

# ERGONOMI STØJ VIBRATIONER

- din fremtidssikring



## TÆNKER DU ERGONOMISK?

Selv små ændringer i dit arbejdsmiljø kan gøre underværker for dit helbred – både i dag og i fremtiden. Læs derfor denne brochure grundigt igennem og se, hvordan du kan forebygge skader og slitage.

Kontakt også Fiskeriets Arbejdsmiljøråd og få mere at vide om, hvordan dit helbred kan komme på dagsordenen.



Fiskeriets Arbejdsmiljøråd  
Auktionsgade 1b  
DK - 6700 Esbjerg  
Tlf.: +45 75 18 05 66  
Fax: +45 75 18 05 75  
[www.f-a.dk](http://www.f-a.dk)  
[post@f-a.dk](mailto:post@f-a.dk)

## LØFT GIVER SKADER OG SLITAGE

*Lad maskiner bære tunge ting for dig og slæb med din kropsvægt frem for at løfte.*

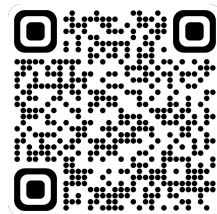
Hvis du ikke kan undgå løft, skal din lænd være lige / svaje let, alt imens dine hofter og knæ er bøjede. Samtidig skal det, du bærer, holdes tæt ind til kroppen og selve løftet skal ske med de kraftige muskler i benene.

Du skal også være i balance og have lidt afstand mellem fødderne, når du løfter.

Sidst - men ikke mindst - skal du undgå at vride ryggen. Det sker ved at stå med front til det, du løfter.

Det vigtigste er dog, at du undgår løft og især at bære ting over længere strækninger. Det kan du f.eks. gøre ved at anvende hæve/sænke-borde og kraner.

Læs mere om hjælpemidler i Arbejdstilsynets vejledning om løft, træk og skub



Ring til Fiskeriets Arbejdsmiljøråd og hør mere om, hvilke hjælpemidler du bør etablere om bord, så du undgår løfte-skader.



# STÅENDE ARBEJDE KAN GIVE OVERBELASTNING

*Stå på et jævnt og stabilt underlag, hvor du kan bevæge dig og udfør kun tungt arbejde tæt på kroppen.*

Der er en række gode råd for, hvordan du undgår overbelastning ved stående arbejde. F.eks. er godt fodtøj, et skridsikkert underlag og plads til fødder og knæ vigtige forholdsregler for dit stående arbejde.

Din arbejdshøjde skal også tilpasses til det arbejde, du udfører. Arbejdshøjden kan du se på tegningen og den afhænger af, om du f.eks. laver præcisionsarbejde eller tungt arbejde.

Udgangspunktet er, at du står oprejst med ligevægt på begge ben. Udfører du kraftbetonet arbejde, skal din arbejdshøjde sænkes i takt med, at dine knæ bøjes. Modsat skal arbejdshøjden være tæt ved øjnene, hvis dit arbejde kræver skærpet syn eller præcision.

Dit maksimale arbejdsområde er kun 40-45 cm fra din krop og dine hjælpemidler og redskaber skal derfor placeres rimeligt tæt på dig.

Samtidig skal du sørge for at bevæge dig og sætte dig ned ind i mellem, hvorved du undgår overbelastning. Der er specielt fare for overbelastning, når du står stille, da din blodcirkulation aftager herved.

Ønsker du flere oplysninger, kan Fiskeriets Arbejdsmiljøråd give dig gode råd til, hvordan du bedst udfører dit stående arbejde. Ring og hør nærmere.

