

Problemløsninger

Her forklarer vi kort hvordan vi undgår arbejdsskader/-ulykker og mobning og m.m. Der er blevet taget forbehold for Arbejdstilsynets hjemmeside, samt deres problemløsninger. Dette kan refereres videre til Arbejdstilsynets hjemmeside.

Dette er anvisninger vi sætter vores medarbejder i, i tilfælde af gravide, ammede eller alvorlig syge tager vi altid store forbehold for det og giver fuld forståelse.

Løft, bæring, træk og skub er blandt de hyppigste årsager til arbejdsulykker

- Planlæg arbejdet, så I undgår de farlige situationer, og sørg for, at der er tid nok til at udføre hver enkelt opgave.
- Vurder risikoen ved opgaven, så I ved, hvordan I skal undgå den.
- Brug tekniske hjælpemidler til af- og pålæsning af varer, når de ankommer, og sørg for, at materialer, maskiner og redskaber skal flyttes og løftes så få gange som muligt. Få fx tromler med motorolie og dunke med køle-og sprinklervæske leveret på et sted, der er nemt at komme til.
- Sørg for, at alle er grundigt instrueret i det arbejde, de skal udføre – også i god løfteteknik. Husk også, at alle skal være oplært og instrueret i, hvordan de bruger de tekniske hjælpemidler rigtigt.

Fald og snublen

- Planlæg arbejdet, så I undgår de farlige situationer, og sørg for, at der er tid nok til at udføre hver enkelt opgave.
- Sørg for, at alle er grundigt instrueret i det arbejde, de skal udføre.
- Hold god orden på arbejdspladsen. Genstande, som man kan snuble over som fx værktøj, løse luftslanger, ledninger og udskiftede reservedele bør fjernes efter brug og sættes på plads. Hvis der er spildt fx vand eller olie, skal det straks tørres op. Sørg for god belysning.
- Sørg for, at udendørsarealerne er jævne og uden huller. Kanter bør afmærkes, så de er klart synlige. Sørg for at rydde sne om vinteren.

Fald til lavere niveau

- Planlæg arbejdet, så I undgår de farlige situationer, og sørg for, at der er tid nok til at udføre hver enkelt opgave.
- Vurder risikoen ved opgaven, så I ved, hvordan I skal undgå den.
- Sørg for, at der er rækværk, afspærring eller andre effektive kollektive sikkerhedsforanstaltninger, hvis I skal arbejde eller færdes på steder, hvor der er risiko for nedstyrtning eller gennemstyrtning.
- Sørg for, at der er skærm, overdækning, gangbroer eller andre effektive kollektive sikkerhedsforanstaltninger, hvis der er risiko for, at I kan styrte ned i revisionsgrave.
- Sørg for, at alle kender de farlige faser i arbejdet, og hav gode sikkerhedsprocedurer, hvis der opstår fejl og svigt.
- Sørg for, at alle er grundigt instrueret i det arbejde, de skal udføre.

Intern transport og færdsel

- Planlæg arbejdet, så I undgår de farlige situationer, og sørg for, at der er tid nok til at udføre hver enkelt opgave.
- Hold den kørende og den gående færdsel adskilt. Sørg for, at det er tydeligt – fx ved hjælp af skilte og afstribning – hvor der er kørende transport og hvor der er gående færdsel.
- Sørg for, at alle er grundigt instrueret i det arbejde, de skal udføre, og at de bruger transportmidlerne korrekt. Alle transportmidler leveres med en brugsanvisning på dansk, der fortæller, hvordan – og til hvad – de skal bruges. Følg altid anvisningerne, og sørg for, at maskinerne er korrekt vedligeholdt.
- Hold god orden på værkstedet og på lageret. Lav faste rutiner for oprydning og vedligeholdelse på alle områder og sørg for, at der ikke ligger rod eller står materialer på færdsels- og transportveje. Sørg for god planlægning og markering af, hvor materialerne skal oplagres.

Ulykker med håndværktøj

- Planlæg arbejdet, så I undgår de farlige situationer, og sørg for, at der er tid nok til at udføre hver enkelt opgave.
- Brug det værktøj, der er bedst egnet til opgaven. Brug kun værktøjet til det, det er beregnet til.
- Sørg for, at alle er grundigt instrueret i det arbejde, de skal udføre, og at de bruger værktøjet korrekt. Alle tekniske hjælpemidler som fx vinkelslibere og boremaskiner leveres med en brugsanvisning på dansk, der fortæller, hvordan – og til hvad – de skal bruges. Sørg for, at værktøjet er korrekt vedligeholdt.
- Kasser defekt værktøj med det samme.

Ulykker med maskiner

- Planlæg arbejdet, så I undgår de farlige situationer, og sørg for, at der er tid nok til at udføre hver enkelt opgave.
- Sørg for, at alle er grundigt instrueret i det arbejde, de skal udføre, og at de bruger maskinerne korrekt. Alle maskiner og tekniske hjælpemidler leveres med en brugsanvisning på dansk, der fortæller, hvordan – og til hvad – de skal bruges. Følg altid anvisningerne, og sørg for, at sikkerhedsudstyret fungerer, som det skal. Sørg for, at maskinerne er korrekt vedligeholdt.
- Sørg for, at alle forstår, hvor vigtigt det er, at sikkerhedsudstyret ikke sættes ud af funktion. Hvis det – fx i forbindelse med eftersyn, opstilling eller rengøring – er nødvendigt at sætte sikkerhedsudstyret ud af drift i en kort periode, må maskinen ikke kunne startes.

Arbejdsstillinger

- Arbejde med foroverbøjet ryg, løftede arme eller på hug hænger ofte sammen med dårlig planlægning af arbejdet, dårlig indretning af arbejdspladsen, maskiner eller inventar, dårlige pladsforhold, eller at arbejdet kun kan udføres i ubekvem arbejds højde. Det kan også skyldes, at der ikke er lifte nok, eller at der er for mange biler til reparation på samme tid.

- Planlæg arbejdet, så medarbejderne ikke arbejder for længe ad gangen i de samme arbejdsstillinger, eller sørg for passende pauser.
- Indret arbejdspladsen, så den både passer til den enkelte medarbejder og den arbejdsopgave, der skal udføres.
- Sørg for, at der er gode pladsforhold, så medarbejderne kan variere arbejdsstillingen.
- Sørg for, at medarbejderne har egnede tekniske hjælpemidler som fx sækkevogne, hjulløftere, hjulvogne og rulleborde til rådighed, så de kan arbejde i gode arbejdsstillinger. Sørg også for, at hjælpemidlerne er korrekt indstillet, så de passer til de medarbejdere, der skal bruge dem.
- Sørg for, at udstyr og hjælpemidler altid er vedligeholdet og i orden.
- Begræns arbejde under knæhøjde og over skulderhøjde mest muligt ved at bruge egnede redskaber og udstyr som lifte, hjulvogne og hjulløftere.

Træk og skub

- Brug sækkevogne, rullebogne eller andre egnede tekniske hjælpemidler, når I skal transportere dunke med kølervæske, sprinklervæske eller tønder med olie til lageret.
 - Planlæg arbejdet, så I undgår unødige træk og skub ved fx at sørge for, at I ikke skal flytte varerne flere gange end højst nødvendigt, og ved at bruge tekniske hjælpemidler, hvor det er muligt.
 - Sørg for, at hjælpemidlerne både egner sig til de opgaver, der skal udføres, til de steder, hvor de skal bruges, og til den person, der skal bruge dem.
 - Sørg for, at alle er grundigt instrueret i det arbejde, de skal udføre, og at de bruger hjælpemidlerne rigtigt. Sørg også for, at hjælpemidlerne er korrekt vedligeholdet.
- Sørg for, at færdsels- og køreveje er nemme at køre på – det vil sige, at de er ryddede, og at der ikke er ujævnheder som fx huller. Sørg også for, at hjulene på sækkevogne og andre tekniske hjælpemidler ruller godt på underlaget.

