



ARBEJDSMILJØFOLDER

Lindpro

INDHOLDSFORTEGNELSE

QHSE politik	4
Arbejdsmiljøorganisationen	5
Arbejdsmiljø i Lindpro	6-7
Miljø i Lindpro	8
Ulykker	9-11
L-AUS arbejde	12-14
Varmt arbejde	15
Krybekældre	16
Højdearbejde	17
Færdsel og arbejde på tage	18
Kloak- og brøndarbejde	19
Stiger	20-21
Personløftere/lifte	22
Rullestillads	23
Vejrpåvirkninger	24-25
Vinterforanstaltninger	26
Støv og skimmelsvamp	27-28
Værktøj	29
Asbest	30
PCB	31
Kemidatabase	32
Kodenumre på kemikalier	33
Uddannelseskrav	34
Orden og ryddelighed	35
Forebyggelse	36
Personlige værnemidler	37-38
Åndedrætsværn	39-40
Høreværn	41
Støj	42
Løft og bæring	43

INDHOLDSFORTEGNELSE

Arbejdsstillinger	44
Psykisk arbejdsmiljø	45-46
Nødberedskab	47-48
Førstehjælp El-ulykker	49
Førstehjælp	50-51

Baggrund

Lindpros vision er at være den mest virksomme og attraktive teknik- og servicevirksomhed. Lindpros arbejde med arbejdsmiljø kendetegnes af værdierne Udviklende og Førende.

Politik

Lindpros mål er, at opretholde en arbejdsplads med et godt arbejdsmiljø for alle medarbejdere. Lindpro forpligter sig derfor til løbende, at forbedre arbejdsmiljøet ved, blandt andet, at minimere risici og fremme trivsel.

Derfor forpligter Lindpro sig til at:

- Gennemføre regelmæssig kortlægning af arbejdsmiljøtilstanden og foretage systematiske risikovurderinger af aktiviteterne i virksomheden
- Minimere risici og reducere arbejdsskader, samt arbejdsbetingede lidelser
- Styrke og synliggøre det forebyggende arbejdsmiljøarbejde, samt fremme den interne dialog om arbejdsmiljøforhold
- Sikre, at medarbejderne til stadighed har de nødvendige kompetencer og ressourcer til, at gennemføre arbejdet sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt
- Sikre, at udviklingen på arbejdsmiljøområdet indarbejdes i arbejdsrutiner, således at virksomheden altid, som minimum, lever op til gældende lovbestemte krav og andre bestemmelser

Lindpro forventer at:

- Den enkelte kender og overholder de bestemmelser og retningslinjer som Lindpro, herunder arbejdsmiljøorganisationen, har fastsat
- Alle medarbejdere er bevidste og aktivt tager stilling til eget og kollegers arbejdsmiljø, herunder griber ind hvis der konstateres kritisable forhold, samt bidrager til at finde løsninger
- Alle medarbejdere tager ansvar og lærer af egne og andres erfaringer

Alle i virksomheden - ledelse, medarbejdere og arbejdsmiljøorganisation – har et ansvar for det samlede arbejdsmiljø. Kun ved fælles hjælp og indsats, kan vi opretholde et godt arbejdsmiljø for alle.

Dette er et uddrag, nyeste opdatering af hele denne politik er tilgængelig på Lindfo.

Arbejdsmiljøorganisationen

Arbejdsmiljøorganisationen (AMU) i Lindpro er bygget op af:

Arbejdsmiljøudvalg (AMU)

- med repræsentanter fra Arbejdsmiljøgrupperne samt en formand. Formandsposten varetages af en chef/direktør.

Arbejdsmiljøudvalget igangsætter bl.a. tiltag til at forebygge ulykker og sætter fokus på forbedring af arbejdsmiljøet for alle afdelinger.

Arbejdsmiljøgrupper (AMG)

- med en Arbejdsmiljørepræsentant (AMR) og en Arbejdslederrepræsentant (AL). Der er en arbejdsmiljøgruppe tilknyttet hver afdeling og på større byggepladser.

Arbejdsmiljøgruppen laver bl.a. ArbejdsPladsVurderinger (APV), undersøger ulykker, løser arbejdsmiljøproblemer i afdelingen og kontrollerer at arbejdsforholdene er sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarlige.

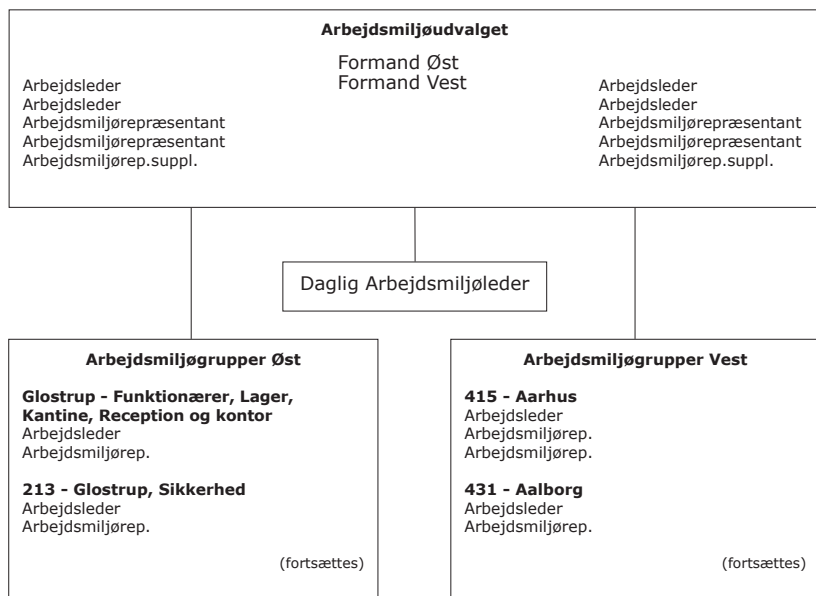
Årlig handlingsplan

En gang om året udarbejder AMU en handlingsplan for det kommende år. Med udgangspunkt i APV'er og undersøgelser af ulykker m.v. sættes mål for indsatsområder i det kommende år.

Find ud af hvem der er din Arbejdsmiljørepræsentant!

- ved at spørge i afdelingen eller finde den nyeste oversigt på Lindfo.

Arbejdsmiljøorganisation



Arbejds miljø i Lindpro

Ulykker

De 4 hyppigste årsager til arbejdsulykker, vi har i Lindpro:

- Løft/træk/skub/vrid
- Stødt på/ind i/ramt af
- El-chok
- Fald- og snubleulykker



Vi vil meget gerne have færre ulykker og det kan du hjælpe til med ved at:

- Være bevidst om de farer, du omgiver dig med
- Have kendskab til APV'en og de farer den beskriver
- Bruge de rigtige hjælpemidler og værnemidler
- Hjælpe din arbejdsmiljørepræsentant ved at påpege problemer og forbedringsmuligheder
- Passe på dig selv og dine kolleger

Certificering

I Lindpro gør vi en indsats for at udvikle vores gode arbejdsmiljø, derfor er vi certificeret efter OHSAS 18001 standarden.

Det betyder bl.a. at vi kommer rundt på audit (en slags inspektion), hvor vi kigger på om vi lever op til kravene i standarden. Audits er ikke en "eksamen" af dig som medarbejder, men en måde at finde ud af hvor vi kan forbedre indsatsen på arbejdsmiljøområdet.

QHSE afdelingen

QHSE afdelingen arbejder med arbejdsmiljø bl.a. ved at:

- Anmelde ulykker til Arbejdstilsynet m.f.
- Igangsætte kampagner
- Rådgive internt om arbejdsmiljø
- Indsamle og udbrede forbedringstiltag

Mål og handlingsplaner

Arbejds miljøudvalgene udarbejder hvert år mål og handlingsplaner for arbejdsmiljøet i Lindpro der kan findes på Lindfo.

Kend PSSen

Det er lovkrav, at medarbejderne skal kende aftaler vedrørende fællesområder og om indholdet i bygherrens plan for sikkerhed og sundhed (PSS). Det er projekt-/serviceleders ansvar at udlevere PSSen eller orientere om relevant indhold. Som minimum skal projekt-/servicelederen gøre klart for de Lindpro medarbejdere der er på pladsen, at de skal spørge efter PSSen på byggelederkontoret eller hos sikkerhedskoordinatoren.

Kend kundekrav

Vores kunder stiller nogle gange krav til at arbejdet udføres efter strengere arbejdsmiljø- og miljøkrav end loven eller Lindpro har. Kundens krav skal følges, hvis de er strengere end vores, så undersøg hvilke krav kunden stiller inden arbejdet påbegyndes. Husk også at orienter dig om evalueringsplaner og alarmering ved brand m.v.

Arbejdstilsynet

Du kan møde Arbejdstilsynet (AT):

- Ved uanmeldt tilsyn på byggepladser
- Ved alvorlige ulykker hvor der er tilkaldt ambulance

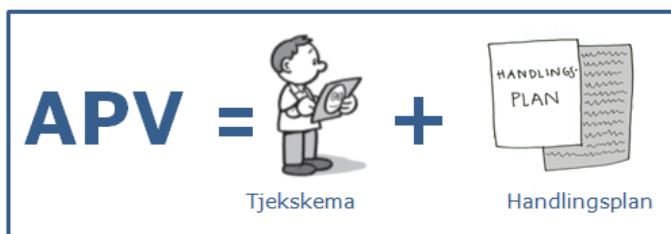
Arbejdstilsynet spørger ofte om du:

- Ved hvem der er din Arbejdsmiljørepræsentant (AMR)
- Ved hvor der er en ArbejdsPladsVurdering (APV) der gælder for din afdeling/byggeplads eller ved hvilke problemer der evt. er med arbejdsmiljøet
- Kender til Arbejdspladsbrugsanvisningerne online i Kemi-databasen, for de kemi-produkter, du bruger
- Kender til de typiske farer og skadelige påvirkninger ved dit arbejde samt hvad du gør for at forebygge ulykker

ArbejdsPladsVurdering

Alle skal være omfattet af en ArbejdsPladsVurdering (APV). Hvis ikke du selv har været med til at lave en, har din Arbejdsmiljørepræsentant.

I en APV ser man på de farer, der er ved et bestemt arbejdsområde. Er der skadelige påvirkninger i arbejdsmiljøet, skal der udarbejdes en handlingsplan for, hvordan den skadelige påvirkning fjernes.



Certificering

I Lindpro gør vi en indsats for at mindske vores miljøpåvirkning, derfor er vi certificeret efter ISO 14001 standarden.

Det betyder bl.a. at vi kommer rundt på audit (en slags inspektion), hvor vi kigger på, om vi lever op til kravene i standarden. Audits er ikke en "eksamen" af dig som medarbejder, men en måde at finde ud af hvor vi kan forbedre indsatsen på miljøområdet.

QHSE afdelingen

QHSE afdelingen arbejder med miljø bl.a. ved at:

- Vedligeholde Kemidatabasen
- Rådgive internt om miljø
- Indsamle og udbrede forbedringstiltag

Mål og handlingsplaner

Mål og handlingsplaner for miljø kan findes på Lindfo.

Kemikalier

Det er vigtigt at kemi-produkter købes gennem grossisten, da vi så kan få et overblik over hvor meget vi bruger og hvor det vil give størst virkning at finde alternative, mindre skadelige, produkter.

Lindpros miljøpåvirkning

Vi påvirker miljøet i vores arbejde. Den største miljøpåvirkning, og dermed også forbedringsområder:

- Brændstof til bilerne
- Energiforbrug på kontorer og værksteder
- Sortering af genbrug af affald

Derudover er det vigtigt at bestræbe sig på at påvirke miljøet mindst muligt ved at bruge færrest muligt kemi-produkter og begrænse spredningen af støv m.v.

Kør grønt!

Trafikstyrelsen vurderer, at man kan spare op til 20% af brændstof forbruget ved at følge disse 10 grønne køreråd:

- Brems med motoren
- Kør i et så højt gear som muligt
- Accelerér kvikt
- Vær forudseende - følg med i trafikken
- Tjek dæktrykket
- Aircondition er dejligt - men det koster
- Ryd ud i varerummet
- Afmonter tagbagagebærer efter brug
- Brug instrumenterne
- Kør ikke for hurtigt

Hvor meget, der spares afhænger selvfølgelig af hvordan du kører i forvejen.

Energioptimering

Derudover kan vi gøre en rigtig stor indsats for miljøet ved at levere energioptimerende løsninger til vores kunder.

Ulykker

Ulykke

En hændelse, hvor der sker personskade er en ulykke.

Følgerne (skaden/smerten) skal være opstået pludseligt eller indenfor 5 dage efter ulykken.

Det er også en ulykke, selvom man ikke har fravær.

Nærved ulykke

En hændelse, hvor der ikke er sket personskade, er en nærved ulykke.

Observation

En farlig situation, uden personer, er en observation.

Afvielser

Noget der afviger fra lovgivningen, Lindpros eller kundens procedurer.

Eksempler:

- Gentagende forkert sortering af affald
- Brug af paralleløfter, der kan løfte over 1 meter, uden truck certifikat
- Rygning, hvor det ikke er tilladt hos Lindpro eller en kunde
- Brug af kundens stige
- Manglende tjek om lift, faldsikringsudstyr m.v. er eftersat

Nærved ulykker, observationer og afvielser skal registreres på de uddelte blokke eller på blanketten: Registrering af nærved ulykke, der findes på Lindfo.

Vi bruger nærved ulykker, observationer og afvielser til at igangsætte forebyggende tiltag, så ulykker kan forhindres.