## Korrekt arbejdshøjde



## SIDDENDE ARBEJDE GIVER ONDT I RYG OG NAKKE

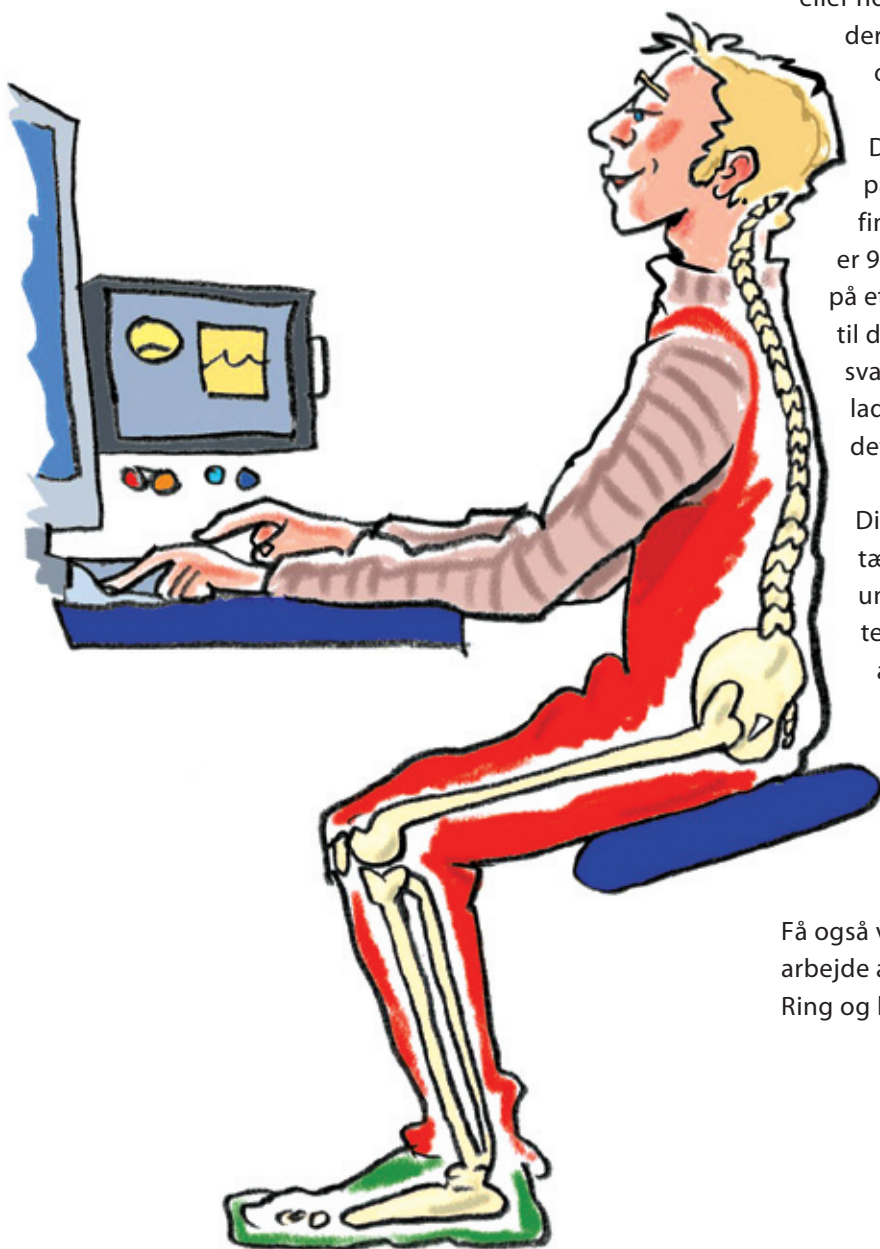
*Tilpas din arbejdsstation, bevæg dig og undgå tunge løft, når du udfører siddende arbejde.*

Det er nogle af rådene for siddende arbejde. I tillæg hertil skal din bordhøjde justeres efter dig. Det sker, når din ryg er ret, overarmene går ned langs siden og dine underarme er vinkelrette herpå. I den situation løfter du ikke skuldrene eller holder albuerne ud til siden og dermed begrænser du risikoen for ondt i skuldre, nakke og ryg.

Din stol skal også justeres, så den passer til dig. Højden på stolen finder du, når vinklen i dit knæled er 90-100°, mens dine fødder hviler på et underlag. Rygstøtten skal passe til din lænds kurve og støtte ind i svajet. Samtidig kan du eventuelt lade sædet hælde lidt forover, så det er lettere at sidde med ret ryg.

Dit arbejde skal desuden foregå tæt ved din krop, hvorved du undgår stræk / vrid i ryggen jf. tegningen. Kom derfor tæt ind til arbejdsstedet og skift løbende siddestilling, hvorved din blodcirkulation forøges. Her er det også vigtigt, at du også sørger for, at der er plads til dine ben, så du kan bevæge dem.

Få også vejledning til dit siddende arbejde af Fiskeriets Arbejds miljøråd. Ring og hør nærmere.