Tunge løft løsninger

- Brug løftevogne, hjulløftere, rulle vogne eller andre velegnede tekniske hjælpemidler til løft og transport af tunge byrder. Husk, at to- eller flerpersoners løft ikke kan erstatte brugen af egnede tekniske hjælpemidler.
- Planlæg arbejdet, så I undgår unødige løft ved fx at sørge for, at I ikke skal flytte fx hjul eller dunke flere gange end højst nødvendigt, og ved at bruge tekniske hjælpemidler, hvor det er muligt.
- Sørg for, at hjælpemidlerne både egner sig til de ting, der skal løftes, til de steder, hvor de skal bruges, og til den person, der skal bruge dem.
- Sørg for, at alle er grundigt instrueret i det arbejde, de skal udføre, og at de bruger hjælpemidlerne rigtigt. Sørg også for, at hjælpemidlerne er korrekt vedligeholdt.

Høj støj løsninger

- Grænseværdien for støj på 85 dB(A) og grænseværdien for impulser på 137 dB(C) skal altid overholdes. I skal også sørge for, at unødigt (generende) støj bliver dæmpet.
- Tilrettelæg arbejdet, så færrest muligt udsættes for støjen – og i så kort tid som muligt. Planlæg arbejdet, så I ikke skal arbejde de steder, hvor andre udfører støjende arbejde.
- Indkøb så støjsvage maskiner som muligt, og vedligehold dem godt. Det skal fremgå af leverandørens brugsanvisning, hvis maskinen støjer over 70 dB(A).
- Lav støjindkapsling af de arbejdspladser, hvor medarbejderne arbejder med støjende maskiner.
- Opsæt støjskærme rundt om støjende arbejdsprocesser. Skærmene kan fx sættes på hjul, så de kan flyttes rundt på værkstedet.
- Lav midlertidige afskærmninger af arbejdsområdet, når der udføres meget støjende reparationsarbejde.
- Brug altid egnet høreværn, hvis støjen er for høj og ikke kan dæmpes på anden måde.

Farlige stoffer og materialer løsninger

1. Udskift farlige stoffer og materialer med nogen, der er ufarlige eller mindre farlige. Brug altid det mindst farlige produkt og den mindst farlige arbejdsmetode. Brug fx rulle eller pensel i stedet for at sprøjte, når I skal påføre et produkt. Ryd op og sorter jeres produkter og bortskaf dem, I ikke bruger mere. (Substitution).
2. Brug et lukket anlæg eller få på anden måde arbejdsprocessen indkapslet, hvis det er muligt. Hvis det ikke er muligt, og I ikke kan undgå, at der frigives støv, aerosoler eller dampe til luften, skal I sørge for, at der er effektiv procesudsugning, fx når I isætter ruder. (Tekniske foranstaltninger).
3. Planlæg og tilrettelæg arbejdet, så I undgår eller begrænser udsættelsen for farlige stoffer og materialer – og sørg for, at stofferne ikke spredes. Det kan fx være ved at adskille eller afgrænse arbejdsområder samt ved at sørge for grundig rengøring og god hygiejne i forbindelse med håndtering af fx affald, klude, håndværktøj og personlige værnemidler. (Organisatoriske foranstaltninger).
4. Hvis I ikke kan fjerne udsættelsen på anden måde, skal I bruge egnede personlige værnemidler, der beskytter mod de farlige stoffer og materialer, I kan blive udsat for. Hvis I arbejder med handsker, er det vigtigt, at det er den rigtige type handsker, og at I bruger dem rigtigt. Det vil sige, at handskerne skal være hele, rene og tørre indeni, og at I ikke bruger dem længere tid end højst nødvendigt. I kan bruge inderhandske af bomuld for at undgå at få fugtige hænder i handskerne. Vær opmærksomme på, at opløsningsmidler og andre kemikalier kan gå igennem handskerne uden, at der er hul i dem. Spørg derfor leverandøren om, hvor lang gennembrudstiden er, så I kan vælge handsker, der passer til arbejdet. Hvis det er nødvendigt at bruge latexhandsker, skal de være uden pudder. (Personlige værnemidler).

Sørg for, at alle medarbejdere er instrueret i, hvordan de bruger de kemiske stoffer og materialer på den rigtige måde, og hvordan de beskytter sig mod udsættelse. Hold løbende øje med, at medarbejderne følger instruktionen.

Støv, gasser og røg

Første skridt er, at I – på baggrund af den kemiske risikovurdering – skal vurdere, hvordan I kan undgå at blive udsat for farlige stoffer og materialer. Det er vigtigt, at I vælger foranstaltninger i den rigtige rækkefølge, så forebyggelsen bliver så effektiv som muligt. Det kaldes STOP-princippet – Substitution, Tekniske foranstaltninger, Organisatoriske foranstaltninger og Personlige værnemidler:

1. Brug den mindst forurenende arbejdsmetode, så I begrænser, hvor meget støv, røg og aerosoler, der frigives til luften. Brug vådrensning, hvor det er muligt. (Substitution).
2. Brug et lukket anlæg eller få på anden måde arbejdsprocessen indkapslet, hvis det er muligt. Hvis det ikke er muligt, og I ikke kan undgå, at der frigives støv og røg til luften, skal I sørge for, at der er effektiv procesudsugning, og at svejserøg, lodderøg, udstødningsgasser og afdampende opløsningsmidler fjernes effektivt ved kilden. Sørg for, at der er en effektiv mekanisk rumventilation, der kan fjerne små, spredte forureninger. (Tekniske foranstaltninger).
3. Planlæg og tilrettelæg arbejdet, så I undgår eller begrænser udsættelse for støv, røg og aerosoler – og sørg for, at forureningen ikke spredes. Det kan fx være ved at adskille eller afgrænse arbejdsområder, sørge for grundig rengøring og god hygiejne i forbindelse med håndtering af fx affald, håndværktøj og personlige værnemidler. Støvsug i stedet for at feje og undgå brug af trykluft. (Organisatoriske foranstaltninger).
4. Hvis I ikke kan fjerne udsættelsen på anden måde, skal I bruge egnede personlige værnemidler, der beskytter mod støvet og de farlige aerosoler samt gasser og partikler i den røg, I kan blive udsat for. (Personlige værnemidler).

Våde eller fugtige hænder

1. Det er generelt svært at erstatte vådt arbejde med noget andet uden samtidig at bruge flere kemikalier. Et eksempel på substitution er at bruge alkoholbaseret hånddesinfektion i stedet for håndvask med sæbe og vand, når hænderne ikke er våde eller synligt forurenede. (Substitution).
2. Overvej, om I kan begrænse medarbejdernes udsættelse for vådt arbejde med tekniske foranstaltninger. (Tekniske foranstaltninger).

3. Begræns medarbejdernes risiko for hudlidelser ved at begrænse den tid, de er udsat for vådt arbejde. Det kan I fx gøre ved at holde passende pauser, hvis længde og antal afhænger af arbejdsbelastningen og generne. (Organisatoriske foranstaltninger).
4. Hvis I ikke kan fjerne udsættelsen på anden måde, skal I stille egnede og effektive handsker til rådighed for medarbejderne. Vælg en handsketype, som passer til den konkrete arbejdsopgave og til varigheden af det våde arbejde. Handskeleverandøren kan hjælpe jer med at træffe det rigtige valg. Vær opmærksom på, at nogle mennesker kan få allergi af visse handsketyper som fx latexhandsker. Brug eventuelt en svedabsorberende inderhandske i forbindelse med længerevarende brug af gummihandsker eller skift handskerne ud undervejs til tørre handsker. Sørg for, at alle medarbejdere er instrueret i at bruge handsker, så de opnår en tilstrækkelig beskyttelse mod hudlidelser. Hold løbende øje med, at medarbejderne følger instruktionen. (Personlige værnemidler).