Oversigt over ulykker/nærved ulykker og observationer findes på Lindfo under Arbejdsmiljø -> statistik.

Erhvervssygdom/arbejdsrelateret lidelse

Hvis en skade ikke kan knyttes til en bestemt hændelse fordi den er opstået over længere tid, er det ikke en ulykke men en erhvervssygdom /Arbejdsrelateret lidelse.

Disse skal anmeldes gennem egen læge, der anmelder til Arbejdsskade-styrelsen.

Eksempler er rygskeer, høreskeer, tennisalbuer m.v. der ikke opstår pludseligt, men kommer over tid.

Anmeld ulykken nu!

Du skal ringe til din leder hvis du kommer ud for en ulykke **samme dag**.

- Også når det er en lille ulykke som en snitskade, hvor du kan arbejde videre bagefter. Din leder kontakter QHSE afdelingen som klarer papirarbejdet, så **alt du skal gøre, er at ringe til din leder og fortælle om ulykken**. Jo mere du fortæller om ulykken, jo nemmere er det for os at undersøge den og forhindre, at samme ulykke sker for kollegaerne.

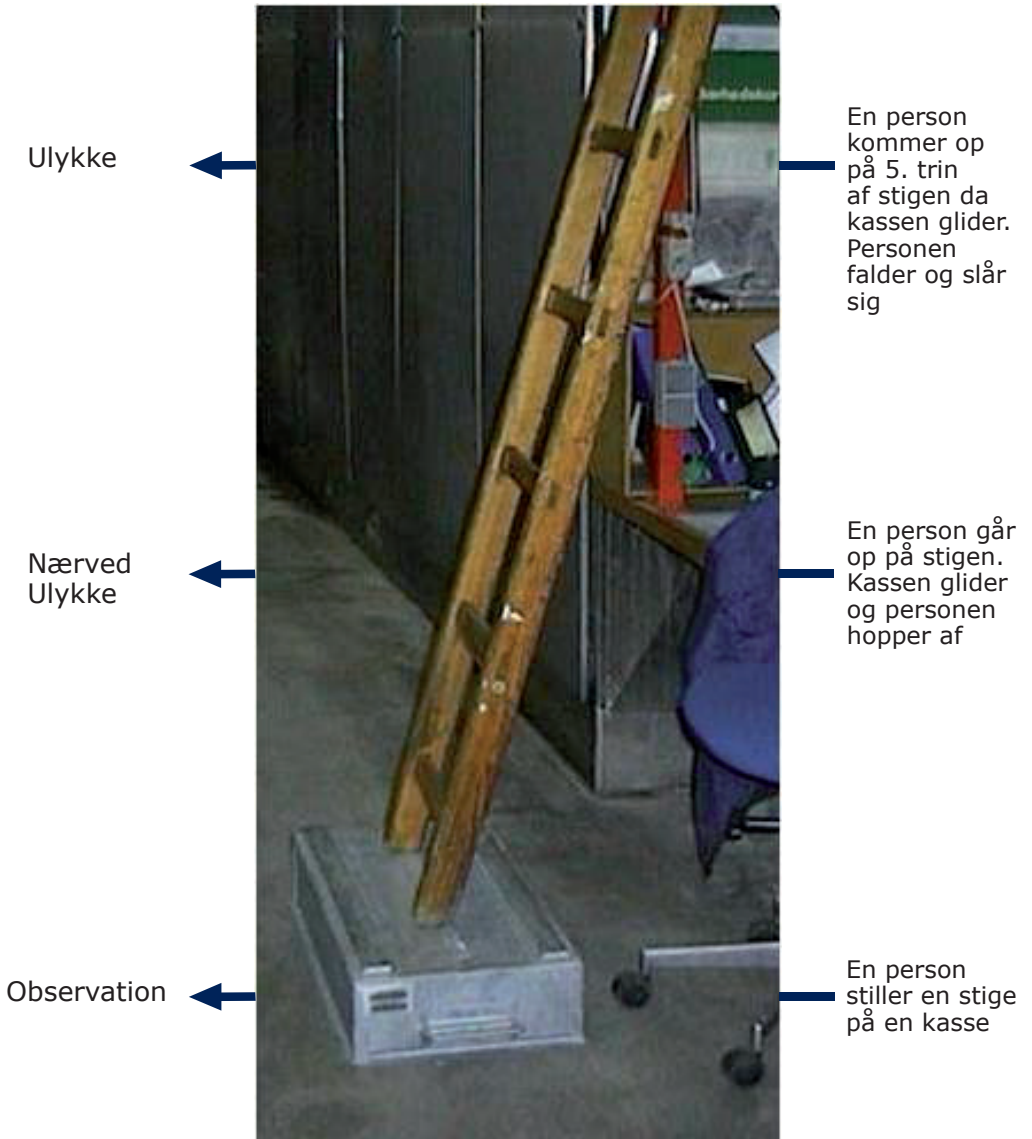
Hvad så bagefter?

Kort efter får din leder og din arbejdsmiljørepræsentant en mail med ulykkesanmeldelsen. QHSE afdelingen sørger for, at ulykken blive anmeldt til Arbejdstilsynet og forsikringen.

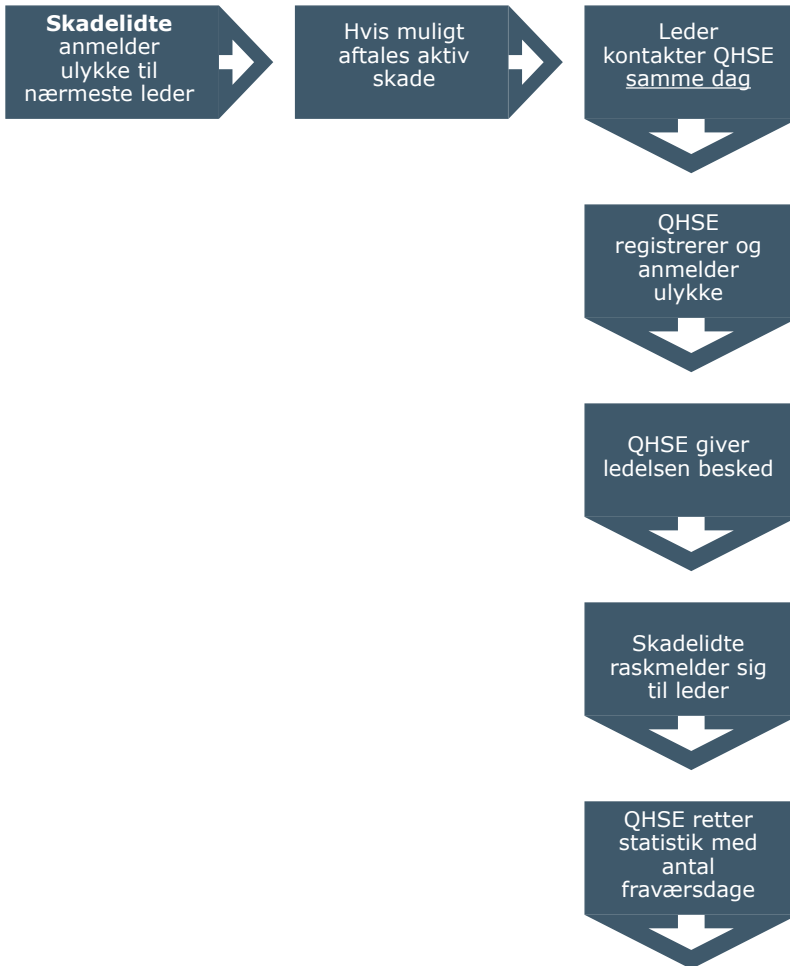
Aktiv-skade

Aktiv-skade er når du kan arbejde dagen efter en arbejdsulykke – men ikke kan udføre dit sædvanlige arbejde. Du aftaler andre opgaver med din leder (fx hjælpe til på pladsen eller lagret), som ikke belaster skaden. På den måde er du med til at sikre, at der også er arbejde til i morgen, fordi Lindpro så ikke fravælges til opgaver pga. for høj ulykkesfrekvens.

Ulykker



Flowdiagram ulykker



L-AUS arbejde

arbejde på installationer og tavler

OBS! L-AUS arbejde skal aftales med din nærmeste leder.

Som udgangspunkt udføres L-AUS arbejde udelukkende i følgende situationer:

- Fejlsøgning og måling hvor spænding er påkrævet
- Arbejde i kabelskabe
- Arbejde i luftledninger

I alle øvrige tilfælde tilstræbes det, at arbejdet udføres i spændingsløs tilstand.

Personale

Arbejde på installationer og tavler under spænding, må kun udføres af personer som har kendskab til og erfaring i de arbejdsopgaver, der skal udføres og som er fyldt 18 år. For at måtte udføre L-AUS arbejde skal medarbejderen have gennemført L-AUS instruktion/ kursus for mindre end 1 år siden.

Nødvendigt mandskab

Ved L-AUS arbejde på tavler skal der findes en instrueret person i nærheden, der kan gribe ind i tilfælde af en ulykke. Man kan dog arbejde alene ved måling og fejlsøgning samt arbejde på installationer, der er beskyttet med overstrøms beskyttelsesudstyr med en mærkestrøm på højst 63 A.

Sikkerhedsforanstaltninger

Sikkerhedsforanstaltninger skal forhindre kortslutning/jordslutning af værktøj/materiel og berøring af spændingsførende dele.

Afhængig af anlæggets/arbejdets art skal der anvendes et eller flere af følgende beskyttelsesmidler:

- Isolerende handsker
- Isolerende afskærmning
- Isolerende værktøj

Arbejdsstedet skal være indrettet, så montøren har begge hænder fri til arbejdet.

Før arbejdet

Montøren skal orientere sig om:

- Arbejdets omfang og arbejdspladsens afgrænsning
- Hvad der skal foretages, såfremt uheld indtræffer
- Nærliggende, spændingsførende eller jordede dele
- At kontrollere værktøj og beskyttelsesudrustning for fejl og mangler
- Orienterer alle, der berøres af L-AUS arbejdet, om dets omfang og varighed

Under arbejdet

Arbejdet skal afbrydes ved tordenvejr og lignende eller ved fejl på værktøj/udrustning.

Efter arbejdet

Når arbejdet er udført, fjernes værktøj, udrustning m.m. Berørte personer orienteres om, at arbejdet er afsluttet. Herefter må strømmen tilsluttes.

Arbejde på installationer og tavler i spændingsløs tilstand og nær ved spænding

OBS! L-AUS arbejde skal aftales med din nærmeste leder.

Arbejde i spændingsløs tilstand

Personale

De, der skal udføre arbejdet, skal have nødvendig instruktion omkring anlægget og arbejdet, så risikoen kan vurderes og sikkerhedsforanstaltninger iværksættes.

Adskillelse

Der skal foretages adskillelse alle steder, hvorfra installationen, eller dele heraf, kan sættes under spænding.

Sikring mod indkobling

Der skal sikres mod utilsigtet indkobling ved at bruge hængelås, fjerne sikringer, demontere ledninger eller adskille lasker.

Alle steder, hvor der foretages adskillelse, skal det tydeligt være markeret med et skilt.

Kontrol af spændingsløs tilstand

Der skal foretages en spændingstest af hele arbejdsområdet. De anvendte måleinstrumenter skal være sikre, egnede og kontrollerede.

Ophævelse af sikkerhedsforanstaltninger

Ingen sikkerhedsforanstaltning må ophæves før alle, der er beskæftigede med det pågældende arbejde, er gjort bekendt hermed.

Kun den medarbejder, der er ansvarlig for det pågældende arbejde, må fjerne skiltning.

Alle skal klart og tydeligt være informeret om, at arbejdsområdet igen bliver gjort spændingsførende.

Arbejde nær ved spænding

Er man nærmere end 50 cm fra en uindkapslet installation, skal der tages sikkerhedsmæssige forholdsregler, der sikrer mod berøring af spændingsførende dele.

Området bør være afmærket med f. eks. bånd eller skiltning. Arbejde nær ved lavspændingsanlæg under spænding, er også L-AUS.



L-AUS arbejde på forsyningsanlæg

Lavspænding

Arbejde på kabler og kabelskabe

Dette arbejde kan udføres af én person, når der under hele arbejdet findes en anden person så nær arbejdsstedet, at denne kan gribe ind, hvis uheld indtræffer. Denne person skal være sagkyndig eller være instrueret i, hvordan der skal gribes ind.

Følgende arbejder tillades udført af en person:

- Fejlsøgning og måling
- Arbejde på anlæg som er beskyttet med max. 63 A
- Kapslinger, eller dele heraf, på kabelskabe, når kapslingen ikke kan blive spændingsførende

Instruktion

Den ansvarlige skal, før arbejdet begynder, sikre at følgende forhold er opfyldt:

- Sikre mod kortslutning (særlig risiko i stålmaster)
- Sikre, at nødvendigt værktøj er til stede, og at dette er uden fejl og mangler
- Instruere om arbejdets omfang
- At arbejde ikke udføres, hvis vejrforholdene er således, at arbejdet ikke kan udføres forsvarligt
- At personligt værktøj og udrustning er i orden

Eksempler på opgaver

- Udtagning og isætning af stikledningssikringer
- Tilslutning og fjernelse af stikledninger i kabelskabe
- Genopretning af forsyningen ved strømafbrydelse

Betjening

Udtagning og isætning af knivsikringer under spænding, må kun ske med dertil konstrueret betjeningsgreb og under anvendelse af personlig beskyttelsesudrustning.

Ved udtagning og isætning af mastesikringer under spænding, skal der anvendes personlig beskyttelsesudrustning, som sikrer mod direkte berøring af spændingsførende anlægsdele.