## GLID OG FALD GIVER SKADER

*Etabler faldsikring, når der er risiko for frit fald over 2 meter og lav faldsikring på lejder over 5 meter med en hældning på mere end 70 grader.*

Der er mange steder, du kan falde / skride på dit fartøj. Du skal således løbende vurdere, om du kan forebygge ulykker på din arbejdsplads – det gælder i såvel godt som dårligt vejr.

Faldulykker forebygger du ved at etablere gelændere, rygbøjler samt skinne- og wiresystemer. I tillæg hertil minimerer seler, liner og faldtaljer risikoen for ulykker. Det samme gør skridsikret fodtøj.

Du kan reducere glid skader ved at etablere effektiv skridsikring. Der findes flere forskellige former for skridsikring herunder måtter og produkter til at male på dækket (coating).

Når du anskaffer dig sikkerhedsudstyr, skal du sikre dig, at det er CE-mærket eller lever op til CE-standarderne. Det er din kvalitetssikring.

Fiskeriets Arbejdsmiljøråd giver dig gode råd om, hvordan du kan undgå glid og fald ulykker. Ring derfor og hør nærmere.



## STØJ GIVER NEDSAT HØRELSE

*Brug høreværn, når du arbejder i støj på over 80 dB(A). Høreværn er påkrævet ved lov fra 85 dB(A).*



Støjgrænsen overstiges typisk i last- og maskinrum, men det kan også være støjende mange andre steder om bord på dit fartøj. Fiskeriets Arbejdsmiljøråd måler støjen om bord på dit fartøj.

Det sker konkret ved at måle, hvor meget støj propeller, maskiner, hydraulik og ventilationer afstedkommer. Efter støjmålingerne giver Fiskeriets Arbejdsmiljøråd dig råd om, hvordan du kan nedbringe støjniveaet.

Støjniveauet reduceres ved efterisolering, udskiftning af udstyr mv. Samtidig kan du selv nedbringe mængden af støj, du hører, ved at bruge personlige værne-midler. Der findes en del forskellige høreværn – såvel indvendige som udvendige – og det er muligt at finde et høreværn, hvor du kan høre mennesker tale.

Uanset, om du føler støjen generende eller ej, kan støjen give dig nedsat hørelse i løbet af få år. Blandt følger-virkninger af støj kan også nævnes træthed, hovedpine, susen for ørene, udelukkelse, irritation mv.

Det er derfor vigtigt, at du undgår støj ved at fjerne dig fra støjen og isolere mod støjen. Læs i "Støjhåndbogen", når du vil vide mere om, hvordan du skruer ned for støjen om bord. Den får du hos Fiskeriets Arbejdsmiljøråd.



## VIBRATIONER GIVER URO

*Reducer mængden og styrken af vibrationer om bord på dit fartøj.*

Det sker ved at fordele last, udstyr mv. ligeligt om bord. Afbalancerer du samtidig motor/etablerer en elastisk understøtning af hovedmotor, oplever du færre vibrationer.

I tillæg hertil falder mængden af vibrationer yderligere, når du løbende vedligeholder de maskindele, som danner vibrationer.

Årsagen, til at du skal reducere mængden af vibrationer, er, at de giver både støj og dårlig trivsel om bord, ligesom de kan forårsage fysiske skader. Vibrationerne giver snurren og følelseløshed i fingrene og på længere sigt kan du få "hvide fingre", der føles som døde. I tillæg hertil kan vibrationer gøre dig træt, din koncentrationsevne nedsættes og du kan få stress.

Kontakt derfor Fiskeriets Arbejdsmiljøråd og hør mere om, hvordan du kan nedbringe mængden og styrken af vibrationer om bord på dit fartøj.

### FOREBYG F.EKS. VED

- ! Fordel last og udstyr
- ! Elastisk understøttelse af motor













Fiskericirklen  
H. C. Andersens Boulevard 37, 1. th.  
DK - 1553 København V  
Tlf.: +45 70 10 40 40  
Fax: +45 33 32 32 38  
[www.fiskericirklen.dk](http://www.fiskericirklen.dk)  
[mail@fiskericirklen.dk](mailto:mail@fiskericirklen.dk)



Fiskeriets Arbejdsmiljøråd  
Auktionsgade 1b  
DK - 6700 Esbjerg  
Tlf.: +45 75 18 05 66  
Fax: +45 75 18 05 75  
[www.f-a.dk](http://www.f-a.dk)  
[post@f-a.dk](mailto:post@f-a.dk)