



Særligt arbejdstøj

Det er ikke altid, dit almindelige arbejdstøj beskytter dig godt nok.

Derfor bør du bruge en beskyttelses- eller en overtræksdragt – fx når du maler.

Beskyttelsesdragt

En beskyttelsesdragt holder de ting, du arbejder med ude fra din krop.

Gør den ren, når du har brugt den. Og smid den ud, når du ikke kan gøre den ren.

Overtræksdragt

En overtræksdragt afviser de ting, du arbejder med. Den er som regel lavet af papir. Der findes flere modeller med åben og lukket ryg, faste og løse hætter og med løse sokker og handsker.

Smid den ud, når den ikke længere kan beskytte dig.

Arbejdshandsker

Arbejdshandsker beskytter dig mod kemi, mekanik, varme, kulde osv.

Arbejdshandsker beskytter dig mod:

- *slid*
- *kemi – brug gummi- og plastikhandsker. Handskeme findes i mange forskellige materialer og tykkelser*
- *vibrationer, men bedst hvis du har stoffhandsker inden under skindhandskerne*
- *Snitskader – brug brynjehandsker, som har indvævet ståltråd. De fås i flere modeller, alt efter hvor meget af hånden, de skal beskytte.*

Tilvænnning

Det kræver lidt tilvænnning at arbejde med handsker.

Brug kun handsker, der er tilpasset arbejdet, og som er i god stand. Og pas på at de ikke hænger fast i maskiner eller wirer – fx når du fortøjer fartøjet.

Personlige værnemidler

Det er ikke altid, du kan undgå støj, skadelige stoffer, ting der falder ned osv. Derfor skal du bruge personlige værnemidler som hjelm, høreværn, åndedrætsværn, øjenværn og faldsikring. Det er dit beskyttelses-udstyr.

Du skal sikre dig, at de personlige værnemidler er i orden. Derfor skal udstyret være godkendt. Det kan du se på mærkningen.

Det er Arbejdstilsynet, der godkender udstyret. Men Søfartsstyrelsen stiller f.eks. deres egne krav til de kompressorer, der bliver brugt til åndedrætsværn.

Sådan vedligeholder du de personlige værnemidler

Behandl de personlige værnemidler med omhu og vedligehold dem hele tiden.

Sådan sikrer du dig, at de er i orden:

- *eftersø dem jævnligt*
- *gør dem rene efter behov*
- *Følg altid producentens vejledninger og vedligehold*

Hjelm

Brug hjelm, når der er fare for:

- *at du bliver ramt af ting, der falder ned, vælter, skrider eller bliver slynget ud*
- *at du støder imod ting, der rager ud, hænger eller svinger*
- *at du står hovedet ind i noget, fordi der ikke er megen plads*
- *at dit hoved kan røre ledninger, der ikke er isolerende*

Der findes mange forskellige værnemidler, der beskytter dit hoved. Den mest almindelige er industri-hjelm, og den findes i to udgaver:

- *type A beskytter mod ting, der falder*
- *type B beskytter mod ting, der falder og mod slag fra siden*



Hvis hjelmen også beskytter dig mod strålevarme, er den mærket med ”type Av” eller ”type Bv”.

Hjelmen er enten lavet af duroplast eller termoplast. Den består af en yderskal, der har indvendigt for. Foret består af issebånd, nakkebånd og svedrem. Dem skal du kunne indstille efter dit hoved.

Hvis der er fare for, at hjelmen blæser af dit hoved, kan du få en hagerem til hjelmen. Men husk, at hageremmens fæste skal kunne bryde, hvis hjelmen hænger fast.

Hjelmen kan have forskellige andre værnemidler som fx visir og høreværn.

11.12 · Godkendt hjelm

Kilde: ArSiMa



Hvis du har langt hår:

- er der fare for, at det kommer ind i roterende aksler og maskiner. Det kan også blive fanget af tørværk, wirer osv.
- Brug derfor håret, hjelm eller hue, som holder dit hår ind til hovedet
- Hjelmen skal blive typegodkendt efter anerkendte standarder. En godkendt hjelm er mærket efter Dansk Standard

Kilde: Fiskeriets Arbejdsmiljøråd



Høreværn

Støj kan ødelægge din hørelse. Og jo mere støj du bliver udsat for, jo større er faren.

Støjen, dvs. lydtrykket, bliver målt i decibel - dB(A). Jo højere lyd - jo højere tal.

Støj begynder at påvirke dig allerede omkring 70 dB(A). Støj på 85-90 dB(A) kan give dig høreskader efter 10-20 år.