Ved én gennemgående forsyningsledning og én stikledning er det tilladt én person, at udskifte mastesikring.

Såfremt det skønnes, at udtagning og isætning ikke kan ske på betryggende vis, skal opgaven altid udføres af to personer.

Ny sikring må ikke isættes, hvis den først isatte sikring brænder over, før fejlårsag er fundet og afhjulpet.

Varmt arbejde

Hvad er varmt arbejde?

Varmt arbejde er svejsning, skæring, slibning, lodning, krympning og alle former for varmebearbejdning, samt arbejde der udvikler varme med risiko for brand.

Følgende sikkerhedsbestemmelser ved varmt arbejde skal følges:

- **Rengør** arbejdsstedet inden du går i gang
- **Fjern** eller tildæk brændbare materialer
- **Undersøg** om flammer, gnister eller ledningsvarme kan antænde materialer i konstruktionen
- **Tilstop** og afdæk huller, revner og rørgennemføringer. Pas på gnister i rør og hulrum
- **Anbring** slukningsudstyr ved arbejdsstedet – kontroller at det er i orden
- **Undersøg** om telefon til alarmering er tilgængelig – Ring 112
- **Kend** adressen på det sted, du arbejder
- **Aftal** brandforebyggelse med bygningsejeren
- **Undersøg** efter endt arbejde om der er tilløb til brand. Tjek, at alt udstyr er slukket
- **Anvend** en anden og sikker arbejdsmetode hvis du er i tvivl

Overvej altid om der bør være en 6 kg pulverslugker klar, mens det varme arbejde bliver udført.

Kursus

Det er ikke et lovkrav at have kursus i varmt arbejde, men et forsikringskrav som kunden skal overholde, derfor kræver flere kunder at se kursusbevis for varmt arbejde. Kontakt din nærmeste leder hvis du har brug for dette kursus.



**Følg DBI Vejledning 10 del 3 fra
Dansk Brand- og sikringsteknisk Institut**

Krybekældre

Arbejde i krybekældre kan medføre fare for ulykker. Desuden er der belastninger af kroppen pga. dårlige arbejdsstillinger, støv m.m.

Planlægning

Det er vigtigt at planlægge arbejde i en krybekælder og at medarbejderne er informeret om ulykkes- og sygdomsfarer, samt instrueret i sikkerhedsbestemmelser og i en evt. beredskabsplan.

Arbejdsstedet

De nødvendige adgangsveje til krybekælderen skal etableres. Adgangsveje skal være ryddede og farbare, så ind- og udtransport af medarbejdere, værktøj og materialer kan foregå ubesværet. Åbningen skal være min. 60 x 80 cm.

Udtransport af en evt. tilskadekommen skal være planlagt. Der bør udarbejdes beredskabsplan, samt en flugtvejsplan ved arbejdsopgaver i store krybekældre. Undersøg om der er et fornuftigt luftskifte i krybekælderen, eller om der skal etableres mekanisk ventilation.

Som regel bør krybekælderen støvsuges før opstart af arbejde, så brug af åndedrætsværn undgås. Der skal være kommunikationsforbindelse fra dem, der arbejder i krybekælderen, til en medarbejder udenfor eller direkte kontakt mellem kollegerne. Der må max. være 15 m til udgangen.

Orienterings- og arbejdslys skal være etableret i krybekælderen. Orienteringslys kan være i form af batterilygter.

Vær opmærksom på smittefarer hvis der er set rotter eller andre skadedyr. Arbejdstiden inde i krybekælderen bør fordeles mellem medarbejderne.

Personlige værnemidler kan være knæbeskyttere og handsker. Montageopgaver udføres ved at anvende skamler i stedet for at sidde på knæ.

Ved boreopgaver kan det anbefales at anvende et borestativ.

Krybekælderens højde:	Max. arbejdstid fordelt over en dag:	Faktorer der kan begrænse arbejdstiden yderligere:
60-90 cm	1 time	• Anvendelse af personlige værnemidler der f.eks. kan begrænse den fri ståhøjde • Særligt belastende arbejdsstillinger eller adgangsforhold • Psykisk belastende arbejdsforhold • Personlige forhold f.eks. helbred og vægt
90-120 cm	2 timer	
Over 120 cm	4 timer	
Fri ståhøjde for den/dem der udfører opgaven i krybekælderen	Almindelig arbejdsdagslængde	

Højdearbejde

Højdearbejde

Der skal sikres mod at man kan styrte ned, når der arbejdes på platforme, tage m.v. i over 2 meters højde. Hvis der er særlige farer, f.eks. rør der rager op fra gulvet, skal der også sikres mod nedstyrtning med arbejde i højder under 2 meter. Ved arbejde på tage, skal der også sikres mod gennemstyrtning f.eks. via ovenlysvinduer.

Kollektiv sikring

Hvis der er flere personer og/eller der skal arbejdes over fire timer på opgaven er kollektiv sikring at foretrække, da flere personer så er sikret på samme tid. Se side 18, Færdsel og arbejde på tage.

Personlig sikring

Arbejde i faldsikringsudstyr må normalt kun ske hvis arbejdet har en varighed på mindre end 4 timer.

Tjek at selen er:

- EN 361 godkendt
- CE 0197 godkendt
- Eftersat eller taget i brug inden for et år
- Uden revner, snavs m.v.

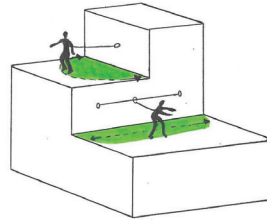
Spænd alle remme!

Du skal max. kunne få to fingre ind i mellem tøj og sele. Hvis selen ikke kan strammes så meget, skal du have en anden størrelse.

NB! Hvis selen ikke er strammet ordentlig til kommer de ædlere dele i klemme, hvis du kommer til at hænge i selen.

Faldstop/"lænkehunde" metoden

Denne metode forhindrer personen i at komme helt ud til kanten og muligheden for nedstyrtning. Linens længde skal tilpasses så personen ikke kan nå kanten. Det kan gøres ved at binde knude på rebet, bruge en rebblås eller en faldblok, der er så kort at kanten ikke nås:



Faldstop metoden SKAL foretrækkes frem for faldhindring.

Faldhindring

Kaldes det når en line forhindrer dig i at falde helt ned når du mister fodfæstet. Det er vigtigt at bruge en faldblok eller line med falddæmper ellers får kroppen skader fra selen ved fald. Ankerpunktet skal kunne klare en belastning på 1000 kg. Husk at sikre, at linen skal være kortere end højden man kan falde.

APV

Der er en særlig APV for højdearbejde, der skal udfyldes ved særlige, uvante opgaver med højdearbejde. Det er vigtigt at **APVen udfyldes inden arbejdet påbegyndes**. I APVen skal der nemlig tages stilling til om forholdene er forsvarlige og hvordan en kollega reddes ned i tilfælde af fald med faldsikringsudstyr.

Læs mere i instruktionen Højdearbejde, der findes på Lindfo.

Færdsel og arbejde på tage

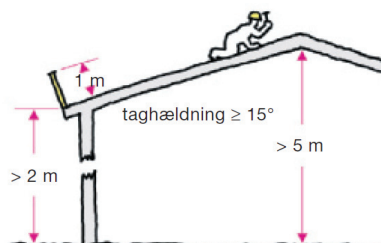
Ved færdsel og arbejde på tage kræves der iværksættelse af sikkerhedsforanstaltninger, som hindrer risiko for ned og gennemstyrtning.

Flade tage er tage med hældning under 15° .



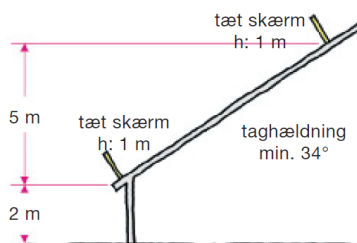
Såfremt højden til tagkanten er større end 3,5 m, skal der træffes foranstaltninger mod nedstyrtningsfaren. Det kan f.eks. være et 1 m højt rækværk eller en 1 m høj, tydelig og holdbar markering mindst 2 m inde på taget.

Tage med hældning over 15°



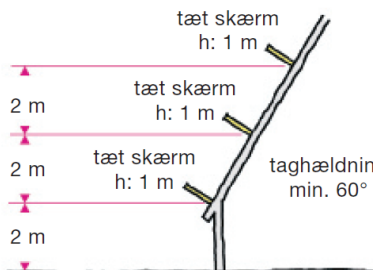
Hvor tagfoden er højere end 2 m, og der kan arbejdes højere end 5 m over underlag, skal der etableres skærm/stillads ved tagfod, eller der skal anvendes faldsikringsudstyr. Hvis taget er glat, skal der anvendes tagstiger.

Tage med hældning over 34°



kræver yderligere opsætning af skærm eller brug af faldsikring, hvis der arbejdes højere end 5 m lodret over skærm/stillads ved tagfoden. Tagstiger skal benyttes uanset arbejds højden, medmindre det er forsvarligt at gå på lægterne.

Tage med hældning over 60°



Her gælder de samme regler, dog med skærm for hver 2. m lodret.

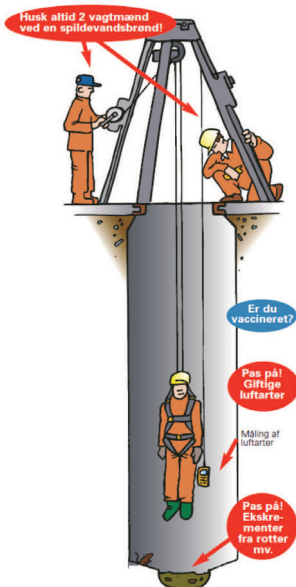
Ved gavle, hvor der er fare for at falde mere end 2 m, skal der, når der arbejdes i en afstand mindre end 2 m fra gavlen, etableres sikring i form af rækværk, stillads, eller der skal anvendes faldsikringsudstyr med faldblok.

Kloak- og brøndarbejde

Brøndarbejde - Risici

Der er følgende farer ved brøndarbejde:

- Forgiftning (giftige luftarter)
- Kvælning pga. iltmangel
- El-ulykker pga. defekte installationer
- Påkørsel og nedstyrtning ved op hold helt eller delvist oven for brønden
- Skoldning fra udstrømmende vand eller damp
- Eksplosionsfare



Før brøndarbejdet begyndes skal der foreligge en skriftlig sikkerhedsinstruktion.

Brøndarbejde - krav om sikkerhedsudstyr:

- Afspærring, advarselsskilte m.m.
- Gasalarm, løbende måling af ilt (min. 19,5 %), giftig gas, svovlbrinte (H₂S) max. 10 ppm og eksplosionsfarlig gas, methan (CH₄), max. 5 % af nedre eksplosionsgrænse (% LEL)
- Hejseværk, trefod samt løftesele/-bælte skal altid anvendes
- Udluftning (evt. indblæsning af luft)
- Det skal vurderes, om der skal være luftforsynet åndedrætsværn til rådighed
- Hensigtsmæssigt placeret telefon eller lignende
- Personlige værnemidler

Vagt

Ved kloak- og regnvandsbrønde m.v. skal der altid være 2 vagter, ved andre opgaver skal der være minimum en. **Dvs. man er altid mindst 2 til brøndarbejde!** Vagterne skal til hele tiden være i visuel kontakt med den/de arbejdende personer. Vagten skal have en mobiltelefon eller walkie-talkie, så der kan tilkaldes hjælp.

Kloak, spildevand og vandskade

Man kan kaste op og få diarré ved indånding af luft eller direkte kontakt med spildevand. Undgå unødigt kontakt med spildevand ved at bruge:

- engangsdragter, handsker
- filtermaske

APV Brøndarbejde

Inden arbejdet påbegyndes, skal APV Brøndarbejde udfyldes. APVen samt en instruktion for brøndarbejde findes på Lindfo.

Ulykker med stiger

En stor del af de ulykker vi har, sker i forbindelse med stigearbejde. Det er f.eks. fald og snubleulykker fordi trin er knækket, sko har været glatte eller med meget snavs under, stigen har været opstillet på ujævnt underlag og er gledet eller har vippet så medarbejderen er faldet ned.

Stiger har også været årsag til ulykker pga. vrid og løft m.v. f.eks. ved at medarbejdere har løftet stigen i en dårlig arbejdsstilling eller glemt at sikre en dør så den begynder at lukke og medarbejderen får lavet et vrid sig for at holde balancen.

Ergonomi

Stigearbejde er statisk muskelarbejde (se side 44). Det betyder at dine ankler og knæ bliver belastede fordi du hele tiden bruger dem til at holde balancen. Det kan give slidgigt i det lange løb og derfor er der sat grænser for, hvor lang tid man må arbejde fra stige.

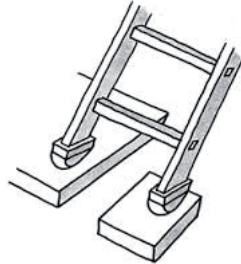
Med andre ord: stiger må kun anvendes til kortvarigt arbejde **maksimalt 30 minutters arbejde ad gangen og sammenlagt højst 1/3 af arbejdsdagen.**

Opstilling

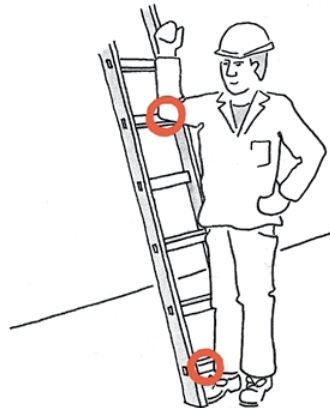
Benyttes enkelt-stigen som adgangsvej, skal den fastgøres forsvarligt og rage mindst 1 m op over adgangsstedet.

