



FÅ ET GODT ARBEJDSMILJØ

Få tips og vigtig viden til et godt arbejdsmiljø og forebyggelse af ulykker og skader i guld- og sølvsmedebranchen.

Til dig
der arbejder i
guld- og sølvsmede-
branchen



INDHOLD

- 3 Kære guld- og sølvsmed
- 4 Indret din arbejdsplads, så den passer til dig
- 8 Pas på tunge løft
- 9 Få styr på ventilation, temperatur og støv
- 10 Vigtigt for dig, der er gravid eller ammer
- 11 Kemi og dampe
- 12 Er du lærling (under 18 år)?
- 12 I tilfælde af røveri
- 13 APV
- 14 Få hjælp ved arbejdsskader



KÆRE GULD- OG SØLVSMED

I denne pjece finder du arbejdsmiljøemner, som er særligt relevante for dig. Det er din arbejdsgiver, der har pligt til at planlægge dit arbejde og indrette dit arbejdssted, så du kan udføre dit arbejde uden at blive syg. Vi har samlet tips og vigtig information, så du sammen med din arbejdsgiver kan forebygge gener og sygdom.

Emnerne er beskrevet overordnet, for at du kan få en ide om, hvad du skal være opmærksom på. Har du lyst til at vide mere om de enkelte emner, kan du bagerst i pjecen se en samlet liste over det omtalte materiale. Og husk, at du også kan altid henvende dig i din lokale Metalafdeling.

Find din
Metalafdeling på
**[danskmetal.dk/
findafdeling](https://danskmetal.dk/findafdeling)**

SÅDAN FOREBYGGER DU NAKKE- PROBLEMER

Hvis du oplever spændingshovedpine eller smerter i kroppen, kan dine arbejdsstillinger være årsagen til smerterne. Du har mulighed for selv at forebygge generne. I det følgende er beskrevet fire emner, som er værd at bruge tid på at gå igennem.

- Indret din arbejdsplads, så den passer til dig.
- Variér dine arbejdsstillinger.
- Undgå ensidigt, gentaget arbejde.
- Lav pausegymnastik.

Det kan også være en god ide, at jeres virksomhed laver en aftale med en fysioterapeut om gennemgang af jeres arbejdspladser og arbejdsstillinger. Fysioterapeuten kan vejlede hver enkelt specifikt på den enkeltes arbejdsplads og arbejdsopgaver, og det behøver ikke at tage lang tid.



Få hjælp af en
fysioterapeut

INDRET DIN ARBEJDSPLADS, SÅ DEN PASSER TIL DIG

Forkert indretning kan give dig gener i nakke, ryg, lænd, arme og skulder.

Din arbejdsplads skal indrettes, så den passer til dig. Stolen og bordet skal have en højde, så du har mulighed for at hvile underarmene på dit arbejdsbord, da du ellers bruger nakke- og skuldermusklerne til at holde armene. Du bør også sidde med rank ryg, så vidt det er muligt og have understøttelse til dine fødder på gulvet, ikke en fodskammel. Selvom et hæve-sænke-bord er en god løsning, er det ikke et krav. Men bordet skal passe til dig, din højde og dine arbejdsopgaver. Hvis der skiftevis er behov for at arbejde med bordet højt til nogle opgaver og en anden højde til andre opgaver, skal bordet kunne indstilles let. I kan også indrette borde med forskellige højder.

Først skal stolen indstilles til dig, og herefter skal bordet passe til det. Ikke omvendt.

Når du arbejder i guld- og sølvsmidebranchen, kræver det et godt lys, så du kan se opgaven uden at skulle anstrenge øjnene.

Ud over tilstrækkeligt generel belysning i lokalet, skal der også være et godt lokalt lys på din arbejdsplads. Det skal kunne retningsindstilles, så det passer til hvad du arbejder med. Lyset må ikke blænde, men skal kunne lyse tilstrækkeligt på det, du sidder og arbejder med. Med alderen kan det blive nødvendigt med mere lys og fra flere sider.

VARIÉR DINE ARBEJDS-STILLINGER

Selvom du har indrettet din arbejdsplads, så den passer til dig, sidder du ofte i mange timer foroverbøjet og i den samme stilling. Fastlåste arbejdsstillinger giver risiko for slidgigt, spændingshovedpine, smerter eller skader i nakke, ryg og skuldre. Der er risiko for, at smerterne kan blive kroniske, så det er en god ide at gøre noget ved det allerede nu.

- ▶ Skift arbejdsstilling så ofte, det er muligt.
- ▶ Stå i stedet for at sidde ned.
- ▶ Skift mellem forskellige arbejdsopgaver i løbet af dagen.

Risikoen for skader er stor, når du arbejder i en fastlåst arbejdsstilling og samtidig holder en byrde. Fx når du holder et tungt emne med den ene hånd og bearbejder emnet med værktøj i den anden hånd.