Støj på 120 dB(A) er så kraftig, at det gør ondt i dine ører. Og hvis du bliver udsat for støj over 135 dB(A), tager din hørelse skade – også selv om støjen er kortvarig.

Regler om støj

Hvis du arbejder i støj på over 80 dB(A), bør du anvende høreværn.

Hvis du arbejder i støj over 85 dB(A), skal du bruge høreværn

Hvis du normalt arbejder i støj over 90 dB(A), skal du have dit eget, personlige høreværn.

**BRUG HØREVÆRN!
SÅ BESKYTTER DU
DIN HØRELSE**

11.13 · Disse skilte skal stå på dørene ind til et støjfyldt rum



Høreværn påbudt
80 - 85 dB(A)
Højt støjniveau
- brug høreværn

Skiltet betyder, at støjen er 80 - 85 dB(A)



Høreværn påbudt
85 - 110 dB(A)
Farlig støj
- høreværn skal anvendes

Skiltet betyder, at støjen er 85 - 110 dB(A)



Høreværn påbudt
110 - 115 dB(A)
Advarsel: farlig støj
- høreværn skal anvendes
- kun ophold i kortere tid

Skiltet betyder, at støjen er 110 - 115 dB(A)



Høreværn påbudt
> 115 dB(A)
Advarsel: Meget farlig støj
- høreværn skal anvendes
- højst 10 min. ophold for inspektion

Skiltet betyder, at støjen er over 115 dB(A). Der er ikke adgang for besætningsmedlemmer, der ikke har noget at gøre i rummet.

**11.14 · Udvendigt hørevern***Kilde: ArSiMa***Der findes både indvendige og udvendige hørevern**

Et indvendigt hørevern består af en prop, du sætter i øret. Det kan være en formfast prop eller en engangsprop, som er lavet af vat eller skumplast.

Du drejer den ind i øret, mens du trækker op og skråt bagud. Pas på at du ikke får snavs fra fingrene med ind i øregangen.

**11.15 · Indvendigt hørevern***Kilde: ArSiMa*

Et udvendigt hørevern består af to kopper, som du sætter over ørerne. Kopperne bliver holdt på plads af en bøjle, der sørger for det rigtige tryk mellem kopperne og hovedet.

Der er vulste – dvs. pakninger - på koppen, som sørger for, at der er tæt mellem kopperne og hovedet. Kopperne har støj-absorberende materiale indeni.

Udover den daglige vedligeholdelse skal du være opmærksom på vulstene. Hvis de er slidt, lukker de ikke støjen effektivt ude. Du kan skifte vulstene på de fleste hørevern. Hvis du ikke kan udskifte dem, skal du have et nyt hørevern.

Hørevern skal være godkendt og mærket.



Åndedrætsværn

Din krop har brug for ilt. Derfor skal indåndingsluften være i orden. Det er den, når:

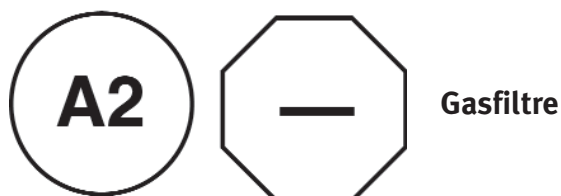
- *der er ilt nok. Din krop skal have luft, der har en iltprocent på mindst 17. (Atmosfærisk luft indeholder 21% ilt)*
- *der ikke er skadelige stoffer eller for store mængder af fx kulilte, kultveitte, svovlbrinte eller olie-gasser*
- *der ikke er urenheder i den - fx støv (partikler) eller dråber (aerosoler)*

Tre slags filtre beskytter dit åndedræt

Hvis der er nok ilt i luften, men også skadelige stoffer eller urenheder, kan du filtrere dem fra med et filter. Du kan beskytte dit åndedræt med et partikel-filter, et gasfilter eller et kombineret filter.



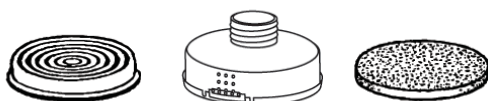
Partikelfiltre



Gasfiltre



Kombineret filter



11.16 · Afmærkning på filtre

Kilde: ArSiMa

Et partikel-filter er så tæt, at partikler og aerosoler ikke kan trænge igennem

Et gasfilter indeholder aktivt kulstof, der opsluger de skadelige gasarter

Et kombineret filter har både af et partikel- og et gasfilter

Vælg det rigtige til formålet

Livet kan opretholdes uger uden føde og adskillige dage uden vand, men få minutter uden luft egnet til indånding. Arbejdspladsen forudsættes indrettet, så ventilation sikre de tilstedeværende trivsel, herunder at den omgivende luft er egnet til indånding.