Placeres stiger foran porte, døre eller lignende, skal disse sikres i åben tilstand, være låst eller bevogtet.

Stiger skal støtte på et stabilt, bæredygtigt og fast underlag, så trinene er i vandret position, og der skal sikres mod udskridning af stigen under brug.



Enkeltstiger skal opstilles med den rigtige hældning, normalt 75 grader - se tegning herunder.



Wienerstiger skal opstilles så stige-bånd/kæde er udstrakt.

Ved arbejde fra stiger skal der:

- Anvendes hensigtsmæssigt fodtøj med skridsikker sål
- Arbejdes i maksimalt en arms længde fra stigevangen
- Bruges fodmand eller fastgørelse af stigen, når stigen er over 5 m
- Anvendes værktøj, der let kan betjenes med én hånd
- Arbejdes med lette og let håndterlige emner

Ved arbejde på stiger må man ikke komme nærmere stigens top end stående på tredjeøverste stige trin.

Træstiger

Hvor der er fare for berøring af strømførende ledninger, må der ikke anvendes metalstiger eller træstiger med fritliggende metalforstærkning.

Træstiger må, bortset fra udvendige vangesider ikke males, men bør behandles med klar lak.

Stigesko

Sæt stigesko på stigen. De beskytter stigebenet, ridser ikke gulvbelægningen og gør stigen mere skridsikker.

Eftersyn

Stiger skal leve op til kravene EN 131 eller DS/INSTA 650, og de skal jævnligt kontrolleres for skader.

Mindst én gang årligt skal de efterses af en sagkyndig, eller efter en tjekliste der findes på Lindfo.

Brug ikke stige hvis:

- Stigen ikke er efterset
- Stigen har løse trin
- Stigen er vakkelvorn
- Stigen har revner m.v.
- Det er kundens stige

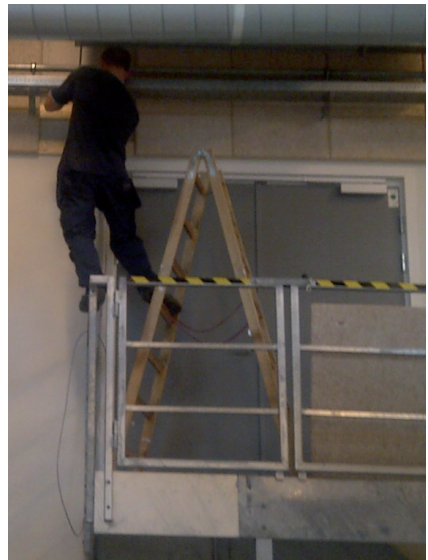
2-håndsbetjent værktøj

Hvis der skal arbejdes med 2-håndsbetjent elektrisk værktøj, skal der være fast underlag under fødderne og det udelukker stiger. På en stige har man ikke mulighed for at træde et skridt tilbage eller andet for at undvige værktøjet eller genvinde balancen hvis værktøjet "slår sig" dvs. **der må ikke arbejdes med 2-håndsbetjent elektrisk værktøj fra stige.**

Nedstyrtningsfare

Rækværk skal være højt nok til at sikre, at du ikke falder ned fra platform, etage m.v. hvis du falder ned fra stigen. Dvs. **der må ikke arbejdes fra stige på steder med almindeligt rækværk i 1 m højde.**

Eksempel på nærværd ulykke med stigearbejde:



Her overstrædes reglerne bl.a. ved:

- At opstille stigen foran døren
- At stå så rækværket ikke sikrer mod fald
- Ikke at stå korrekt på stigen
- Ikke at sikre stigen mod udskridning (stigebånd er ikke udstrakte)

Begræns arbejde fra stiger!

Vælg i stedet stilladser, små platforme eller stiger med platform. Kontakt din arbejdsmiljøgruppe for at høre mere om mulighederne.

Personløftere/lifte

Transportable personløftere må udelukkende anvendes af personer, der er instrueret i brugen af den pågældende personløfter.

Brugsanvisning på dansk skal opbevares ved personløfteren, og vejledninger om brug og vedligeholdelse skal følges.

Journal skal findes på eller i nærheden af personløfteren.

Årseftersyn skal være gennemført. Er det overskredet, må personløfteren ikke anvendes.

Unge under 18 år må ikke betjene en personløfter eller udføre arbejde herfra i en højde over 5 m.

Gult advarselsblink skal anvendes, hvis personløfteren anvendes i trafikerede områder.

Max. belastning skal være angivet ved adgang til standpladsen og udtrykkes som maksimalt tilladt belastning i kg og som tilladte antal personer + øvrig belastning.

Nødsænkning skal altid kunne foretages af en person, som er på stedet under brugen af løfteren. Hovedreglen er, at **arbejdsstandpladsen ikke må forlades i løftet stilling**.

Faldsikring skal anvendes i form af H-sele eller støtdebælte og sikkerhedsline. Ved sakselifte eller andre lifte, hvor liften bevæges lodret op og ned, kan der arbejdes uden faldsikring.

Personløftere må normalt kun flyttes med ubemandet standplads.

Fremgår det af brugsanvisningen, og er underlaget jævnt og bæredygtigt, er der dog 2 undtagelser, hvor løfteren må flyttes med bemandet standplads.

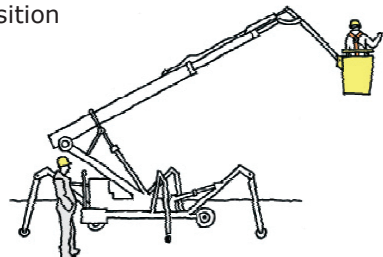
1. For løftere, der kun kan løfte lodret, og som er tilstrækkeligt stabile uden støtteben, kræves:

- Der er 2 m frihøjde over standpladsen
- Standpladsen er hævet max. 2 m over kørebanen

For løftere leveret efter 31/12 96 må standpladsen være hævet mere end 2 m, hvis det fremgår af den tilhørende dokumentation.

2. For løftere med tredimensionel bevægelse kræves bl.a.:

- Max. 5 km i timen
- Frit udsyn fremad og opad
- Telefon-/radioforbindelse mellem person på standplads og føreren af køretøjet
- Automatisk sikring, så standpladsen ikke føres i "ustabil" position



Ved opstilling og brug af rullestillads skal leverandørens brugsanvisning følges, og den skal opbevares på pladsen.

Kun stilladsdele, der hører til samme system eller er egnede til sammenbygning, må anvendes.

Kontrollér at låse, brems og støtteben er i orden. Defekte dele skal repareres af en sagkyndig.

Underlaget skal være jævnt, fast og bæredygtigt.

Der skal opsættes rækværk på alle 4 sider, hvor der kan ske fald på mere end 2 m. Der skal dog opsættes rækværk ved lavere faldhøjder, hvis der er særlig fare.

Rækværket skal bestå af en håndliste i 1 m højde, en knæliste i 0,5 m højde og en fodliste med en højde på 0,15 m.

Støtteben, mellemdæk og ballastvægte skal monteres iht. leverandørens brugsanvisning.

De maksimale tilladte højder er

Udendørs: 8 meter.

Indendørs: 12 meter.

Dog aldrig højere end angivet i brugsanvisningen.

Før opstigning skal hjulene være bremsede, og støttebenene skruet ned.

Opstigning skal altid foregå indvendigt i stilladset hvis muligt.

Lemme - også i mellemdæk - skal lukkes, når de ikke er i brug.

Materialer må kun bæres op indvendigt. Derfor kan det anbefales at anvende stilladser med ergonomiske trapper.

Stiger, kasser eller andet må ikke anvendes til at stå på ved arbejde fra et stilladsdæk.

Flytning af rullestillads skal ske uden, at der er personer og materialer på.

Ved risiko for påkørsel skal der foretages en passende afskærmning eller markering, der sikrer de ved arbejdet beskæftigede.

Uddannelses-/oplæringskrav

Ved opstilling, ændring af opstilling og nedtagning af stilladser højere end 3 m (platformshøjde) må der kun beskæftiges personer, der har gennemgået en særlig uddannelse, eller som på grund af deres faglige uddannelse er kvalificeret til at opstille den pågældende stilladstype.

Ved opstilling, ændring af opstilling og nedtagning af stilladser lavere end eller på 3 m (platformshøjde), må der kun beskæftiges ansatte, der har modtaget en særlig fyldstgørende instruktion i opbygningen, vejledningen m.v.



Varmepåvirkning

Kroppen sveder for at fjerne varmen. Hvis kroppen ikke kan komme af med varmen,

- Bliver arbejdssevnen nedsat
- Bliver hjerte og kredsløb belastet
- Bliver man hurtigere træt og sløv, ukoncentreret og kan ikke arbejde så præcist
- Kan der opstå kvalme, hovedpine, svimmelhed, besvimelse og hedeslag

Hvad kan man gøre?

- Sørge for god ventilation
- Drikke rigelig væske, gerne postevand
- Bruge let og tyndt arbejdstøj, der kan fjerne sveden
- Holde nødvendige pauser
- Holde øje med sig selv og sin makker

Behandling af hedeslag

Ved hedeslag skal den syge bringes væk fra varmen, evt. i skygge. Tøjet løsnes, varmt tøj og varmt fodtøj fjernes.

Den syge hjælpes til at sidde ned. Der lægges en våd klud på panden. Hænder og fødder kan køles enten ved at sænke dem ned i en spand eller lign. med koldt vand eller ved at køle dem med våde klude. Hvis den syge er ved bevidsthed, hjælpes han til at drikke. Ved bevidstløshed tilkaldes ambulance, og den syge lægges i stabilt sideleje, mens man stadig sørger for at køle pande, hænder og fødder.

Oversvømmelse

Ved arbejde i lokaler, der er eller har været oversvømmede skal der tages særlige forholdsregler.

Hvis rummet stadig er oversvømmet, sørg da for at **afbryde strømmen**, få pumpet vandet ud og udtørret bedst muligt inden arbejde påbegyndes i lokalet.

Når der har været oversvømmet med kloakvand, er det vigtigt at rummet er rengjort inden arbejdet påbegyndes. Hvis rummet ikke er rengjort, eller der stadig lugter dårligt, skal der bæres åndedrætsværn (P3 filter) for at undgå sygdom som diarré og opkast.

Sørg for god hygiejne og vask hyppigt hænder. Brug evt. engangshandsker og -dragt samt overtrækspose til fodtøj, der smides ud efter brug.

Skimmelsvamp

Hvis der ikke er tørret ordentligt ud i rummet eller bygningen kan der opstå skimmelsvamp, så vær derfor opmærksom på om der lugter mugent eller er synlige forekomster af mug/skimmelsvamp.

Læs mere om skimmelsvamp på side 28.



Vejrpåvirkninger

Kuldepåvirkning

Arbejde med kolde hænder og håndværktøj eller kolde emner øger risikoen for arbejdsulykker pga. nedsat koordinationssevne.

Når kroppen afkøles, får man langsomme reaktioner, nedsat koordinationssevne og mindre muskelstyrke.

Når musklerne bliver kolde og stive, kan det tilmed medføre:

- Pludselige rygskeer
- Fibersprængninger
- Forstuvninger

Hvis kroppens temperatur falder meget, kan det føre til bevidstløshed og eventuel død.

Husk at vinden er en forværende faktor, der forstærker kuldepåvirkningen. Se kuldeindeks herunder:

Foranstaltninger

Jo lavere temperatur, desto større foranstaltninger.

Ved temperaturer under ca. -15°C bør man normalt ikke arbejde mere end tre-fire timer om dagen og højst to timer ad gangen. Pauser eller andet arbejde i komforttemperaturområdet (18-25°C) bør mindst vare 30 min., så kroppen kan genvinde sin normale temperatur.

Temperaturen skal tilpasses til arbejdet ved hjælp af opvarmning i bygninger eller arbejdstøj, hvor opvarmning ikke er muligt. Arbejdstilsynet har vurderet, at en temperatur på 10°C er passende for fysisk arbejde og 15°C for stillestående arbejde.

Som det ses i kuldeindekset til herunder, skal der ikke meget vind eller træk gennem en bygning før det vil føles rigtig koldt.

Inddækning

I råhuse, på stilladser og lignende åbne konstruktioner, hvor der foregår arbejde i længere perioder (over 3 arbejdsdage for råhuse, over 6 arbejdsdage for stilladser), og hvor de ansatte udsættes for sundhedsskadelige påvirkninger fra vejrliget, skal der i vinterhalvåret foretages inddækninger eller lignende til beskyttelse.

Bygherre er også ansvarlig for at sikre, at der ikke kommer regn ind i bygningen da våde adgangsveje og gangarealer kan være årsag til fald og andre ulykker samt være årsag til skader på bygningsdele og materialer samt skimmelsvamp.

Kuldeindeks - Afkølingsindeks - Windchill factor

TIC	15	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25
m/s									
0	15	10	5	0	-5	-10	-15	-20	-25
2	15	9	5	-1	-6	-11	-16	-21	-26
4	12	5	0	-6	-12	-18	-24	-30	-36
6	10	3	-3	-10	-16	-23	-29	-36	-42
8	8	1	-6	-13	-19	-26	-33	-40	-47
10	7	0	-7	-15	-22	-29	-36	-43	-50
12	6	-1	-9	-16	-23	-31	-38	-46	-53
14	6	-2	-10	-17	-25	-32	-40	-47	-55
16	5	-3	-10	-18	-26	-33	-41	-49	-57
18			-11	-19	-26	-34	-42	-50	-58
20					-27	-35	-43	-50	-59

0°C til -20°C	Minimal risiko, men falsk følelse af sikkerhed ved længere ophold
-20°C til -40°C	Tiltagende risiko, lettere forfrysning af blottet hud inden for 30 min.
-40°C til -60°C	Fare, for forfrysning af blottet hud inden for 10 min.