Indret dig med en opstilling eller krog, der kan holde emnet, så du ikke også skal bruge kræfter på at holde emnet. Ofte kan det være svært at finde det rette tekniske hjælpemiddel til en specialfremstilling. Men du må gerne lave løsningen selv med en kæde i loftet eller en opstilling med understøtning. Det skal naturligvis bare være sikkert. Spørg eventuelt jeres arbejdsmiljørepræsentant eller Metalafdelingen.

UNDGÅ ENSIDIGT, GENTAGET ARBEJDE

Ensidigt, gentaget arbejde er, når du over en længere periode i løbet af dagen, ugen

eller år udfører samme bevægelser igen og igen. Det kan både være små ensartede bevægelser eller bevægelser, hvor du flytter hånden længere væk fra kroppen. Det kan fx være bankarbejde eller slibning.

Ved ensidigt, gentaget arbejde risikerer du at belaste de samme muskler og sener. Det giver fx ømhed, smerter, hævelse og stivhed. Og det kan give nedsat funktionsevne.

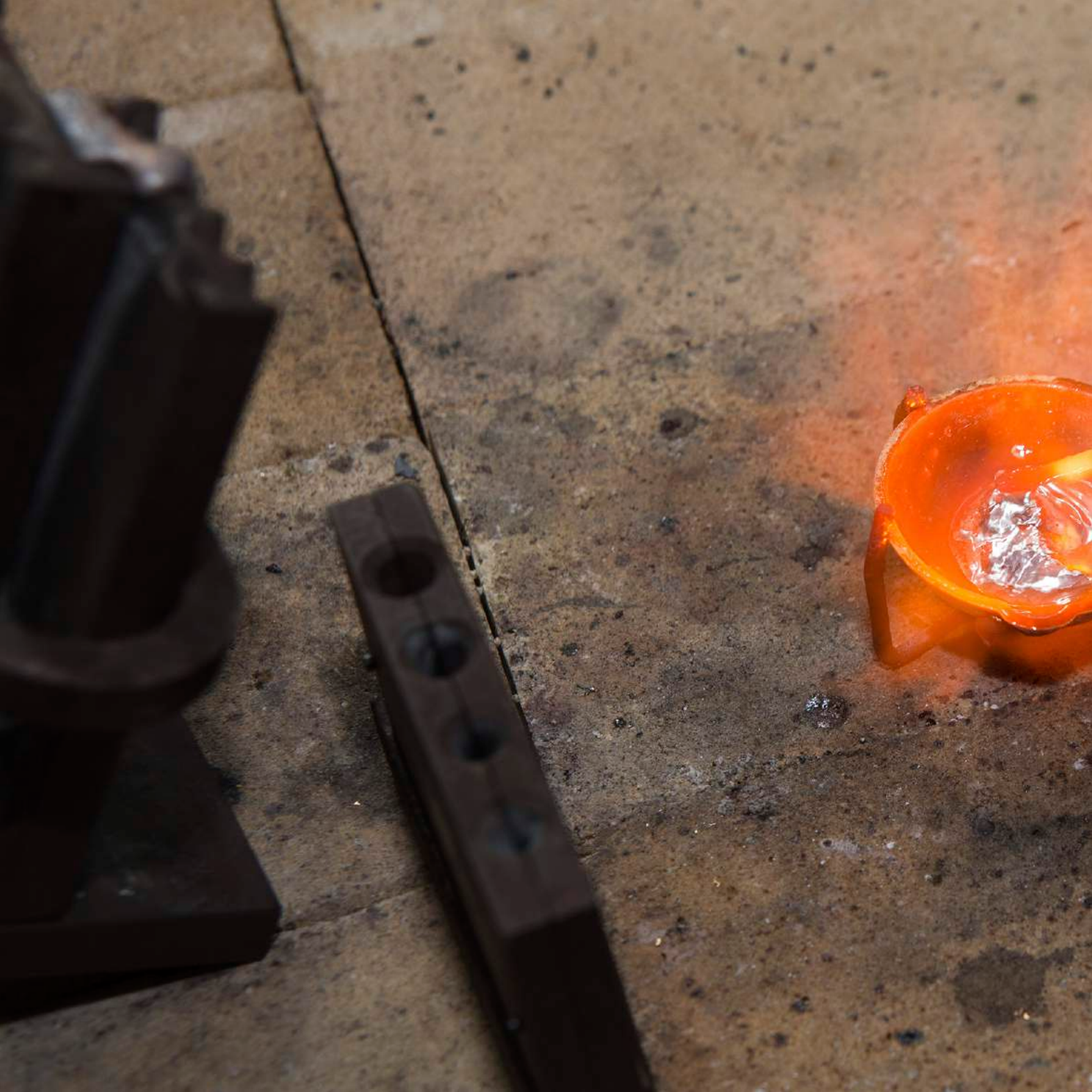
Hvis du har ensidigt, gentaget arbejde i mere end tre-fire timer dagligt, er der ifølge arbejdsmiljøloven krav om, at arbejdet skal kortlægges og tilpasses, så skader kan forebygges i tide. På arbejdstilsynets hjemmeside findes en tydelig vejledning i kortlægning af ensidigt, gentaget arbejde (EGA).