Hjælp og støtte fra ledelse og kolleger

- Tilrettelæg arbejdet, så medarbejderne kan hente støtte fra kolleger og den nærmeste ledelse. Det kan I fx gøre ved at holde jævnlige møder, hvor medarbejderne kan holde kontakten med hinanden og ledelsen, "læsse af", snakke om arbejdsmæssige problemer og udveksle råd og erfaringer.
- Ledelsesmæssig og kollegial hjælp og støtte kan fx bestå af konkret hjælp til at prioritere arbejdsopgaver eller om hjælp til at sætte grænsen mellem arbejde og fritid. Vikardækning ved fravær og ekstra personale ved spidsbelastninger er andre eksempler på støtte.
- Støtte kan også gives som konstruktive tilbagemeldinger på udført arbejde, herunder information om, hvordan lederens mener, at medarbejderne klarer opgaverne.
- Støtte er også at lytte til medarbejderne, så de oplever, at de bliver taget alvorligt. Denne form for støtte kan bl.a. medvirke til, at medarbejderne føler sig værdsat, trygge og i kontakt med kolleger og ledelse

Mobning

- Sørg for, at der er fælles og velkendte normer og værdier for den adfærd, som I forventer, og den adfærd, som I ikke vil tolerere. Husk, at det er vigtigt, at ledelsen sender et klart signal om, at mobning er en uacceptabel adfærd, som må ophøre med det samme.

- Sørg for, at der er klare retningslinjer for, hvordan medarbejderne skal forholde sig, hvis der opstår mobning på arbejdspladsen – fx i form af en beredskabsplan.
- Se også på, om der er forhold i den enkelte medarbejders arbejde eller fx organisatoriske eller ledelsesmæssige forhold, der er årsag til, at der kan opstå mobning.
- Hvis en medarbejder er udsat for mobning og vælger at fortælle om det, er det vigtigt, at ledelsen tager det alvorligt. Sørg for, at mobning aldrig bliver den enkeltes problem, men noget, som I tager hånd om i fællesskab på arbejdspladsen.

Stor arbejdsomængde, tidspres og uklare krav

- Tilpas arbejdsomængden, så medarbejderne får tid nok til at udføre opgaverne, og så I samtidig opnår den ønskede kvalitet med de medarbejdere, der er til rådighed. Start med at skabe overblik over de krav, der stilles til den enkelte.
- Sørg for god planlægning, så medarbejderne kan udføre arbejdsopgaverne i en fornuftig rækkefølge og uden unødige afbrydelser.
- Undgå lange perioder med stort tidspres. Brug fx vikarer eller anden form for aflastning i perioder med sygdom eller spidsbelastning. Det kan fx være, når alle skal have skiftet fra vinter- til sommerdæk og omvendt. Sørg for, at der er mulighed for at holde jævnlige pauser.
- Sørg for, at der ikke er medarbejdere, som konstant er udsat for stor arbejdsomængde og tidspres. Vær også parat til at gribe ind, hvis der er medarbejdere, der har urealistisk høje eller lave forventninger til sig selv.
- Sørg for klare retningslinjer for, hvad I forventer af medarbejderne, og instruer dem i, hvordan de skal prioritere, hvis de ikke kan nå det hele. Sørg for, at kunderne ved, hvornår de kan forvente at få opgaverne løst.

Hånd-armvibrationer

- Aktionsværdien på 2,5 m/s² skal overholdes, hvor det er muligt. Grænseværdien på 5 m/s² må aldrig overskrides.
- Hvis I er i tvivl, om I har problemer med vibrationer, kan I få lavet målinger eller vurderinger, der kan afklare, om der er risiko for skader.

- Planlæg arbejdet, så medarbejderne udsættes mindst muligt for vibrationer. Hvis det ikke er muligt at dæmpe vibrationerne, skal I nedsætte den tid, hvor den enkelte medarbejder udsættes for vibrationer.
 - Køb vibrationssvagt værktøj, og vælg værktøj med vibrationsisolerende håndtag. Vibrationsstyrken fremgår af brugsanvisningen.
 - Hold hænderne varme. Det nedsætter risikoen for anfald af hvide fingre – selv om det ikke dæmper vibrationspåvirkningen.
- Vibrationsdæpende handsker kan dæmpe højfrekvente vibrationer, men kan sjældent reducere risikoen for at udvikle "hvide fingre" væsentligt.
 - Erstat brug af luftmejsler med skæring eller klipning når det er muligt.
 - Overvej, om I kan bruge tilbehør, der nedsætter vibrationspåvirkningen og aflaster ved længerevarende brug af håndværktøj som fx vibrationsdæpende isolering på håndtagene

Luftkvalitet

- Tag stilling til, hvor tit der skal gøres rent i lokalerne, så støv og snavs kan holdes på et lavt niveau. Meget inventar og rod i lokalerne øger støvproblemerne, fordi det gør det vanskeligere at gøre rent.
- I kan gøre det nemmere at gøre rent ved at rydde op og lægge varer på hylder, så der kan gøres rent under dem. Ved ny- eller ombygning er det vigtigt at vælge indretning og materialer, der gør det nemt at gøre rent.
- Sørg for at åbne vinduer og døre, så I kan lufte ud, når det er muligt – fx i pauser. Ventilation gennem vinduer og døre er mest egnet i relativt store rum, hvor der kun er få mennesker, og hvor den dårlige luftkvalitet ikke stammer fra fx forurenende arbejdsprocesser eller manglende rengøring.
- I skal installere mekanisk ventilation, hvis I ikke kan forbedre luftkvaliteten tilstrækkeligt ved at lufte ud eller ved at ændre på brugen af lokalet. Erstatningsluften skal have en passende temperatur, og ventilationen må ikke give træk. Sørg for, at udeluften kommer fra områder, der er så rene som muligt.

Temperatur

- Varme kan komme udefra – fx fra sol gennem store ruder eller fra store tagflader, som er dårligt isoleret. I kan forhindre varmen i at komme ind gennem vinduerne ved at sørge for, at der er solafskærmning. Hvis varmen kommer gennem vægge eller tage, må de isoleres bedre.
- Varme kan også komme inde fra bygningen – fx fra lamper, mennesker og radiatorer samt fra de maskiner, I bruger som fx afbalanceringsapparater og opretningsbænke. Varmen kan også stamme fra biler, der bliver motortestet, eller fra varm olie, der lige er tappet af bil. Husk at skrue ned for radiatorerne, inden der bliver for varmt. Hvis termostaterne ikke virker, må de repareres. Husk, at et stort antal lyskilder kan være med til at varme rummet op. I kan også begrænse varmen ved at øge ventilationen.
- Kulde kan komme fra vinduer, døre og dårligt isolerede vægge. Hvis kulden kommer gennem væggene, må de isoleres bedre. Kuldenedfald og kuldestråling kan føles som træk. Utætte døre og vinduer giver ofte trækgener. Træk kan også stamme fra ventilationen. Flyt medarbejderne væk fra store kuldeflader som fx vindues- eller indgangspartier. Hvis vinduerne giver træk, kan I installere energiruder. Hvis dørene åbner direkte til det fri, kan det give fodkulde. Vindfang eller lufttæppe kan hjælpe på det.

APV IN ENGLISH

Problem solutions

Here we briefly explain how we avoid occupational injuries/accidents and bullying etc. Reservations have been made for the Norwegian Labor Inspectorate's website, as well as their problem solutions. This can be referred to the Norwegian Working Environment Authority's website.

These are instructions we put our employees in, in the case of pregnant, breastfeeding or seriously ill people, we always take great care and give full understanding.

Lifting, carrying, pulling and pushing are among the most frequent causes of occupational accidents

- Plan the work so that you avoid the dangerous situations and make sure that there is enough time to carry out each individual task.
- Assess the risk of the task so you know how to avoid it.