Vinterforanstaltninger

Vinterforanstaltninger

Bygherre har pligt til at sørge for vinterforanstaltninger på fællesarealer, i form af f.eks. overdækning/afdækning af bygning, snerydning og saltning samt tilstrækkelig belysning.

Bygherre kan vælge at overdrage disse opgaver til en eller flere entreprenører. Ansvaret for opgaverne skal altid fremgå af Planen for Sikkerhed og Sundhed (PSS).

Fællesarealer er f.eks.:

- Skurby
- Stilladser
- Færdsels- og adgangsveje
- Materialepladser

Adgangsveje, transportveje og færdselsarealer skal altid være belyst, så færdslen kan foregå forsvarligt.

Kørende og gående trafik skal være adskilt og det skal være muligt at færdes i arbejdsfodtøj.

Der skal med andre ord være jævnt, uden sne og mudder m.v.

Det er den enkeltes ansvar at gøre nærmeste leder samt byggeledelsen opmærksom på forholdene, hvis disse ikke lever op til kravene eller beskrivelsen i PSS'en.

Belysning

På **arbejdsområdet** skal der være passende belysning, tilpasset arbejdets art, så medbring arbejdsbelysning.

Lokaler, der ikke er belyst, og hvor der kan være risiko for fald eller anden særlig fare, skal være afspærrede.

Der skal generelt være en belysning på **mindst 25 lux**.

Følgende anbefales:

Orienteringslys	25 lux
Overdækket-arbejdsplads	200 lux
Montagearbejde	300 lux
Præcisionsarbejde	500 lux

Rengør altid lamperne. Beskidte lyskilder kan sagtens reducere belysningsstyrken med 30 %.

Eksempler:

Solskin	100.000 lux
Overskyet	10.000 lux
Vejbelysning	10 lux

Følgende oversigt viser hvornår det er vinter

Periode	1.10 - 1.11	1.11 - 31.3	1.4 - 30.4
Vinterbekendtgørelse			
AT regler (vinterindækning)			
Overenskomst			

Farligt kvartsstøv

Kvartsstøv udvikles specielt ved skæring og boring i beton, idet beton indeholder betydelige mængder kvarts, mens kvartsindholdet i mursten er noget mindre (dog ikke ufarligt).

Noget af støvet er så finkornet, at det kan trænge helt ned i lungernes forgreninger.

Mennesker, der udsættes for kvarts-holdigt støv, har risiko for at udvikle sygdommen stenlunge (silikose).

Kvarts står derfor på Arbejdstilsynets liste over stoffer, der anses for at være **kræftfremkaldende**.

Undgå støvudvikling

Brug det værktøj der støver mindst.

Kan støvudvikling ikke undgås

Benyt sug på alle håndværktøjer. Støvet skal fjernes ved kilden:

- Inddæk områder, så støvet ikke spredes
- Rengør arbejdsområdet. Brug altid støvsugning eller vådfejning hvor støvsugning ikke er praktisk muligt
- Sørg for at støvsugeren er udstyret med et filter, som kan tilbageholde kvartsstøv
- Brug handsker og støvafvisende arbejdstøj
- Benyt åndedrætsværn - minimum P2-filter

Bemærk, at det er vigtigt at anvende åndedrætsværnet hele tiden, mens arbejdet foregår. Tages åndedrætsværnet af bare et øjeblik, nedsættes den beskyttende effekt betydeligt.

Støvelastningerne nedsættes ved regelmæssig og almen rengøring på byggepladsen.

Støv fra andre håndværkeres arbejde udgør også en risiko!

Rillefræsning

Rillefræsning bør udføres med omtanke, da det støver meget.

Rillefræsning skal altid foregå med en maskine, der er tilsluttet støvsuger. Derfor anbefales det, at brugeren af rillefræseren og andre personer, der opholder sig i nærheden, bruger et **åndedrætsværn** med P2-filter.

Høreværn og skærebiller skal altid bruges - selv ved kortvarig brug af rillefræser.

På grund af **vibrationer** er det vigtigt at undgå at spænde i hænder og arme, da led og muskler tager unødigt skade.

Bly

Bly er giftigt og kan bl.a. give følgende helbredsproblemer ved kortvarig udsættelse for store mængder eller langvarig udsættelse:

- Blodmangel
- Nedsat nyrefunktion
- Nedsat koncentrationsevne

Bly er blevet brugt i meget gennem tiden. Dog er meget udfaset og derfor er der hyppigst forekomst af bly i maling. Vær derfor opmærksom ved renoveringsopgaver, hvor der arbejdes i rum samtidig med, at der slibes maling af og brug åndedrætsværn (P3 filter) ved mistanke om bly-maling.

Ved udsættelse for bly skal man have foretaget en blodprøve, der bliver undersøgt for blyindhold og dermed kan det afgøres om der er tale om blyforgiftning.

Skimmelsvamp

Skimmelsvamp

Der findes forskellige typer af skimmelsvamp. Nogle typer afgiver giftige svampesporer som giver allergiske reaktioner med bl.a. følgende symptomer:

- Irriterede øjne, næse og luftveje
- Hæshed
- Hoste
- Åndedrætsbesvær
- Hovedpine
- Udslet ved hudkontakt

Man kan ikke umiddelbart se om skimmelsvampen er af den giftige type. Det er derfor vigtigt, at få undersøgt skimmelsvamp, når det opdares.

Små forekomster af skimmelsvamp, dvs. et inficeret område

<0,25 m² giver en lille påvirkning hvis der ikke er direkte berøring med skimmelsvampen og dermed spredning til luften.

Oftest kan skimmelsvampen fjernes ved rengøring.

Arealer med skimmelsvamp <3 m²

Her skal skimmelsvampen fjernes evt. ved rengøring og støvsugning af professionelle. Andre håndværkere (bl.a. Lindpro medarbejdere) skal væk fra arbejdsområdet.

Arealer med skimmelsvamp >3 m²

Her er der tale om en renoveringsopgave, hvor de inficerede bygningsdele/-materialer skal fjernes eller rengøres. Her skal etableres komplet afskærmning og evt. rømning af bygningen samt

støvskillevægge for at hindre spredning af skimmelsvampen.

Som hovedregel skal man holde sig væk fra områder med skimmelsvamp, hvis arealet er >0,25 m². Er det alligevel nødvendigt at være i et område med skimmelsvamp, skal der bruges filtermaske, engangsdragt, handsker og briller.

Gå efter lugten

Hvis der lugter muggent, er det oftest tegn på skimmelsvamp. Vær opmærksom på at skimmelsvamp ikke altid er synligt, men kan gro i bag væg-beklædning, paneler m.v.

Årsager

Skimmelsvamp gror, hvor der er fugt og de har noget at leve af. Gips, pap og tapetklister er materialer, skimmel er særligt glade for.

Vær opmærksom på skimmel, både ved renoveringsopgaver men også nybyg hvor der har været/er synligt vand eller fugt.

Oftest er dine kolleger stødt på skimmelsvamp i nybyggeri, hvor bygningen ikke er overdækket/inddækket og regn er trængt ind i bygningen.

Skimmelsvamp på gipsplade:



Vinkelsliber

Begræns brugen af vinkelslibere, ved at benytte andre, mindre farlige, arbejdsredskaber f.eks. en metalrund-sav til koldskæring (uden gnister) i kabelbakker (Hilti SCM 22-A).

Et par regler for brug af vinkelsliber:

- Det bearbejdede emne skal være stabilt eller fastspændt under arbejdet
- Støtthåndtag skal være monteret og maskinen skal holdes med begge hænder
- Maskinen skal være stoppet helt ved transport og ændring af arbejdsstilling
- Der skal sikres mod, at gnister og andre slibepartikler rammer andre
- Ved bearbejdning af metalliske materialer, skal beskyttelses-afskærmningen anvendes

Derudover skal man sørge for at stå sikkert og stabilt når der arbejdes, med andre ord: **der må ikke arbejdes med vinkelsliber fra stige.**

Værnemidler

Benyt altid støvsuger til vinkelsliber og benyt de personlige værnemidler der er nødvendige ved brug af vinkelsliber:

- Hørevern
støjniveauet er altid over 85 dB(A)
- Øjenværn
gnister og sprængningspartikler
- Handsker
gnister og sprængningspartikler
- Åndedrætsværn (ved skæring i sundhedsskadelige stoffer eller ved kortvarigt arbejde, hvor der ikke er tilsluttet støvsuger)

Dette er et uddrag af regler og anvisninger - læs mere på Lindfo samt i brugsanvisningen til maskinen.

Påbud fra Arbejdstilsynet

I april 2013 fik vi et påbud om at sikre forsvarlig brug af vinkelsliber. Påbuddet blev givet på baggrund af en ulykke, hvor en medarbejder har skåret sig i hånden under arbejdet med at skære en pendel over med en vinkelsliber. Medarbejderen stod på en stige under arbejdet.

Andet 2-håndsbetjent værktøj

Generelt gælder det, at støtthåndtag skal være monteret og maskinen derfor skal holdes med begge hænder. Der skal arbejdes fra fast underlag dvs. **der må ikke arbejdes med 2-håndsbetjent elektrisk værktøj fra stige.** Læs brugsanvisningen, hvis du er i tvivl.

Knive

På grund af for mange ulykker må Stanley knive med blad, der kan knækkes af, ikke bruges. Der skal altid bruges saks eller kabelknive frem for knive med fast blad.

Husk at lade knive blive på arbejdsstedet eller i bilen når du har fri!



OBS! Lindpro udfører ikke arbejde i områder, hvor der er asbest.

Hvis en Lindpro-medarbejder ufor- skyldt har arbejdet i et område med asbest, skal han registreres i en asbestprotokol. Kontakt QHSE afdelingen.

Asbest er farligt

Asbestfibre er små og fine og kan selv ved kortvarig påvirkning, skade lungerne og forårsage **lungekræft** og **lungehindekræft**.

Ved indånding af store mængder asbest er der risiko for at få **asbestose**, som også er en alvorlig sygdom.

I 1980 blev det forbudt at anvende asbest og asbestholdige materialer i Danmark, men visse produkter blev anvendt med dispensation frem til ca. 1985.

Hvor er der asbest?

Asbest kan bl.a. forekomme i følgende materialer:

Udendørs

- Tagplader i form af eternit-, bølge- og skiferplader
- Lette facader og mur- afdækninger

Indendørs

- Teknisk isolering - kedler, beholdere, pakninger, rør og rørbøjninger
- Udluftnings-/ventilationsrør
- Jordledninger
- Fjernvarmekanaler
- Omkring gasradiatorer
- Beklædningsplader til vægge og lofter
- Gulvbelægninger og klæbemasse
- Brandsikring

Er det asbest?

Hvis der er mistanke om asbest, er det nødvendigt at undersøge det, inden arbejdet påbegyndes.

Bygherre har pligt til at oplyse, hvis der er registreret asbest på arbejdsområdet.

- Spørg om der er foretaget asbestregistrering
- Spørg om der er lavet en analyse af materialet



Lindpro forsøger at undgå at arbejde i områder, hvor der er PCB.

PCB er et sundhedsskadeligt kemisk, olie-lignende stof. Det er blevet brugt som blødgører i en lang række produkter (se udsnit heraf nederst på siden).

PCB blev forbudt allerede i 1977, men har været brugt op til 1986.

PCB optages i kroppen på flere måder:

- Gennem munden (indånding og via mad og drikke)
- Gennem huden (ved direkte berøring)

PCB er særlig farligt, fordi det "vandrer" og spreder sig i omkringliggende materialer som f.eks. beton.

Er det PCB?

Hvis der er mistanke om PCB, er det nødvendigt at tage prøver af materialet og få det analyseret, inden arbejdet påbegyndes. Bygherre har pligt til at oplyse, hvis der er registreret PCB på arbejdsområdet.

PCB sanering

Da PCB på mange måder minder om asbest, fjernes det på samme måde. Der tages altså de samme forholdsregler såsom registrering, uddannelse, afskærmning samt personlige værnemidler.

PRODUKT	ANVENDELSE	ANVENDELSESPERIODE
Kondensatorer, lavspænding	PCB findes udbredt anvendt i oliefyldte kondensatorer til en række forskellige lavspændingsformål, fx i belysningsarmaturer med lysstofrør. Det vides med sikkerhed, at kondensatorer med PCB er blevet anvendt i Danmark.	1950-1986 (Danmark) Forbudt i Danmark 1986
Transformatorer	PCB findes udbredt anvendt i oliefyldte transformatorer til højspændingsanlæg. Det vides med sikkerhed, at transformatorolie med PCB er blevet anvendt i Danmark.	1950-1986 (Danmark) Forbudt i Danmark 1986
Kondensatorer, højspænding	PCB findes udbredt anvendt i oliefyldte kondensatorer i forbindelse med højspændingsanlæg. Det vides med sikkerhed, at PCB-holdig olie er blevet anvendt i Danmark til kondensatorer.	1950-1986 (Danmark) Forbudt i Danmark 1986
Fugemasse	Elastiske fugematerialer med PCB er blevet anvendt i Danmark i stort omfang til fugning omkring døre og vinduer, samt i dilatationsfuger imellem bygningslementer, eksempelvis ved samlinger mellem betonfacadeelementer.	1950-1977 (Danmark) Forbudt i Danmark 1977

Eksisterende mærkning



Eksplodiv



Yderst Brandfarlig



Meget Brandfarlig



Brandnærende



Ætsende



Meget giftig



Giftig



Sundhedsskadelig



Lokalirriterende



Miljøfarlig

GHS Mærkning



Nye GHS Symboler



Gasser under tryk



Kroniske Sundhedsskader

Kemidatabasen indeholder:

- Kemikalieinformation; generel information om brugen af kemikalier, faremærkning m.v.
- Generelle sikkerhedsretningslinier; information om førstehjælp, anskaffelse af værnemidler m.v.
- Kemiliste; en oversigt over alle de stoffer og materialer, der anvendes i Lindpro. **Der må ikke bruges andre kemiprodukter, end dem, der er angivet på listen!**
- Arbejdspladsbrugsanvisninger (APB'er); angivelse af værnemidler, der skal anvendes ved de forskellige kemikalieprodukter

Kemidatabasen skal være i nærheden af, hvor produktet bruges f.eks. i bilen eller skurvognen.