Unormale forhold, herunder reparationsarbejde – rejser behovet for åndedrætsværn. Her gælder det om at planlægge i tide.

Åndedrætsværn findes under mange former, afpasset såvel risiko som specielle arbejdsforhold og individuelle brugerbehov.

Filtervalg

Valg af filter forudsætter kendskab til arten af luftforurening – støv, gas eller en kombination af begge. Støv er i denne forbindelse enhver type partikel, som er skadelig eller til gene for åndedrættet.

Partikelfiltre mærkes P. Gas er i denne forbindelse enhver blanding af gasarter skadelige eller til gene for åndedrættet i modsætning til luft egnet til indånding. Gasfiltre mærkes efter deres filterregnskab A-B-C eller K etc. Alle filtre kodes i kapacitetsklasser, hvor "1" er laveste trin.

EN 141, EN 143, EN 371, EN 372.

Obs. Filtre beskytter ikke imod oxygenmangel (nedsat iltindhold i luft).

Filtrering af den omgivende luft sker ved enten brugerens inhalering gennem et filter eller ved indsats af en Filter-Turbo, dvs. en mekanisk ind-sugning af luften igennem filtret frem til ansigtsdelen, hvor indåndingen sker efter behag.



Filterbrug ved inhalering

Inhalering er dybe åndedrag ved filtermodstand.

Engangsmaske



Kilde: ArSiMa

Også benævnt filtrerede ansigtsmaske. I standarden kodet som: FF = Filtering Facepiece, dvs., at filtret udgøres af maskehuset med eller uden udåndingsventil.

Beregnet til brug en eller nogle få gange.

EN 149, EN 405, EN 1827.

Obs. FF-masker kan ikke af brugeren tæthedstestprøves efter påtagning.

Halvmaske



Kilde: ArSiMa

Maske med udskiftelige tvillingefiltre sidemonteret for frit udsyn og brug under klart eller svejsevisir. Tre størrelser for bedste tilpasningsevne og komfort. Til brug med partikel-, gas- eller kombifiltre.

EN 140

Helmaske



Kilde: ArSiMa

Maske med filter båret foran eller på ryggen. Panoramarude giver fuldt udsyn. Talemembran til normal kommunikation. Anvendes med støv-, gas- eller kombifiltre.

EN 136, EN 12083

Luftforsynet åndedrætsværn uafhængigt

Brugeren opnår fuld bevægelighed ved at medbringe luft egnet til indånding i apparatet, båret i en sele. Den sikreste form for åndedrætsværn - men også den tungeste. Det allerbedste udstyr til professionelle redningsfolk. Værndelen er, for kortere indsats, en lufttrykflaske med lungeautomat. Udånding til den omgivende luft. Trykmåler viser hvor lang tid, der er luft til. Trykfaldsalarmer. For længere indsats, op til 4 timer, anvendes et Luft-kredsløbsapparat. Luft egnet til indånding regenereres i lukket kredsløb. Ansigt delen kan være bidmundstykke med næseklemme, men er som oftest helmaske.



Luftrykflaskeapparat – med udånding til den omgivende luft



Kilde: ArSiMa

Helmaske med lungeautomat luftforsynes fra luftrykflaske med luft til 45-60 minutter. Lungeautomaten kan være med udligningstryk, dvs. at lufttilførslen sker rytmisk i takt med åndedrættet. Alternativt lungeautomat med overtryk i masken. Overtryk sikre mod lækager, dersom masken bliver forskubbet, men kan koste mere luft.

EN 137

Luftrykflaskeapparat til korttidsindsats

Luftforsyning gennem lungeautomat fra bæltehængt luftrykflaske. Uafhængigt af den omgivende luft, men kort brugstid, ca. 15 minutter. Maskevalg som ovenfor. Ringe vægt. Fuld bevægelighed.

EN 137

Luft-kredsløbsapparat



Kilde: ArSiMa

Et alternativ, der gør det muligt for trænet

mandskab at fungere i 4 timer. Luft egnet til indånding regenereres i et lukket kredsløb. Regenerering kan være baseret på komprimeret ilt eller flydende ilt eller kemisk udviklet ilt. EN 145

Evakuering og selvredning

Hvor der kan være risiko for pludselig gasudstrømning, brand eller andre livstruende forhold, skal åndedrætsværn ligge klar. Det er baseret på samme princip som åndedrætsværn til arbejdsbrug. Dvs. enten filter eller luftforsyning.