- Use technical aids to unload and load goods when they arrive and ensure that materials, machinery and tools have to be moved and lifted as few times as possible. For example, have drums of engine oil and cans of coolant and washer fluid delivered in a place that is easy to get to.
- Make sure that everyone is thoroughly instructed in the work they have to do – also in good lifting technique. Also remember that everyone must be trained and instructed in how to use the technical aids correctly.

Fall and trip

- Plan the work so that you avoid the dangerous situations and make sure that there is enough time to carry out each individual task.
- Ensure that everyone is thoroughly instructed in the work they are to do.
- Keep order in the workplace. Objects that can be tripped over such as tools, loose air hoses, cables and replaced spare parts should be removed after use and put back in place. If, for example, water or oil has been spilled, it must be wiped up immediately. Ensure good lighting.
- Ensure that the outdoor areas are level and without holes. Edges should be marked so that they are clearly visible. Be sure to clear snow in winter.

Drop to lower level

- Plan the work so that you avoid the dangerous situations and make sure that there is enough time to carry out each individual task.
- Assess the risk of the task so you know how to avoid it.
- Ensure that there are railings, barriers or other effective collective safety measures if you must work or travel in places where there is a risk of falling or falling through.
- Ensure that there is a screen, cover, walkways or other effective collective safety measures if there is a risk that you could fall into inspection pits.

- Make sure everyone knows the dangerous phases of the work and have good safety procedures in place if errors and failures occur.
- Ensure that everyone is thoroughly instructed in the work they are to do.

Internal transport and traffic

- Plan the work so that you avoid the dangerous situations and make sure that there is enough time to carry out each individual task.
- Keep driving and pedestrian traffic separate. Make sure that it is clear - for example by means of signs and striping - where there is moving transport and where there is pedestrian traffic.
- Ensure that everyone is thoroughly instructed in the work they have to do and that they use the means of transport correctly. All means of transport are supplied with a user manual in Danish that explains how – and for what – they are to be used. Always follow the instructions and ensure that the machines are properly maintained.
- Keep order in the workshop and in the warehouse. Create fixed routines for cleaning and maintenance in all areas and ensure that there are no messes or materials on traffic and transport routes. Ensure good planning and marking of where the materials are to be stored.

Accidents with hand tools

- Plan the work so that you avoid the dangerous situations and make sure that there is enough time to carry out each individual task.
- Use the tool that is best suited for the task. Only use the tool for what it is intended for.
- Ensure that everyone is thoroughly instructed in the work they are to do and that they use the tool correctly. All technical aids such as angle grinders and drills are supplied with a user manual in Danish that explains how - and for what - they are to be used. Make sure the tool is properly maintained.

- Discard defective tools immediately.

Accidents with machinery

- Plan the work so that you avoid the dangerous situations and make sure that there is enough time to carry out each individual task.
- Make sure that everyone is thoroughly instructed in the work they have to do and that they use the machines correctly. All machines and technical aids are delivered with a user manual in Danish that explains how - and for what - they are to be used. Always follow the instructions and make sure the safety equipment is working properly. Make sure the machines are properly maintained.
- Make sure everyone understands how important it is that the safety equipment is not disabled. If – for example in connection with inspection, installation or cleaning – it is necessary to put the safety equipment out of operation for a short period, the machine must not be able to be started.

Work positions

- Working with a bent back, raised arms or squatting is often linked to poor planning of the work, poor layout of the workplace, machines or equipment, poor space conditions or the fact that the work can only be carried out at an uncomfortable working height. It can also be because there are not enough lifts, or because there are too many cars for repair at the same time.

Plan the work so that the employees do not work for too long at a time in the same working positions, or ensure appropriate breaks.

- Arrange the workplace so that it suits both the individual employee and the work task to be carried out.
- Ensure that there are good space conditions so that employees can vary their working position.
- Make sure that the employees have suitable technical aids such as bag trucks, wheel lifts, wheeled carts and rolling tables available so that they can work in good working positions. Also ensure that the assistive devices are correctly adjusted to suit the employees who will be using them.

- Ensure that equipment and aids are always maintained and in good order.
- Limit work below knee height and above shoulder height as much as possible by using suitable tools and equipment such as lifts, wheeled carts and wheel lifts.

Pull and push

- Use sack carts, roller carts or other suitable technical aids when you have to transport cans of coolant, washer fluid or barrels of oil to the warehouse.
- o Plan the work so that you avoid unnecessary pulling and pushing by, for example, ensuring that you do not have to move the goods more times than absolutely necessary, and by using technical aids where possible.
- o Ensure that the aids are both suitable for the tasks to be performed, for the places where they will be used and for the person who will use them.
- o Ensure that everyone is thoroughly instructed in the work they have to do and that they use the aids correctly. Also ensure that the aids are properly maintained.
- Make sure that traffic and driveways are easy to drive on – that is, that they are cleared and that there are no irregularities such as potholes. Also ensure that the wheels of sack carts and other technical aids roll well on the surface.

Heavy lifting solutions

- Use lifting carts, wheel lifts, roller carts or other suitable technical aids for lifting and transporting heavy loads. Remember that lifting by two or more people cannot replace the use of suitable technical aids.
- Plan the work so that you avoid unnecessary lifting by, for example, making sure that you do not move, for example, wheels or pounding more times than absolutely necessary, and by using technical aids where possible.
- Make sure that the aids are both suitable for the things to be lifted, for the places where they will be used and for the person who will use them.

- Ensure that everyone is thoroughly instructed in the work they have to do and that they use the aids correctly. Also ensure that the aids are properly maintained.

High noise solutions

- The limit value for noise of 85 dB(A) and the limit value for impulses of 137 dB(C) must always be observed. You must also ensure that unnecessary (annoying) noise is muffled.
- Arrange the work so that as few people as possible are exposed to the noise – and for as short a time as possible. Plan the work so that you do not have to work in places where others are doing noisy work.
- Purchase as quiet machines as possible and maintain them well. It must be stated in the supplier's instructions for use if the machine is noisy above 70 dB(A).
- Low noise insulation of workplaces where employees work with noisy machines.
- Set up noise screens around noisy work processes. The screens can, for example, be put on wheels so that they can be moved around the workshop.
- Make temporary screens of the work area when carrying out very noisy repair work.
- Always use suitable hearing protection if the noise is too loud and cannot be reduced in any other way.

Hazardous substances and materials solutions

1. Replace hazardous substances and materials with non-hazardous or less hazardous ones. Always use the least hazardous product and the least hazardous work method. For example, use a roller or brush instead of spraying when applying a product. Clean up and sort your products and dispose of those you no longer use. (Substitution).
2. Use a closed facility or otherwise have the work process enclosed if possible. If this is not possible, and you cannot prevent dust, aerosols or vapors from being released into the air, you must ensure that there is effective process extraction, for example when you insert windows. (Technical measures).
3. Plan and organize the work so that you avoid or limit exposure to dangerous substances and materials - and ensure that the substances do not spread. This can be, for example, by separating or delimiting work

areas and by ensuring thorough cleaning and good hygiene in connection with the handling of e.g. waste, rags, hand tools and personal protective equipment. (Organizational measures).

4. If you cannot remove the exposure in another way, you must use suitable personal protective equipment that protects against the dangerous substances and materials you may be exposed to. If you work with gloves, it is important that they are the right type of gloves and that you use them correctly. This means that the gloves must be intact, clean and dry inside, and that you do not use them for longer than absolutely necessary. You can use cotton inner gloves to avoid getting damp hands in the gloves. Be aware that solvents and other chemicals can pass through the gloves without holes in them. Therefore, ask the supplier how long the break-in time is, so that you can choose gloves that are suitable for the job. If it is necessary to use latex gloves, they must be powder-free. (Personal protection).

Ensure that all employees are instructed in how to use the chemical substances and materials in the correct way and how to protect themselves from exposure. Continuously monitor that the employees follow the instructions.