Nye faremærker

Faremærker skal være på emballagen og i leverandørbrugsanvisningen. Der er vedtaget nye regler for mærkning af kemikalier og stoffer. For fremtiden anvendes faresymbolerne vist i højre kolonne. Derudover er der to nye faresymboler, vist nedenfor.

'Kroniske Sundhedsskader' dækker også over kemikalier, der kan give skader bare ved brug en enkelt gang.

Leverandørbrugsanvisning

-også kaldet Sikkerhedsdatablad leveres sammen med produktet og findes på Lindfo. Heri kan du f.eks. læse hvilke påvirkninger kemikaliet kan give.

Kodenumre på kemikalier

Kodenummeret (MAL-kode) står ofte på emballagen, ellers skal det fremgå af leverandørens brugsanvisning.

Det er ikke alle produkter, der skal være mærket med et kodenummer.

Vær opmærksom på, at produkter uden kodenummer kan være lige så farlige som produkter med kodenummer.

Kodenummeret angiver, hvilke sikkerhedsforanstaltninger, der skal tages under arbejdet afhængig af, hvilken måde arbejdet udføres på. Kodenummeret består af 2 tal, samt et årstal 1993 f.eks.:

00-1 (1993)

Tallet før bindestrege n	Udendørs arbejde	Indendørs arbejde
00-	Ingen særlige	Ingen særlige
0-	Ingen særlige	Ingen særlige
1-	Ingen særlige	Ingen særlige
2-	Ingen særlige	Ingen særlige
3-	Gasfiltermaske	Gasfiltermaske
4-	Luftforsy net helmaske	Gasfiltermaske
5-	Luftforsy net helmaske	Luftforsy net helmaske

Tallet før bindestrege n angiver hvilken beskyttelse, man skal anvende mod dampe.

Man går ud fra at arbejdet uden-dørs er på flader over 4 m² og indendørs mindre end 4 m².

Tallet efter bindestrege n (6 mulige) angiver, hvilken beskyttelse man skal anvende, når der er risiko for kontakt med hud, øjne, sprøjte-tåger, støv og ved indtagelse.

Tallet efter bindestrege n	Sikkerhedsforanstaltninger
-1	Handsker
-2	Handsker
-3	Handsker
-4	Handsker, ansigtsskærm, hætte og beskyttelsesdragt
-5	Handsker, ansigtsskærm, hætte og beskyttelsesdragt
-6	Handsker, ansigtsskærm, hætte og beskyttelsesdragt

OBS! Ved risiko for stænk eller tilsmudsning skal der altid bruges dragt og ansigtsskærm.

Skal man vælge imellem produkter med forskellige kodenumre til samme opgave, kan følgende regler bruges:

Vælg altid produktet med det laveste kodenummer. Se både på tallet før og efter bindestrege n. Hvis begge tal er forskellige, skal tallet før bindestrege n være lavest.

Vælg :

- 00-1 i stedet for 00-3
- 2-3 i stedet for 3-1
- 00-3 i stedet for 0-3.

Uddannelse

Ved en lang række arbejdsprocesser stilles der krav om en særlig uddannelse vedrørende sikkerhed og arbejdsmiljø.

Vær opmærksom på, at der er krav om uddannelse, hvis man arbejder med:

Gaffeltruck Certifikat A + B

Certifikat A til gaffelstabler, der kan betjenes gående
Certifikat B til gaffeltruck, traktor eller teleskoplæsser, der har løft placeret på gaffler.

Uddannelsesvarighed til B:
5-7 dage.

OBS! brug af palleløfter, der kan løfte over 1 m. kræver også truckcertifikat

Epoxy og isocyanater Kursusbevis

Personer, der arbejder med epoxy- og isocyanatprodukter, skal have gennemgået en særlig uddannelse af 16 timers varighed.

Personer der arbejder med produkter i lukket emballage:
Kursus af 1 dags varighed.

Stillads - Kursusbevis

For stilladser, der er højere end 3 meter, kræves følgende uddannelse:

3-uger for opstilling af alle stilladstyper.

1-dag for opstilling af rulle og bukkestilladser.

Andre uddannelseskrav:

- Svejsning i metaller - §26
- Kranførercertifikat
- Arbejdsmiljøuddannelsen for arbejdsmiljøgruppen
- Varmt arbejde
- Polyesterstøbning – Styren
- Asbest—nedrivningsarbejde

Mere information

På **Lindfo** kan du finde yderlige informationer om sikkerhed og arbejdsmiljøforanstaltninger for følgende arbejdsprocesser:

- Udgravninger
- Arbejde i stalde
- Gaffeltruck og gaffelstabler
- Trykflasker i servicebil
- Kontorarbejde
- Svejsning og skæring i metal
- Arbejde i brandtomter
- Arbejde i master
- Arbejde i svømmehaller

Derudover kan "Håndbogen—arbejdsmiljø i bygge og anlæg" (tidligere "Håndbog for Sikkerhedsgruppen") fra BAR Bygge & Anlæg anbefales. Den kan downloades eller købes på

www.bfa-ba.dk



Snubleulykker

Faldulykker, på grund af ujævnt gulv eller ting, der ligger og flyder, er et stigende problem. Så pas på dig selv og dine kollegaer ved at rydde op og holde orden.

Orden er vigtig

Orden på pladsen mindsker risikoen for arbejdsulykker.

Samtidig er god orden på byggepladsen en vigtig baggrund for, at arbejdet er overskueligt og kan gennemføres hurtigt og effektivt.

Forudsætningen for at vi kan forlange, at andre entreprenører holder god orden, er at vi selv holder orden på vores arbejdsplads.

Arbejdstilsynet er meget opmærksom på problemet, så der kommer påbud, hvis de ikke mener der er ryddeligt.

Større pladser

Hvis andre entreprenører roder eller sviner, skal du bede projektlederen om at tage det op på bygge- og sikkerhedsmøderne.

Det skal du gøre

Du er ansvarlig for, at der bliver ryddet op efter dig selv.

I løbet af arbejdsdagen bør du derfor samle dit affald (restmaterialer) sammen og bære det ud i affaldscontainerne.

En enkel måde at sørge for dette er at tage en lille papkasse eller lignende med ud på montagestedet, hvor du løbende kan smide affaldet i.

Hvis du har udført meget støvende arbejde, skal du støvsuge efter dig - ikke feje.

Service og små reparationer

Her er det dit eget ansvar, at arbejdsstedet hele tiden er ryddeligt, ligesom det er dit ansvar, at der bliver foretaget en slutrengøring, inden du forlader stedet.

Affaldssortering

Der skal sorteres korrekt!

Der er set eksempler på spraydåser i container med brandbart, kabler i pap-container m.v. Vi får en ekstraregning, hvis affaldet ikke er sorteret korrekt når container m.v. bliver afhentet.

Akkumulatorer

Brugte akkumulatorer skal ikke transporteres som farligt gods, hvis de kan overholde nedenstående:

- batterihuse er ubeskadigede
- de er sikret således, at de ikke kan lække, glide, vælte eller blive beskadiget, f.eks. stablet på paller
- der på ydersiden ikke findes farlige rester af baser eller syrer, og - de er sikret mod kortslutning dvs. polerne er afdækkede.

Se hvordan leverandøren pakker akkumulatorer og genbrug gerne kasser og isoleringshætter herfra.



Forebyggelsesprincipper

For at forhindre ulykker, er der nogle metoder der er mere effektive end andre.

Metoderne er listet herunder. Man starter med det højeste trin 1 (eliminering), hvis ikke det kan lade sig gøre, vurderer man om 2 (erstatning) er en mulighed og så videre.

5 (personlige værnemidler) er den sidste udvej og skal kun i begrænset omfang være en løsning til at forebygge ulykker.

1 Eliminering

Når der er opdaget en fare, skal man først forsøge at fjerne den (eliminering) f.eks. ved at dække et hul til, man ellers kunne falde ned i.



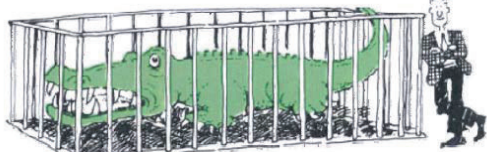
2 Erstatning

F.eks. ved at erstatte et farligt kemiprodukt med et mindre farligt produkt.



3 Tekniske kontrolforanstaltninger

Det kunne være afskærmning af roterende dele på en maskine eller brug af støvsuger ved rillefræsning.



4 Skiltning/advarsler og/eller administrative kontrolforanstaltninger

Det kan f.eks. være en procedure eller skilte der advarer om, at der køres med truck.



5 Personlige værnemidler

Høreværn, åndedrætsværn og andre personlige værnemidler skal kun bruges hvis det ikke er muligt at finde andre løsninger.

Vær opmærksom på at der ofte er tidsbegrænsning på brug af værnemidler. F.eks. må en filtermaske kun bruges 3 timer om dagen.



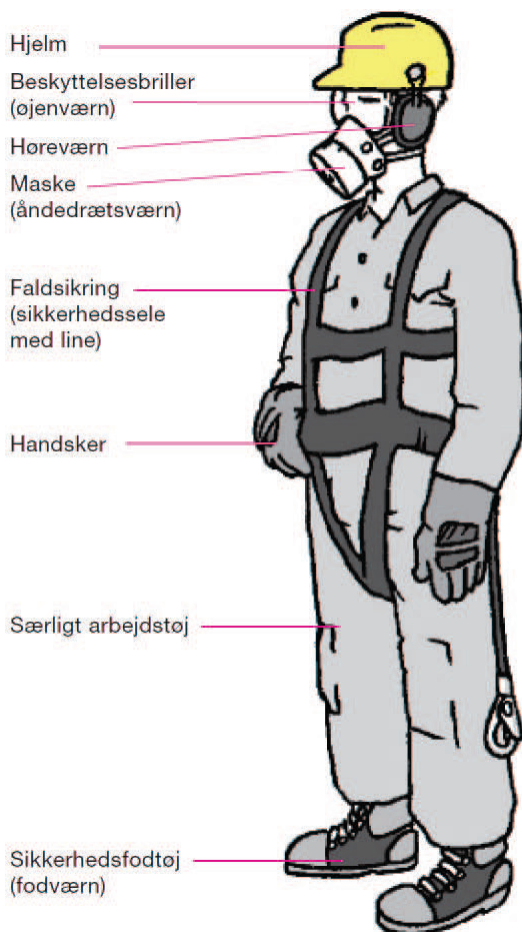
APV

Hvis der er problemområder i APVen og der skal laves en handlingsplan, skal løsningen også vurderes efter ovennævnte trin.

Personlige værnemidler

Som hovedregel skal man, før der anvendes personlige værnemidler, vurdere, om risikoen kan begrænses eller forebygges ved kilden i stedet for. Det kan f.eks. være med indkapsling, punktudsugning eller ventilation. Brug af det rigtige værktøj kan også overflødiggøre visse personlige værnemidler. Det kan f.eks. være en bajonetsav i stedet for en vinkelsliber til oversavning af rør.

De fleste personlige værnemidler bliver udleveret ved ansættelse. Herefter er det dit eget ansvar at vedligeholde og anskaffe nye værnemidler. Tegningen viser et overblik over personlige værnemidler



Personlige værnemidler

Hovedværn

Beskyttelseshjelm kræves ved det meste bygge- og anlægsarbejde, arbejde med boltpistoler, anhugningsarbejde samt arbejde i brønde og tunneler til fjernvarmerør o.l.

Hjelmen må ikke være ældre end 5 år fra produktionsdatoen, markeret inde i hjelmen.

Hvis hjelmen kombineres med høreværn eller øjenværn, skal hjelmen være beregnet til dette ekstraudstyr.

Beskyttelseshandsker

Risiko for rifter/slid:

- Læder eller tykke gummihandsker

Risiko for stikskader:

- Handsker, der beskytter mod kanyler o.l.

Kemiske stoffer:

- gummi-engangshandsker

Stof, læderhandsker eller handsker med syninger beskytter ikke mod kemiske stoffer.

Sikkerhedsfodtøj

Sikkerhedssko skal som hovedregel altid bruges, da de både beskytter tæerne mod at blive mast og har en skridsikker sål, der også beskytter mod søm og andre skarpe genstande.

Øjenværn

Under arbejdet er det vigtigt at beskytte øjnene mod:

- Kemiske stoffer, der ætser
- Metalspåner, støvkorn o.l.
- Gløder fra svejsearbejde, vinkel slibning o.l.

-også fra andres arbejde!

