: (fyll ut) Min kommentar:



Nå kommer en rekke påstander der du krysser av om du er enig eller ikke. Nederst er et kommentarfelt der du har muligheten til å utdype påstandene om du ønsker dette.

## Vedlegg 5: Spørreundersøkelsen - Oppsett

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

www.questback.com - print preview

https://web.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?Preview=T...

#### 38) Hvor enig er du i disse påstandene?

	Helt uenig	Litt uenig	Hverken enig eller uenig	Litt enig	Helt enig	Ikke aktuell problemstilling for meg
1. Jeg får alltid tid til å spise i løpet av arbeidsdagen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Jeg prøver å jobbe fortest mulig ved nedrigg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Jeg løfter kasser over 25 kg uten å be om hjelp (Flight med 40X veier ca 25kg)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Samarbeidet med kollegaene mine gjør at riggen blir en mindre påkjenning for kroppen min	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Om det er kø for å få tralle, løfter jeg heller kassene selv for å spare tid	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Det hender jeg løfter tunge gjenstander alene for å imponere de andre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Vi har et arbeidsstempo på jobb som kan tilpasses egne ønsker	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Jeg monterer 100x-linser alene	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 39) Ønsker du å kommentere noen av påstandene?

Jeg ønsker å kommentere påstand(ene) nummer: (fyll ut) Min kommentar:



#### 40) \* Hvor mange timer er din gjennomsnittlige arbeidsuke?

- Mindre enn 37,5 timer
- 37,5 timer
- I mellom 37,5 og 40 timer
- 40 timer
- Mer enn 40 timer
- Vet ikke

15 av 18

01.02.12 11.51

# Vedlegg 5: Spørreundersøkelsen - Oppsett

## Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

www.questback.com - print preview

https://web.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?Preview=T...

### 41) \* Hva er grunnen til dette?

- Økonomi
- Tilgangen på jobber
- Eget ønske i forhold til ønsket mengde fritid
- Studerer ved siden av
- Annet



### Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen

Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (
  - )
- Hvis "Hva er grunnen til dette?" er lik "Annet"

### 42) Utdyp grunnen til hvorfor din arbeidsuke (antall timer) er som den er:

\*Styrketrening, tredemølle, ergometersykkel, ellipsemaskin og lignende

### 43) \* Hvilke fysiske aktiviteter bedriver du?!

	Meget sjelden/aldri	Årlig	Månedlig	Ukentlig	Daglig
Turgåing	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sykling/spinning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treningsstudio*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Langrenn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jogging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trening til musikk i sal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svømming	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ballspill	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alpint/snowboard	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yoga/pilates	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16 av 18


01.02.12 11.51

## Vedlegg 5: Spørreundersøkelsen - Oppsett

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

www.questback.com - print preview

https://web.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?Preview=T...




**Denne informasjonen vises kun i forhåndsvisningen**


Følgende kriterier må være oppfylt for at spørsmålet skal vises for respondenten:

- (
  - Hvis "Annet" er lik "Månedlig"
  - eller
  - Hvis "Annet" er lik "Årlig"
  - eller
  - Hvis "Annet" er lik "Daglig"
  - eller
  - Hvis "Annet" er lik "Ukentlig"
- )

**44) Hvilke andre fysiske aktiviteter driver du med?**




**45) Hvilke kroppslige utfordringer har du erfart som flerkamerafoto ute om vinteren?**



**46) Hva kunne DU gjort for å forbrede egen ergonomiske arbeidshverdag?**

**47) Hva kunne ARBEIDSGIVER gjort for å forbrede fotografenes ergonomiske arbeidshverdag?**



17 av 18

01.02.12 11.51

## Vedlegg 5: Spørreundersøkelsen - Oppsett

### Masteroppgave ved Høgskolen i Lillehammer. Av Ina Madsen Rogne

www.questback.com - print preview

https://web.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?Preview=T...

**48) \* Alder?**

- Under 20
- 20-30
- 31-40
- 41-50
- 51-60
- Over 60

**49) \* Kjønn?**

- Kvinne
- Mann



**50) Har du noen synspunkter/tilbakemeldinger på undersøkelsen du nettopp har gjennomført?!**

© Copyright www.questback.com. All Rights Reserved.