Dust, gases and smoke

The first step is that you - on the basis of the chemical risk assessment - must assess how you can avoid being exposed to dangerous substances and materials. It is important that you choose measures in the right order so that prevention is as effective as possible. It is called the STOP principle – Substitution, Technical measures, Organizational measures and Personal protective equipment:

1. Use the least polluting work method so that you limit how much dust, smoke and aerosols are released into the air. Use wet cleaning where possible. (Substitution).
2. Use a closed facility or otherwise have the work process enclosed if possible. If this is not possible, and you cannot avoid dust and fumes being released into the air, you must ensure that there is effective process extraction and that welding fumes, solder fumes, exhaust gases and evaporating solvents are effectively removed at the source. Ensure that there is effective mechanical room ventilation that can remove small, scattered contaminants. (Technical measures).

3. Plan and organize the work so that you avoid or limit exposure to dust, smoke and aerosols – and ensure that the pollution does not spread. This can be, for example, by separating or delimiting work areas, ensuring thorough cleaning and good hygiene in connection with handling e.g. waste, hand tools and personal protective equipment. Vacuum instead of sweeping and avoid using compressed air.

(Organizational measures).

4. If you cannot remove the exposure in another way, you must make suitable and effective gloves available to the employees. Choose a glove type that suits the specific work task and the duration of the wet work. The glove supplier can help you make the right choice. Be aware that some people can get allergic to certain types of gloves, such as latex gloves. If necessary, use a sweat-absorbing inner glove in connection with prolonged use of rubber gloves, or change the gloves to dry gloves along the way. Ensure that all employees are instructed in the use of gloves so that they obtain adequate protection against skin disorders. Continuously monitor that the employees follow the instructions. (Personal protection).

Help and support from management and colleagues

- Organize work so that employees can get support from colleagues and immediate management. You can do this, for example, by holding regular meetings where the employees can keep in touch with each other and the management, "unload", talk about work-related problems and exchange advice and experiences.
- Managerial and collegial help and support can, for example, consist of concrete help to prioritize work tasks or help to set the boundary between work and free time. Temporary cover in case of absence and extra staff at peak times are other examples of support.
- Support can also be given as constructive feedback on work done, including information on how the manager thinks the employees are completing the tasks.

Support also means listening to employees so that they feel that they are taken seriously. This form of support can, among other things, contribute to employees feeling valued, safe and in contact with colleagues and management

Bullying

- Ensure that there are common and well-known norms and values for the behavior that you expect and the behavior that you will not tolerate. Remember that it is important that management sends a clear signal that bullying is unacceptable behavior that must stop immediately.
- Ensure that there are clear guidelines for how employees should react if bullying occurs in the workplace – for example in the form of a contingency plan.
- Also look at whether there are conditions in the individual employee's work or, for example, organizational or management conditions that cause bullying to occur.
- If an employee is exposed to bullying and chooses to tell about it, it is important that management takes it seriously. Make sure that bullying never becomes an individual problem, but something that you take care of together in the workplace.

Large workload, time pressure and unclear requirements

- Adjust the workload so that the employees have enough time to carry out the tasks, and so that at the same time you achieve the desired quality with the employees who are available. Start by creating an overview of the requirements placed on the individual.
- Ensure good planning so that the employees can carry out their work tasks in a reasonable sequence and without unnecessary interruptions.
- Avoid long periods of high time pressure. For example, use substitutes or other forms of relief during periods of illness or peak workload. This could be, for example, when everyone needs to change from winter to summer tires and vice versa. Make sure that there is an opportunity to take regular breaks.
- Ensure that there are no employees who are constantly exposed to a large workload and time pressure. Also be prepared to intervene if there are employees who have unrealistically high or low expectations of themselves.
- Provide clear guidelines for what you expect from employees and instruct them on how to prioritize if they cannot achieve everything. Make sure customers know when they can expect tasks to be completed.

Hand-arm vibrations

o The action value of 2.5 m/s² must be observed where possible. The limit value of 5 m/s² must never be exceeded.

o If you are in doubt as to whether you have problems with vibrations, you can have measurements or assessments made that can clarify whether there is a risk of damage.

o Plan the work so that employees are exposed to vibrations as little as possible. If it is not possible to dampen the vibrations, you must reduce the time during which the individual employee is exposed to vibrations.

o Buy low-vibration tools and choose tools with vibration-isolating handles. The vibration strength appears in the instructions for use.

o Keep your hands warm. It reduces the risk of attacks of white fingers - even if it does not dampen the vibration effect.

- Vibration-damping gloves can dampen high-frequency vibrations, but can rarely significantly reduce the risk of developing "white fingers".
- Replace the use of air chisels with cutting or shearing when possible.
- Consider whether you can use accessories that reduce the impact of vibration and relieve stress during prolonged use of hand tools, such as vibration-damping insulation on the handles

Air quality

- Decide how often the premises must be cleaned, so that dust and dirt can be kept to a low level. A lot of furniture and clutter in the premises increases dust problems because it makes cleaning more difficult.
- You can make cleaning easier by tidying up and placing items on shelves so that you can clean underneath them. When renovating or renovating, it is important to choose furnishings and materials that make it easy to clean.
- Make sure to open windows and doors so that you can air out when possible – for example during breaks. Ventilation through windows and doors is most suitable in relatively large rooms, where there are only a

few people, and where the poor air quality does not originate from, for example, polluting work processes or a lack of cleaning.

- You must install mechanical ventilation if you cannot improve the air quality sufficiently by venting or by changing the use of the room. The replacement air must have a suitable temperature, and the ventilation must not produce drafts. Make sure the outside air comes from areas that are as clean as possible.

Temperature

- Heat can come from outside – eg from the sun through large windows or from large roof surfaces that are poorly insulated. You can prevent the heat from entering through the windows by making sure that there is sun protection. If the heat comes through walls or roofs, they must be better insulated.
- Heat can also come from inside the building – for example from lamps, people and radiators as well as from the machines you use such as balancing machines and straightening benches. The heat can also come from cars being engine tested, or from hot oil that has just been drained from the car. Remember to turn down the radiators before it gets too hot. If the thermostats do not work, they must be repaired. Remember that a large number of light sources can help heat up the room. You can also limit the heat by increasing the ventilation.
- Cold can come from windows, doors and poorly insulated walls. If the cold comes through the walls, they must be better insulated. Cold precipitation and cold radiation can feel like drafts. Leaky doors and windows often cause draughts. Drafts can also originate from the ventilation. Move employees away from large cold surfaces such as window or entrance areas. If the windows are drafty, you can install energy windows. If the doors open directly to the outdoors, it can cause cold feet. A wind deflector or air curtain can help with this.

APV IN ROMANA

Rezolvarea problemelor

Aici explicăm pe scurt cum evităm accidentările/accidentele profesionale și agresiunea etc. S-au făcut rezervări pentru site-ul web al Inspectoratului Norvegian de Muncă, precum și soluțiile pentru problemele acestora. Acest lucru poate fi consultat site-ul web al Autorității Norvegiene pentru Mediul de Muncă.

Acestea sunt instrucțiuni în care le punem angajaților noștri, în cazul persoanelor însărcinate, care alăptează sau grav bolnave, avem întotdeauna mare grijă și acordăm deplină înțelegere.

Ridicarea, transportul, tragerea și împingerea sunt printre cele mai frecvente cauze ale accidentelor de muncă

- Planificați munca astfel încât să evitați situațiile periculoase și să vă asigurați că există suficient timp pentru a efectua fiecare sarcină individuală.
- Evaluați riscul sarcinii astfel încât să știți cum să îl evitați.
- Folosiți ajutoare tehnice pentru a descărca și încărca mărfurile când sosesc și asigurați-vă că materialele, mașinile și uneltele trebuie să fie mutate și ridicate de cât mai puține ori posibil. De exemplu, livrați butoaie de ulei de motor și cutii de lichid de răcire și lichid de spălare într-un loc ușor accesibil.
- Asigurați-vă că toată lumea este bine instruită în ceea ce privește munca pe care trebuie să o facă – de asemenea, în tehnica bună de ridicare. De asemenea, amintiți-vă că toată lumea trebuie să fie instruită și instruită cu privire la utilizarea corectă a ajutoarelor tehnice.