Sikkerhedsbriller

Fylder lidt og er hurtige at tage på. Der er et stort udvalg af sikkerhedsbriller f.eks med + styrke og læsefelt. Husk at bruge skærebiller (goggles) til f.eks. rillefræsning og andet støvende arbejde.

Ansigtsskærm

Beskytter hele ansigtet, og der er ingen problemer med at have egne briller indenunder. Anbefales især ved arbejde med kemiske stoffer og materialer, hvor der er risiko for sprøjt og stænk.



Åndedrætsværn

Hvis påvirkninger fra sundhedsskadelige gasser, dampe, støv, fibre, bakterier o.l. ikke kan fjernes med udsugning, er det nødvendigt at bruge åndedrætsværn.

Åndedrætsværn er enten filtrerende eller forsynet med luft fra kompressor o.l.

Filtermasker fås som engangsmasker:



Eller med udskiftelige filtre.:



Det er vigtigt at opbevare masker med udskiftelige filtre efter leverandørens anvisninger. Filtre beskytter enten mod en enkelt sundhedsskadelig effekt, eller en kombination af skadelige effekter (f.eks. A2P2 mod organiske opløsningsmidler og støv - se skema på næste side).

Filtermasker mod støv mærket P1 har helt utilstrækkelig effekt.

Filtermasker mod støv findes med udåndingsventil til brug ved hårdt fysisk arbejde.

Holdbarhed

Filtermasker mod støv udskiftes senest ved øget modstand ved indånding. Filtermasker mod gasser er mærket med anbefalet brugstid og udskiftes senest ved dennes udløb, eller hvis gassen kan lugtes.

Arbejde med åndedrætsværn må ikke vare længere end:

- 3 timer dagligt for filtermaske. Hvis arbejdet strækker sig ud over 3 timer, skal der allerede fra arbejdets begyndelse bruges enten filtrerende åndedrætsværn med turboenhed (blæser) eller luftforsynet åndedrætsværn
- 6 timer dagligt for turbomasker (filter masker med batteridrevet motor), hvis der arbejdes med asbest eller kodenumererede produkter. Ellers hele arbejdsdagen



Åndedrætsværn

Valg af åndedrætsværn

Type af åndedrætsværn	Beskytter imod	Filtre skal være mærket
Filtermasker mod partikler og støv	Tørt støv f.eks. cementstøv, asbestfibre, mineraluldsfibre)	P2 (hvid farvekode) 
	Mikroorganismer f.eks. svampesporer	P3 (hvid farvekode) 
Filtermasker mod gasser og dampe	Organiske opløsningsmidler f.eks. mineralsk terpentin, rensebenzin o.l.	A2 (brun farvekode) 
	Dampe fra lavtkogende væsker (acetone, sprit, formaldehyd)	AX (brun farvekode) Kun engangsfilter! 
	Uorganiske gasser f.eks. klor, blåsyre	B2 (grå farvekode) 
	Syrer f.eks. saltsyre-dampe, myresyredampe	E2 (gul farvekode) 
	Ammoniak	K2 (grøn farvekode) 
Luftforsynet hel- og halvmaske	Alle former for luftforurening. Bruges også når forureningen ikke er kendt.	

I tvivl om hvilket åndedrætsværn der skal bruges? Se i ArbejdsPlads-Brugsanvisningen som du finder i Kemidatabasen, spørg din arbejdsleder, arbejdsmiljørepræsentant eller leverandøren.



Ørepropper,

isættes med rene hænder (fare for eksem i øregangen). De bør anvendes under hele arbejdet. Korrekt isætning er afgørende for dæmningsgraden, der typisk er 20-25 dB(A). Beskidte propper vaskes ikke, men kasseres.



Ørepropper på bøjle,

har den fordel, at man ved isætning ikke holder på propperne, men på bøjlen hvorved det undgås at gøre propperne snavsede. Desuden kan bøjlen hænge om nakken, således at de altid er klar til brug, når behovet opstår. Propper på bøjle har en dæmpning på 15-20 dB(A) ved korrekt brug.

OBS! Da ørepropperne er svære, at få helt ind i øret, dæmper de ikke støjen fra f.eks. en borehammer så meget, at støjen kommer ned under 85 dB(A)



Hørekopper,

har en lyddæmpning på typisk 20 - 30 dB(A). Hold dem rene og udskift indmad og tætningsringe mindst to gange årligt. De kan være ubehagelige i varme omgivelser. Her kan hygiejneservietter, der lægges på tætningsringen, være en hjælp.

Vælg rigtigt

Det er ikke altid bedst at vælge det høreværn, der dæmper mest, for så hører du måske ikke når andre har brug for at advare dig om farer eller komme i kontakt med dig. I brugsanvisningen står der hvor meget maskinen larmer.

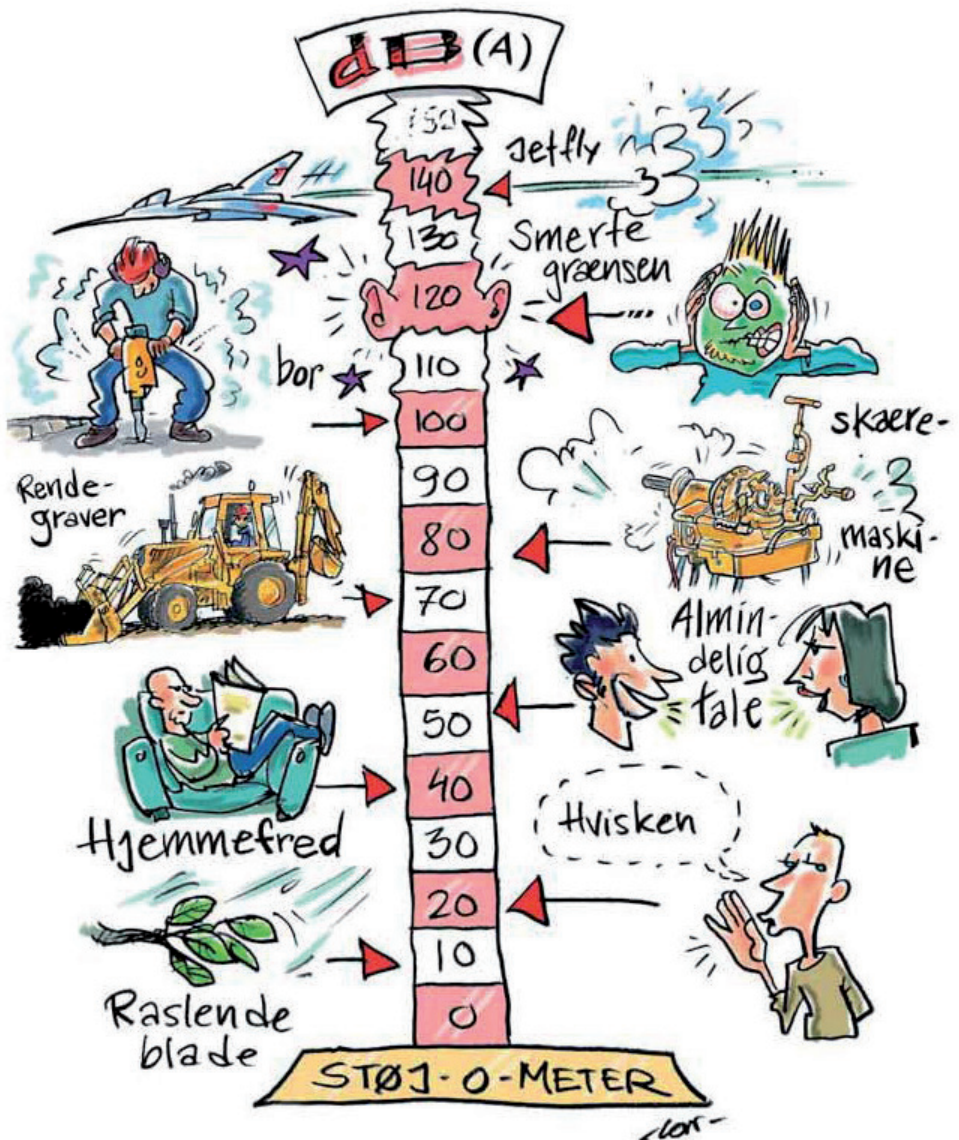
Brug dem!

Gør det til en vane at bruge høreværn - også selvom støjen kun varer kort tid. Tabellen nedenunder viser, at den skadelige påvirkning af støj er den samme, hvis man udsættes for 85 dB i 8 timer el. 100 dB i bare 15 min.

En støjbelastning på 85 dB(A) svarer til et støjniveau på:

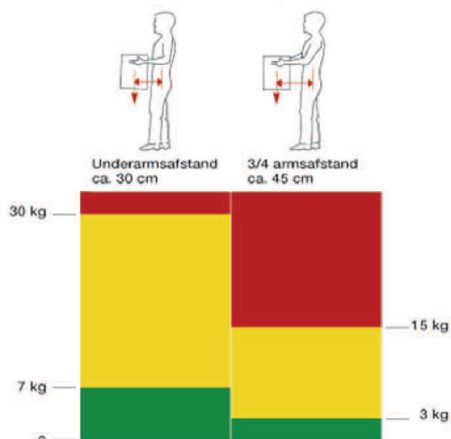
85 dB(A) i	8 timer
88 dB(A) i	4 timer
91 dB(A) i	2 timer
94 dB(A) i	1 timer
97 dB(A) i	30 minutter
100 dB(A) i	15 minutter

Støj



Løft og bæring

Ved vurdering af om et løft er sundhedsskadeligt, kan følgende vurderingsskema benyttes:



Værdierne skal nedsættes, hvis der forekommer forværende faktorer:

- Dårlige pladsforhold
- Mange løft i løbet af dagen
- Uholdbar, ustabil byrde
- Lang rækkeafstand
- Bøjet, vredet ryg
- Enhåndsløft
- Løft fra gulvhøjde og over skulderhøjde
- Ujævnt, ustabil eller glat underlag

To-mands løft

Når to personer løfter en byrde, er der risiko for pludselige ryk, uens fordeling af byrdens vægt mv. Hvis en person må løfte 30 kg, må to personer max løfte 70% dvs. 42 kg og ikke 60 kg.

Løft foretaget af flere personer kan ikke erstatte brugen af et teknisk hjælpemiddel.

Gode råd om løft:

- Løft tæt på kroppen og så vidt muligt symmetrisk
- Hold ryggen ret – bøj i hofter og knæ
- Hav næse og tæer i samme retning, så vrid i ryggen undgås

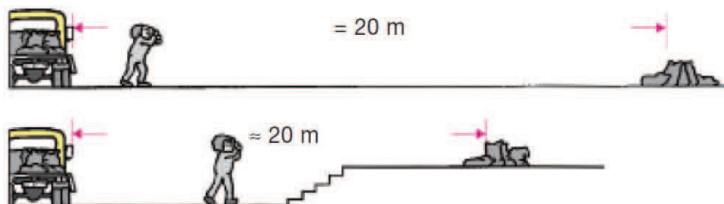
Bæring

Et længerevarende løft eller transport af byrden længere end 2 meter betegnes som bæring.

Her gælder lavere vægtgrænser:

- Ca. 20 kg tæt ved kroppen
- Ca. 12 kg i underarmsafstand ca. 30 cm
- Ca. 6 kg i 3/4 armsafstand ca. 45 cm

Værdierne skal nedsættes, hvis der forekommer forværende faktorer. Transportvejen bør højst være ca. 20 m på et plant underlag. Et almindeligt trappetrin beregnes til 1 meter. Derudover bør hjælpemidler anvendes.



Arbejdsstillinger

Arbejdsstillinger

Kroppen har bedst af variation. Derfor er det vigtigt, at man jævnligt skifter opgave eller stilling ved:

- Knæliggende arbejde
- Arbejde over skulderhøjde
- Arbejde i krybekældre
- Stigearbejde
- Arbejde i foroverbøjet stilling

Stop op – mærk efter – gør noget

- Hvordan har jeg det med denne arbejdsstilling?
- Hvad fortæller min krop mig - gør det ondt nogen steder?
- Hvad kan jeg gøre for at det ikke er så belastende?
- Har min kollega en anden (og bedre) måde at gøre det på?
- Kan adfærd - indretning - hjælpemiddel - arbejdsgang gøre det lettere for mig?

Statisk muskelarbejde

F.eks. når armen holdes stille mens man løfter værktøj.



Det giver det belastning fordi:

- Der er konstant spænding i musklerne

- Blodkarrene presses sammen
- Der er ingen tilførsel af ilt og sukker
- Der sker ophobning af affaldsstoffer

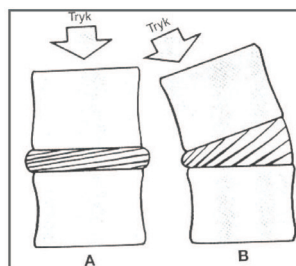
Hold korte, aktive pauser:

- Stræk ud
- Bevæg kroppen så der igen tilføres ilt og sukker
- Varier arbejdet

Hold ryggen ret

Rygsøjlen består af knogler og bruske, lag på lag som en burger. Hold ryggen ret når du belaster den ved f.eks. løft (eksempel A herunder).

Hvis du IKKE retter ryggen risikerer du at brusken forskubbes - som fyldet i en burger hvor man kun trykker på den ene side (eksempel B). Det kan give et knæk i ryggen og i værste fald en diskusprolaps.



Træn ryggen!

Man træner ikke ryggen ved at bruge den, men ved at lave rygøvelser. Musklerne støtter rygsøjlen og kan tage belastningen fra leddene, hvis de er stærke nok, og du undgår skader.