Gasudslip



Kilde: ArSiMa

Hvor risikobetonede materialer håndteres i mængder, består faren for akut opstående koncentrationer.

Bæltehængt evakueringskilt med filterkombination A-B-E-K til EN 141 vil være løsningen. Valg mellem halvmaske og bidemaske med næseklemme.

Rejsekit



Kilde: ArSiMa

Lille pakke med ringe vægt til at have i kufferten.

Da en ildebrand uvægerlig ville dø ud af mangel på ilt, regner man med, at den omgivende luft indeholder det minimum af oxygen, som gør, at personer, som skal evakuere sig selv under ildebrand, kan klare sig bedst med et kombineret CO-filter på halvmaske med hætte. EN 403



Luft

I miner, tunneler, kloakker, kældre, flyvemaskinekabiner under tryk og lignende lukkede rum, hvor luften er afskåret fra forsyningen udefra, vil der være risiko for, at brand eller andre processer opæder det til åndedrættet, nødvendige ilt minimum.

Her skal udstyret være oxygenudviklende.

Evakueringsapparat



Kilde: ArSiMa

I realiteten et Luft-kredsløbsapparat baseret på kemisk iltudvikling. Valg mellem helmaske og bidemundstykke-næseklemme.

EN 400, EN 401, EN 404, EN 1061.

Sådan vedligeholder du åndedrætsværn

Du skal holde de ydre dele – dvs. flasker, masker osv. - rene og støvfrie. Du skal vaske de indre dele af masker osv. almindeligt og også desinficere dem. Det gør du ved at følge leverandørens brugsanvisning

Efterse udstyret og udskift defekte dele



Kilde: Fiskeriets Arbejds miljøråd

Specielle danske regler

Inden for områder underkastet det danske Arbejdstilsyn må brug af "Filter ved Inhaling", dvs. uden Filter-Turbo, ikke foregå i mere end 3 timer pr. arbejdsdag. Derimod op til 6 timer med Filter-Turbo.

HUSK

Her er et par retningslinier for, hvor længe du kan bruge et filter:

- *Til du mærker forøget indåndingsmodstand*
- *Til luften skifter smag eller lugt*

HUSK

Du bør ikke bruge filtrerende åndedrætsværn i mere end tre timer om dagen

Hvis du ikke kan gøre arbejdet færdigt på tre timer, bør du bruge lufttilført åndedrætsværn – ikke efter tre timer, men fra det øjeblik du starter på arbejdet

Du bør højst bruge lufttilført åndedrætsværn i seks timer om dagen

Du skal bruge lufttilført åndedrætsværn, når:

- *luften indeholder under 17% ilt*
- *støv- eller gaskoncentrationen er for stor*
- *fremmedstoffer ikke kan blive filtreret fra*
- *forureningen er ukendt*
- *arbejdets tager mere end tre timer*



Øjenværn

Der findes forskellige typer øjenværn, der beskytter dine øjne og dit syn - fx stelbriller med sideskærme, øjenkapsler, ansigtsskærme og briller/skærme med filtrerende glas (svejs glas).

De beskytter dine øjne mod:

- **Mekaniske påvirkninger - fx splinter og støv**
- **Kemiske påvirkninger - fx ætsende væsker og luftarter i rengørings- og rustfjerningsmidler**
- **Optiske påvirkninger fra lys - fx fra svejsning og skæring**

Du bør bruge øjenværn alle steder, hvor der er fare for, at du får ødelagt dine øjne.

Øjenværn, der skal beskytte mod ætsende luftarter, skal være lufttætte.



■ 11.17 · Sikkerhedsbriller med godkendt mærke
Kilde: ArSiMa

Hvis du bruger briller, bør du bruge øjenværnet oven på dem – med mindre du har øjenværn med brilleglas.

Hold øjenværnet rent og helt.

Du kan smøre stelbriller og øjenkapsler med et anti-dugmiddel, før du begynder at bruge dem. Nogle øjenværn er godkendt. De er mærket som vist nedenfor.

Hvis uheldet er ude

Yd førstehjælp med en øjenskyller!

En øjenskyller er en flaske med sterilt saltvand.

Det er vigtigt, at du ved, hvordan den virker, så du lynhurtigt kan yde førstehjælp.



■ 11.17 · Øjenskyllebeholdere
Kilde: ArSiMa

HUSK

Ved mekaniske skader skal du skylle, til alt støv er væk - ca 1 minut

Ved syre i øjet bør skylningen starte inden for 5 sekunder, og du skal skylle i 2-4 minutter

Ved basiske stoffer bør skylningen starte inden et sekund, og du skal skylle i 10-20 min.