Cădere și călătorie

- Planificați munca astfel încât să evitați situațiile periculoase și să vă asigurați că există suficient timp pentru a efectua fiecare sarcină individuală.
- Asigurați-vă că toată lumea este bine instruită cu privire la munca pe care trebuie să o facă.
- Păstrați ordinea la locul de muncă. Obiectele care pot fi împiedicate, cum ar fi unelte, furtunuri de aer slăbite, cabluri și piesele de schimb înlocuite, trebuie îndepărtate după utilizare și puse la loc. Dacă, de exemplu, s-a vărsat apă sau ulei, acesta trebuie șters imediat. Asigurați o iluminare bună.
- Asigurați-vă că zonele exterioare sunt plane și fără găuri. Marginile trebuie marcate astfel încât să fie clar vizibile. Asigurați-vă că curățați zăpada iarna.

Coborâți la nivelul inferior

- Planificați munca astfel încât să evitați situațiile periculoase și să vă asigurați că există suficient timp pentru a efectua fiecare sarcină individuală.
- Evaluați riscul sarcinii astfel încât să știți cum să îl evitați.
- Asigurați-vă că există balustrade, bariere sau alte măsuri eficiente de siguranță colectivă dacă trebuie să lucrați sau să călătoriți în locuri în care există riscul de cădere sau cădere.
- Asigurați-vă că există un paravan, un capac, alei sau alte măsuri eficiente de siguranță colectivă dacă există riscul să cădeți în gropi de inspecție.
- Asigurați-vă că toată lumea cunoaște fazele periculoase ale lucrării și că au în vigoare proceduri bune de siguranță dacă apar erori și defecțiuni.

- Asigurați-vă că toată lumea este bine instruită cu privire la munca pe care trebuie să o facă.

Transport și trafic intern

- Planificați munca astfel încât să evitați situațiile periculoase și să vă asigurați că există suficient timp pentru a efectua fiecare sarcină individuală.
- Mențineți separat traficul de conducere și de pieton. Asigurați-vă că este clar - de exemplu prin intermediul indicatoarelor și al benzilor - unde există transport în mișcare și unde este trafic pietonal.
- Asigurați-vă că toată lumea este bine instruită în ceea ce privește munca pe care o are de făcut și că utilizează corect mijloacele de transport. Toate mijloacele de transport sunt furnizate cu un manual de utilizare în daneză care explică cum – și pentru ce – trebuie utilizate. Urmați întotdeauna instrucțiunile și asigurați-vă că mașinile sunt întreținute corespunzător.
- Păstrați ordinea în atelier și în depozit. Creați rutine fixe pentru curățare și întreținere în toate zonele și asigurați-vă că nu există mizerie sau materiale pe rutele de trafic și transport. Asigurați o bună planificare și marcarea a locului unde urmează să fie depozitate materialele.

Accidente cu unelte de mână

- Planificați munca astfel încât să evitați situațiile periculoase și să vă asigurați că există suficient timp pentru a efectua fiecare sarcină individuală.
- Utilizați instrumentul care este cel mai potrivit pentru sarcină. Utilizați instrumentul numai pentru ceea ce este destinat.
- Asigurați-vă că toată lumea este bine instruită cu privire la munca pe care trebuie să o efectueze și că utilizează instrumentul corect. Toate ajutoarele tehnice, cum ar fi polizoarele unghiulare și mașinile de găurit, sunt furnizate cu un manual de utilizare în daneză, care explică cum - și pentru ce - trebuie utilizate. Asigurați-vă că instrumentul este întreținut corespunzător.
- Aruncați imediat uneltele defecte.

Accidente cu mașini

- Planificați munca astfel încât să evitați situațiile periculoase și să vă asigurați că există suficient timp pentru a efectua fiecare sarcină individuală.
- Asigurați-vă că toată lumea este bine instruită în ceea ce privește munca pe care trebuie să o efectueze și că utilizează corect mașinile. Toate mașinile și ajutoarele tehnice sunt livrate cu un manual de utilizare în daneză care explică cum - și pentru ce - vor fi utilizate. Urmați întotdeauna instrucțiunile și asigurați-vă că echipamentul de siguranță funcționează corect. Asigurați-vă că mașinile sunt întreținute corespunzător.
- Asigurați-vă că toată lumea înțelege cât de important este ca echipamentul de siguranță să nu fie dezactivat. Dacă – de exemplu în legătură cu inspecția, instalarea sau curățarea – este necesară scoaterea

din funcțiune a echipamentului de siguranță pentru o perioadă scurtă de timp, mașina nu trebuie să poată fi pornită.

Posturi de muncă

- Lucrul cu spatele îndoit, brațele ridicate sau ghemuit este adesea legat de planificarea proastă a muncii, de amenajarea proastă a locului de muncă, a mașinilor sau echipamentelor, a condițiilor proaste de spațiu sau de faptul că munca poate fi efectuată numai la o înălțime de lucru inconfortabilă . Poate fi și pentru că nu sunt suficiente ascensoare sau pentru că sunt prea multe mașini de reparat în același timp.
- Planificați munca astfel încât angajații să nu lucreze prea mult timp la un moment dat în aceleași posturi de lucru sau asigurați pauze corespunzătoare.
- Aranjați locul de muncă astfel încât să se potrivească atât pentru angajatul individual, cât și pentru sarcina de muncă care urmează să fie efectuată.
- Asigurați-vă că există condiții bune de spațiu, astfel încât angajații să își poată schimba poziția de lucru.
- Asigurați-vă că angajații au la dispoziție ajutoare tehnice adecvate, cum ar fi camioane cu saci, ascensoare cu roți, cărucioare cu roți și mese rulante, astfel încât să poată lucra în poziții bune de lucru. De asemenea, asigurați-vă că dispozitivele de asistență sunt corect ajustate pentru a se potrivi angajaților care le vor folosi.
- Asigurați-vă că echipamentele și ajutoarele sunt întotdeauna întreținute și în stare bună.
- Limitați lucrul sub înălțimea genunchilor și deasupra înălțimii umerilor, pe cât posibil, utilizând unelte și echipamente adecvate, cum ar fi ascensoare, cărucioare cu roți și ascensoare cu roți.

Trageți și împingeți

- Folosiți cărucioare cu saci, cărucioare cu role sau alte ajutoare tehnice adecvate atunci când trebuie să transportați bidoane de lichid de răcire, lichid de spălare sau butoaie de ulei la depozit.

o Planificați lucrul astfel încât să evitați tragerea și împingerea inutile, de exemplu, asigurându-vă că nu trebuie să mutați mărfurile de mai multe ori decât este absolut necesar și folosind ajutoare tehnice acolo unde este posibil.

o Asigurați-vă că ajutoarele sunt adecvate atât pentru sarcinile de îndeplinit, cât și pentru locurile în care vor fi utilizate și pentru persoana care le va folosi.

o Asigurați-vă că toată lumea este bine instruită în ceea ce privește munca pe care o are de făcut și că utilizează corect ajutoarele. De asemenea, asigurați-vă că ajutoarele sunt întreținute corespunzător.

- Asigurați-vă că traficul și căile de acces sunt ușor de circulat – adică că sunt curățate și că nu există nereguli, cum ar fi gropi. Asigurați-vă, de asemenea, că roțile cărucioarelor cu saci și alte ajutoare tehnice se rotesc bine pe suprafață.