Bliver du selv ramt af en psykisk krise:

- Sørg for ikke at være alene
- Overlad praktiske problemer til andre, fortæl hvad du har behov for. Tag imod hjælp fra andre
- Tro ikke du kan drikke eller ryge dig ud af krisen

Er du kollega til en, der rammes af en psykisk krise:

- Lyt!
- Undgå at bortforklare eller kritisere. Kom ikke med gode råd og løsninger
- Tal åbent og direkte
- Forsøg ikke at bremse følelser og gråd - heller ikke hos dig selv!



Krisehjælp

I Lindpro har vi et kriseberedskab, så man kan få hjælp, f.eks. i form af psykologhjælp, i tilfælde af stress, depression eller andre kriser i livet. Læs mere herom i personalehåndbogen eller kontakt HR afdelingen.

Forebyggelse

Du kan selv gøre meget for at undgå en psykisk krise:

- Dyrk motion
- Bed om hjælp
- Vær opmærksom på symptomerne - også hos dine kollegaer
- Undgå isolation
- Tal med nogen

Godt psykisk arbejdsmiljø

Du kan selv være med til at skabe et godt arbejdsmiljø for dig og dine kolleger, bl.a. ved at:

- Rose dine kolleger
- Tale åbent til hinanden og ikke om hinanden
- Tænke positivt og altid forvente det bedste af en opgave, dine kolleger og din arbejdsdag
- Tale ordentligt til hinanden og undgå konflikter
- Behandle andre som du selv ønsker at blive behandlet



Dårligt psyisk arbejdsmiljø

De fleste reagerer ikke på negative påvirkninger i det psyiske arbejdsmiljø hvis det kun er over en kort periode. Men påvirkes man over længere tid, kan det have store konsekvenser og være årsag til stress eller udbrændthed.

Symptomer på stress

Det er meget forskelligt, hvordan folk reagerer, men nogle af de typiske symptomer er:

Fysisk

- Manglende appetit
- Søvnproblemer
- Hovedpine
- Mavesmerter
- Hjertebanken

Psyisk

- Uro
- Rastløshed
- Irritabel
- Sårbar overfor kritik
- Koncentrationsbesvær
- Manglende overblik



Mobning

Arbejdstilsynet har defineret mobning som:

"Det er mobning, når en eller flere personer regelmæssigt og over længere tid - eller gentagne gange på grov vis - udsætter en eller flere personer for krænkende handlinger, som vedkommende opfatter som nedværdigende. De krænkende handlinger bliver først til mobning, når man ikke er i stand til at forsvare sig effektivt imod de krænkende handlinger."

Mobning kan give de samme symptomer som stress.

I Lindpro tolererer vi ikke mobning, og du har pligt til at handle, hvis du mener, en kollega bliver udsat for mobning.

I tilfælde af mobning eller spørgsmål herom kan du kontakte din arbejdsleder eller arbejdsmiljørepræsentant.

Alternativt kan du ringe til Arbejdstilsynets Mobbe hotline på tlf. 70 22 12 80

Alenearbejde

Alenearbejde er, når man arbejder uden kollegaer. Alenearbejde kan være årsag til stress. Alenearbejde opleves ikke altid negativt. Mange ser det som en frihed.

Alenearbejde forekommer oftest ved servicearbejde, og problemerne vil typisk være, hvis man stilles over for krav, som man ikke er i stand til at opfylde.

- Problemer med kunden - f.eks. besvær eller konflikt med en kunde
- Faglig usikkerhed - f.eks. ved løsning af nye og uvante opgaver
- For stort arbejdspress - f.eks. hvis en opgave kræver længere tid end beregnet

Andres støtte, erfaringer og faglige viden kan måske bruges og gøre situationen lettere. Desuden vil man fremover være bedre rustet til at tackle lignende situationer/ arbejdsopgaver.

Arbejdsulykker - Ring 112 hvis der er behov for akut lægehjælp.

Tal langsomt, klart og tydeligt når du har kontakt med alarmcentralen.

Personalet hjælper dig igennem samtalen.

Ved en arbejdsulykke skal du bede om en **ambulance**.

Politiet og Arbejdstilsynet kommer normalt automatisk.

Aftal mødested.

Lad alarmcentralen afslutte samtalen.

Giv receptionen besked om hvor arbejdsulykken er sket, eller send en person ud til indgangen/indkørslen for at tage imod ambulancen.

Hvis der er behov for det, sendes en kollega med til sygehuset, én bliver på stedet.

Der må intet fjernes eller ændres på ulykkesstedet, før Arbejdstilsynet og politiet er færdige med at optage rapport. Du skal yde dem al den hjælp du kan.

Sker der en alvorlig arbejdsulykke skal din nærmeste leder orienteres **umiddelbart efter** ulykken.

Den umiddelbare orientering bør omfatte følgende oplysninger:

- Hvad der er sket
- Hvor det er sket
- Hvem der er kommet til skade
- Hvilket hospital
- Omfanget af ulykken
- Hvad du har sat i værk på stedet m.m.
- Andre relevante oplysninger

Arbejdsulykker, generelt

Søg lægehjælp, evt. på skadestuen, hvis nødvendigt.

RING til din leder

og fortæl om ulykken.

- Så ringer han/hun videre til QHSE afdelingen

Husk også at registrere dine timer som fravær pga. en ulykke.

Kontakt din nærmeste leder ved brille- eller tandskader.

Førstehjælpskasser:

Findes på værkstedet/lager eller i servicebilen/skuvognen.

Nødberedskab

Brand, generelt

Alarmér andre i området og ring 112. Oplys om brand, adresse, brandens omfang og navn. Sørg for modtagelse af brandvæsenet.

Brand på Lindpros værksteder

Brandslukningsmidler til slukning af mindre brande er placeret på værkstedet.

Ekspllosion

Søg ud af huset. Alarmér – ring: 112 – oplys om skadens omfang, adresse og navn. Sørg for modtagelse af redningsvæsenet.

Bilulykker

Som arbejdsulykker - Ring 112, hvis der er akut brug for lægehjælp.

Kontakt Tryk på Tlf. 87 31 87 39 for indgivelse af skadeanmeldelse Police nr. 622-162-100

Vejhjælp:

Tjek bilens instruktionsbog
ALD tlf. 80 24 00 00
Alphabet Tlf. 70 15 15 47

Psykisk krisehjælp

Såfremt der er tale om **akut krisehjælp** f.eks. i tilfælde af arbejdsulykker, overværelse af en ulykke eller lignende, kan man rette direkte henvendelse til:

Psykologhjælp

For psykologhjælp kontakt HR afdelingen, Tlf. 70 10 16 17

Kemikalieulykker

Nødberedskab i forbindelse med brug af kemikalier findes på Lindfo under Kemikalie.

Nyeste og dermed gældende nødberedskab er tilgængelig på intranettet.



Førstehjælp ved el-ulykker

Ved el-ulykker følges samme fremgangsmåde som ved alle andre ulykker:

- Stands ulykken
- Få overblik over situationen
- Sikr dig selv og andre
- Tilkald hjælp
- Giv livreddende førstehjælp
- Giv almindelig førstehjælp

Tilkald ambulance eller tag på skadestuen hvis den tilskadekomne:

- Har været bevidstløs eller er "omtumlet" lige efter ulykken
- Har "siddet fast" i et kredsløb
- Har fået brandsår
- Har været ude for en højspændingsulykke
- Har tegn på nerveskader (f.eks. lammelser eller følelsesløshed)

Vær på den sikre side - tag på skadestuen hvis der er andre symptomer end ovenstående.

Spørg ind til en EKG undersøgelse (en måling af hjerterytmen). Hvis hjerterytmen er unormal skal man ligge til observation i 24 timer. Hvis hjerterytmen er normal, kan man tage hjem.



Lavspændingsanlæg

Afbryd/kortslut strømmen, inden tilskadekomne frigøres eller flyttes.

Kortslutning bør kun udføres ved åbne anlæg - f.eks. luftledninger.

Frigør eller flyt den tilskadekomne fra spændingsførende genstande ved brug af et isolerende redskab (f.eks. et træskæft, tørt træ, tørt tøj, gummihandsker eller lignende).

Sørg for ikke at berøre huden eller ledningen med de bare hænder.

Højspændingsanlæg

Respekter farezonen.

Vær opmærksom på skridtspændinger, (spændingsforskel på jorden mellem fødderne)
- hop væk med samlede ben.

Befinder den tilskadekomne sig **uden for farezonen:**
Ring 112

Befinder den tilskadekomne sig **inden for farezonen:**

- Afbryd eller få afbrudt strømmen
- Ring 112
- Afvent besked om, at der er frakoblet
- Få tilladelse til jording og kortslutning
- Fjern den tilskadekomne og meddel dette til elforsyningen

RING 112 HURTIGST MULIGT

Førstehjælp

- Stands ulykken
- Få overblik over situationen
- Sikr dig selv og andre
- Tilkald hjælp - ring 112
- Giv livreddende førstehjælp
- Giv almindelig førstehjælp

Hjerte-/lungeredning

Undersøg om den tilskadekomne er bevidstløs ved tale og mild fysisk påvirkning. Hvis ingen reaktion:

- Skab frie luftveje
- Se, lyt og føl om den bevidstløse trækker vejret

Hvis ingen vejtrækning:

- 30 stød i brystkassen ca. 4-5 cm dybe
- 2 effektive indblæsninger
- gentages

Når den tilskadekomne trækker vejret, lægges han i stabilt sideleje.

Apps

Der findes forskellige apps til smartphones og tablets om førstehjælp og hjerte-/lungeredning:

Alarm 1-1-2

Trygfonden Hjertestart

Trygfonden viser vej til nærmeste hjertestarter

Mobil førstehjælp

fra Dansk Røde Kors

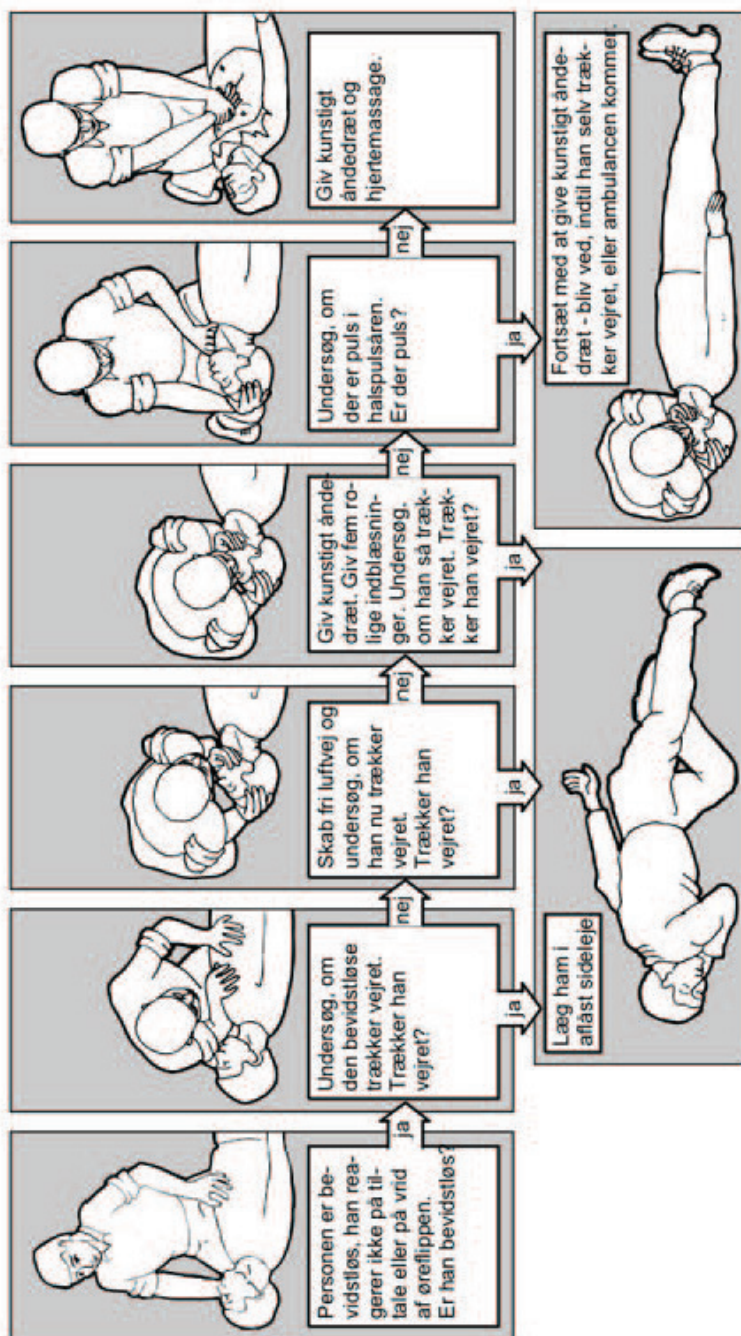
Førstehjælp

fra Trygg Hansa/Codan

Red Liv

fra Hjerteforeningen

Førstehjælp



Du er selv den bedste til at varetage din sikkerhed.
Gå ikke på kompromis med din eller andres sikkerhed.
Følg derfor arbejdsmiljøreglerne til glæde for dig selv, din familie og dine kolleger.



Sådan logger du på LINDFO
fra PC, tablet eller mobil

lindfo.lindpro.dk

log ind med dine initialer og dit
windows password
glemt password: kontakt 3954 4010

Kontakt:

Arbejdsmiljøkoordinator Esben Møllergaard, mob. 20 60 02 63, empe@lindpro.dk
QHSE-chef Christa Hein, mob. 52 15 72 30, chei@lindpro.dk