Soluții de ridicare grele

- Folosiți cărucioare de ridicare, roți de ridicare, cărucioare cu role sau alte ajutoare tehnice adecvate pentru ridicarea și transportul de încărcături grele. Nu uitați că ridicarea de către două sau mai multe persoane nu poate înlocui utilizarea mijloacelor tehnice adecvate.
- Planificați lucrul astfel încât să evitați ridicarea inutilă, de exemplu, asigurându-vă că nu vă mișcați, de exemplu, roțile sau loviți de mai multe ori decât este absolut necesar, și folosind ajutoare tehnice acolo unde este posibil.
- Asigurați-vă că ajutoarele sunt potrivite atât pentru lucrurile de ridicat, cât și pentru locurile în care vor fi folosite și pentru persoana care le va folosi.
- Asigurați-vă că toată lumea este bine instruită în ceea ce privește munca pe care o are de făcut și că utilizează corect ajutoarele. De asemenea, asigurați-vă că ajutoarele sunt întreținute corespunzător.

Soluții cu zgomot ridicat

- Trebuie respectate întotdeauna valoarea limită pentru zgomot de 85 dB(A) și valoarea limită pentru impulsuri de 137 dB(C). De asemenea, trebuie să vă asigurați că zgomotul inutil (enervant) este înăbușit.
- Aranjați lucrarea astfel încât cât mai puține persoane să fie expuse la zgomot – și pentru un timp cât mai scurt posibil. Planificați munca astfel încât să nu fiți nevoit să lucrați în locuri în care alții fac lucrări zgomotoase.
- Achiziționați mașini cât mai silențioase și întrețineți-le bine. Trebuie menționat în instrucțiunile de utilizare ale furnizorului dacă mașina este zgomotoasă peste 70 dB(A).
- Izolarea fonică redusă a locurilor de muncă unde angajații lucrează cu mașini zgomotoase.
- Configurați ecrane de zgomot în jurul proceselor de lucru zgomotoase. Ecranele pot fi, de exemplu, puse pe roți pentru a putea fi mutate prin atelier.

Soluții de substanțe și materiale periculoase

1. Înlocuiți substanțele și materialele periculoase cu altele nepericuloase sau mai puțin periculoase. Utilizați întotdeauna produsul cel mai puțin periculos și metoda de lucru cel mai puțin periculoasă. De exemplu, folosiți o rolă sau o perie în loc să pulverizați atunci când aplicați un produs. Curățați și sortați produsele și aruncați-le pe cele pe care nu le mai folosiți. (Substituție).
2. Folosiți o instalație închisă sau, dacă este posibil, închideți procesul de lucru. Dacă acest lucru nu este posibil și nu puteți împiedica eliberarea în aer a prafului, aerosolilor sau vaporilor, trebuie să vă asigurați că există o extracție eficientă a procesului, de exemplu atunci când introduceți ferestre. (Măsuri tehnice).
3. Planificați și organizați munca astfel încât să evitați sau să limitați expunerea la substanțe și materiale periculoase - și asigurați-vă că substanțele nu se răspândesc. Aceasta poate fi, de exemplu, prin separarea sau delimitarea zonelor de lucru și prin asigurarea unei curățări temeinice și a unei bune igieni în legătură cu manipularea, de exemplu, a deșeurilor, a cârpelor, a uneltelor de mână și a echipamentului individual de protecție. (Măsuri organizatorice).

4. Dacă nu puteți elimina expunerea într-un alt mod, trebuie să utilizați echipament individual de protecție adecvat care să vă protejeze împotriva substanțelor și materialelor periculoase la care puteți fi expus. Dacă lucrați cu manusi, este important ca acestea să fie de tipul potrivit de manusi și să le folosiți corect. Aceasta înseamnă că mănușile trebuie să fie intacte, curate și uscate în interior și că nu le folosiți mai mult decât este absolut necesar. Puteți folosi mănuși interioare din bumbac pentru a evita introducerea mâinilor umede în mănuși. Rețineți că solvenții și alte substanțe chimice pot trece prin mănuși fără găuri în ele. Prin urmare, întrebați furnizorul cât de lung este timpul de rodare, astfel încât să puteți alege mănuși potrivite pentru muncă. Dacă este necesar să folosiți mănuși de latex, acestea trebuie să fie fără pudră. (Protecție personală).

Asigurați-vă că toți angajații sunt instruiți despre cum să utilizeze substanțele și materialele chimice în mod corect și cum să se protejeze de expunere. Monitorizați în permanență dacă angajații respectă instrucțiunile.

Praf, gaze și fum

Primul pas este ca tu - pe baza evaluării riscului chimic - trebuie să evaluezi cum poți evita expunerea la substanțe și materiale periculoase. Este important să alegeți măsurile în ordinea corectă, astfel încât prevenirea să fie cât mai eficientă. Se numește principiul STOP – Înlocuire, Măsuri tehnice, Măsuri organizatorice și Echipament individual de protecție:

1. Folosiți cea mai puțin poluantă metodă de lucru, astfel încât să limitați cât de mult praf, fum și aerosoli sunt eliberați în aer. Utilizați curățare umedă acolo unde este posibil. (Substituție).
2. Folosiți o instalație închisă sau, dacă este posibil, închideți procesul de lucru. Dacă acest lucru nu este posibil și nu puteți evita eliberarea prafului și a fumului în aer, trebuie să vă asigurați că există o extracție eficientă a procesului și că vaporii de sudare, vaporii de lipire, gazele de eșapament și solvenții de evaporare sunt îndepărtați eficient la sursă. Asigurați-vă că există o ventilație mecanică eficientă a încăperii, care poate elimina contaminanții mici, împrăștiati. (Măsuri tehnice).
3. Planificați și organizați munca astfel încât să evitați sau să limitați expunerea la praf, fum și aerosoli – și să vă asigurați că poluarea nu se răspândește. Aceasta poate fi, de exemplu, prin separarea sau delimitarea zonelor de lucru, asigurând o curățare temeinică și o bună igienă în legătură cu manipularea, de exemplu, a deșeurilor, a uneltelor de mână și a echipamentului individual de protecție. Aspirați în loc să măturați și evitați utilizarea aerului comprimat. (Măsuri organizatorice).
4. Dacă nu puteți elimina expunerea într-un alt mod, trebuie să utilizați echipament individual de protecție adecvat, care să vă protejeze împotriva prafului și aerosolilor periculoși, precum și a gazelor și particulelor din fum la care puteți fi expus. (Protecție personală).

Mâinile ude sau umede

1. În general, este dificil să înlocuiți munca umedă cu altceva fără a utiliza simultan mai multe substanțe chimice. Un exemplu de înlocuire este utilizarea dezinfectantului pentru mâini pe bază de alcool în loc de spălarea mâinilor cu apă și săpun, atunci când mâinile nu sunt umede sau vizibil contaminate. (Substituție).
2. Luați în considerare dacă puteți limita expunerea angajaților la munca umedă cu măsuri tehnice. (Măsuri tehnice).

3. Limitați riscul angajaților de a avea afecțiuni ale pielii prin limitarea timpului în care sunt expuși la muncă umedă. Puteți face acest lucru, de exemplu, luând pauze adecvate, a căror durată și număr depind de volumul de muncă și de disconfort. (Măsuri organizatorice).

4. Dacă nu puteți elimina expunerea într-un alt mod, trebuie să puneți la dispoziție angajaților mănuși adecvate și eficiente. Alegeți un tip de mănuși care se potrivește sarcinii specifice de lucru și duratei lucrării umede. Furnizorul de mănuși vă poate ajuta să faceți alegerea corectă. Rețineți că unele persoane pot deveni alergice la anumite tipuri de mănuși, cum ar fi mănușile din latex. Dacă este necesar, folosiți o mănușă interioară care absoarbe transpirația în legătură cu utilizarea prelungită a mănușilor de cauciuc sau schimbați mănușile cu mănuși uscate pe parcurs. Asigurați-vă că toți angajații sunt instruiți cu privire la utilizarea mănușilor, astfel încât aceștia să obțină o protecție adecvată împotriva afecțiunilor cutanate. Monitorizați în permanență dacă angajații respectă instrucțiunile. (Protecție personală).

Ajutor și sprijin din partea conducerii și a colegilor

- Organizați munca astfel încât angajații să poată obține sprijin de la colegi și conducere imediată. Puteți face acest lucru, de exemplu, ținând întâlniri regulate în care angajații pot păstra legătura între ei și conducerea, „descărcați”, vorbesc despre problemele legate de muncă și pot face schimb de sfaturi și experiențe.
- Ajutorul și sprijinul managerial și colegial pot consta, de exemplu, în ajutor concret pentru prioritizarea sarcinilor de muncă sau în stabilirea graniței dintre muncă și timpul liber. Acoperirea temporară în caz de absență și personal suplimentar în orele de vârf sunt alte exemple de sprijin.
- Sprijinul poate fi oferit și ca feedback constructiv cu privire la munca depusă, inclusiv informații despre modul în care managerul crede că angajații îndeplinesc sarcinile.
- Sprijin înseamnă și ascultarea angajaților, astfel încât aceștia să simtă că sunt luați în serios. Această formă de sprijin poate, printre altele, contribui ca angajații să se simtă valoroși, în siguranță și în contact cu colegii și conducerea

Intimidare

- Asigurați-vă că există norme și valori comune și binecunoscute pentru comportamentul la care vă așteptați și comportamentul pe care nu îl veți tolera. Amintiți-vă că este important ca managementul să trimită un semnal clar că bullying-ul este un comportament inacceptabil care trebuie să înceteze imediat.
- Asigurați-vă că există linii directoare clare cu privire la modul în care ar trebui să reacționeze angajații în cazul în care agresiunea are loc la locul de muncă – de exemplu, sub forma unui plan de urgență.
- De asemenea, analizați dacă există condiții în munca individuală a angajatului sau, de exemplu, condiții organizaționale sau de management care provoacă apariția bullying-ului.

- Dacă un angajat este expus la bullying și alege să spună despre asta, este important ca managementul să ia acest lucru în serios. Asigurați-vă că bullying-ul nu devine niciodată o problemă individuală, ci ceva de care aveți grijă împreună la locul de muncă.

Volumul mare de muncă, presiunea de timp și cerințe neclare

- Reglați volumul de muncă astfel încât angajații să aibă suficient timp pentru a îndeplini sarcinile și, în același timp, să obțineți calitatea dorită cu angajații care sunt disponibili. Începeți prin a crea o imagine de ansamblu asupra cerințelor impuse individului.
- Asigurați o bună planificare, astfel încât angajații să își poată îndeplini sarcinile de lucru într-o succesiune rezonabilă și fără întreruperi inutile.
- Evitați perioadele lungi de presiune de timp ridicată. De exemplu, utilizați înlocuitori sau alte forme de ușurare în perioadele de boală sau de volum maxim de muncă. Acesta ar putea fi, de exemplu, atunci când toată lumea trebuie să treacă de la anvelopele de iarnă la cele de vară și invers. Asigurați-vă că există posibilitatea de a face pauze regulate.
- Asigurați-vă că nu există angajați care sunt expuși în mod constant la un volum mare de muncă și o presiune de timp. De asemenea, fiți pregătiți să interveniți dacă există angajați care au așteptări nerealiste de mari sau scăzute de la ei înșiși.
- Furnizați linii directoare clare pentru ceea ce vă așteptați de la angajați și instruiți-i cum să prioritizeze dacă nu pot realiza totul. Asigurați-vă că clienții știu când se pot aștepta ca sarcinile să fie finalizate.

Vibrații mână-brăț

o Valoarea de acțiune de 2,5 m/s² trebuie respectată acolo unde este posibil. Valoarea limită de 5 m/s² nu trebuie niciodată depășită.

o Dacă aveți îndoieli dacă aveți probleme cu vibrațiile, puteți face măsurători sau evaluări care pot clarifica dacă există riscul de deteriorare.

o Planificați munca astfel încât angajații să fie expuși cât mai puțin la vibrații. Dacă nu este posibilă atenuarea vibrațiilor, trebuie să reduceți timpul în care angajatul individual este expus la vibrații.

o Cumpărați unelte cu vibrații reduse și alegeți unelte cu mânere izolatoare de vibrații. Puterea vibrațiilor apare în instrucțiunile de utilizare.

o Ține-ți mâinile calde. Reduce riscul atacurilor degetelor albe – chiar dacă nu atenuează efectul de vibrație.

- Mănușile de amortizare a vibrațiilor pot atenua vibrațiile de înaltă frecvență, dar rareori pot reduce semnificativ riscul de a dezvolta „degete albe”.

- Înlocuiți utilizarea dalților de aer cu tăiere sau forfecare, atunci când este posibil.

- Luați în considerare dacă puteți utiliza accesorii care reduc impactul vibrațiilor și ameliorează stresul în timpul utilizării prelungite a uneltelor de mână, cum ar fi izolația de amortizare a vibrațiilor pe mânere

Calitatea aerului

- Decideți cât de des trebuie curățată localul, astfel încât praful și murdăria să poată fi menținute la un nivel scăzut. O mulțime de mobilier și dezordine în incintă crește problemele de praf, deoarece îngreunează curățarea.
- Puteți face curățarea mai ușoară prin aranjarea și așezarea articolelor pe rafturi, astfel încât să puteți curăța dedesubt. Când renovați sau renovați, este important să alegeți mobilier și materiale care să o facă ușor de curățat.
- Asigurați-vă că deschideți ferestrele și ușile astfel încât să puteți aerisi atunci când este posibil – de exemplu în pauze. Ventilația prin ferestre și uși este cea mai potrivită în încăperi relativ mari, unde sunt doar puține persoane și unde calitatea proastă a aerului nu provine, de exemplu, din procesele de lucru poluante sau din lipsa curățeniei.
- Trebuie să instalați ventilație mecanică dacă nu puteți îmbunătăți suficient calitatea aerului prin aerisire sau prin schimbarea utilizării încăperii. Aerul de înlocuire trebuie să aibă o temperatură adecvată, iar ventilația nu trebuie să producă curenți. Asigurați-vă că aerul exterior provine din zone cât mai curate posibil.

Temperatura

Căldura poate veni din exterior – de exemplu de la soare prin ferestre mari sau de pe suprafețe mari de acoperiș care sunt slab izolate. Puteți preveni intrarea căldurii prin ferestre, asigurându-vă că există protecție solară. Dacă căldura trece prin pereți sau acoperișuri, acestea trebuie să fie mai bine izolate.

- Căldura poate proveni și din interiorul clădirii – de exemplu de la lămpi, oameni și calorifere, precum și de la mașinile pe care le utilizați, cum ar fi mașinile de echilibrat și băncile de îndreptat. Căldura poate proveni și de la mașinile testate pentru motor sau de la uleiul fierbinte care tocmai a fost scurs din mașină. Nu uitați să opriți caloriferele înainte de a deveni prea cald. Dacă termostatele nu funcționează, acestea trebuie reparate. Amintiți-vă că un număr mare de surse de lumină pot ajuta la încălzirea încăperii. De asemenea, puteți limita căldura prin creșterea ventilației.
- Frigul poate veni de la ferestre, uși și pereți prost izolați. Dacă frigul trece prin pereți trebuie să fie mai bine izolați. Precipitațiile reci și radiațiile reci se pot simți ca curenții de aer. Ușile și ferestrele care au scurgeri provoacă adesea curenți de aer. Curenții de aer pot proveni și din ventilație. Mutați angajații departe de suprafețele mari reci, cum ar fi ferestrele sau zonele de intrare. Dacă ferestrele sunt cu curent de aer, puteți instala geamuri electrice. Dacă ușile se deschid direct spre exterior, poate provoca frig. Un deflector de vânt sau o perdea de aer poate ajuta în acest sens.