LAV PAUSEGYMNASTIK

Sørg for at røre dig. Gør det til en god vane at lave et par minutters pausegymnastik, afspændingsøvelser eller elastikøvelser, fx inden frokost eller flere gange i løbet af dagen. Bare det at strække ryggen og trække skuldrene tilbage ind i mellem kan gøre underværker.

Brug gerne øvelserne fra gymnastiktimerne i folkeskolen. Hvis I er flere kolleger, der gør det sammen, er der større chance for, at I husker at gøre det.

På Branchefællesskabet for Arbejdsmiljø i Industriens hjemmeside findes lette øvelser for alle, der kan afhjælpe spændingshovedpine og gener i kroppen.





PAS PÅ TUNGE LØFT

Tunge løft kan forekomme fx ved håndtering af trykflasker. Om et løft er skadeligt, afhænger af arbejdsstillingen, og hvor langt byrden er fra kroppen. Jo længere væk dine hænder er fra kroppen under løftet, jo lavere vægt kan du tåle. Et skævt vrid eller foroverbøjet ryg nedsætter også vægtgrænsen betydeligt.

Et tungt løft har en vægtgrænse, der er lavere end de fleste tror. Når en trykflaske løftes, vil vægtgrænsen normalt være på 7 kg.

Den bedste forebyggelse er at bruge hjælpemidler, fx en sækkevogn, til transport og at undgå at løfte byrden fri af jorden. Ofte kan byrden "kantés" op på en sækkevogn.

Desuden er det en fordel at indrette arbejdspladsen, så tunge løft undgås. Det kan fx være placeringen af trykflasken, så den ikke skal transporteres på trapper eller løftes op i et skab eller på en hylde.

UNDGÅ STØJ

Støj kan både være høreskadende og generende, når du skal koncentrere dig om en opgave. Det kan fx være impulsstøj i forbindelse med bankearbejde og mere konstant støj fra slibende eller skærende værktøjer. Ved en støjbelastning på 80 dB(A) er der ingen risiko for høreskader, men allerede ved 85 dB(A) stiger risikoen for skader.

Tiden, du kan tåle at være udsat for støjen i, falder væsentligt i takt med stigningen i støjbelastningen. En stigning på bare 3 dB(A) fordobler sliddet på hørelsen.

- Udfør støjende arbejde i separate rum med god lydisolering og akustikregulering.
- Jo højere støjbelastning, jo mindre tid kan du tåle at være udsat for det.

FÅ STYR PÅ VENTILATION, TEMPERATUR OG STØV

Arbejdsrummet skal have en passende temperatur og luftskifte. Der er ikke umiddelbart krav om ventilationsanlæg, hvis der ikke er udvikling af støv, røg eller dampe. Til din type af arbejde er der følgende krav.

- ▶ Der skal være passende luftskifte i arbejdsrummet, så luften ikke bliver 'tung'.
- ▶ Der må ikke være kulde eller træk i rummet.
- ▶ Temperaturen skal være på 20-22 °C, og den må ikke være over 25 °C.

I nyhedsbrevet Sikkert Nyt fra juni 2018 kan du læse mere om krav til temperaturer, og hvad du skal gøre i tilfælde af hedebølge. Find det på danskmetal.dk/arbejdsmiljoe

STØV OG, RØG OG DAMPE

Ved støv, røg eller sundhedsskadelige dampe er der krav om ventilation, der fjerner forureningen ved det sted, hvor det udvikles, så du og dine kolleger ikke bliver udsat for forureningen.

Ved fx slibearbejde skal støvet fjernes ved kilden. Det er derfor nødvendigt med procesventilation, der kan placeres, så støvet bliver fjernet, uden at du eller dine kolleger indånder det.

Ved loddearbejde udvikles der næsten altid røg og dampe, og der vil derfor næsten altid være krav om procesventilation. Se efter i sikkerhedsdatabladet for flusmiddel og øvrige materialer. Under punkt 8 kan du se, hvilke krav der er til beskyttelse.

Hvis du anvender produkter, der er i pulverform eller bliver forstøvet (aerosoler) med fx en forstøverflaske eller spray, skal du være opmærksom på, at støv og aerosoler bliver hængende i luften, og du derved risikerer at indånde produktet. Du skal derfor udføre dette arbejde under procesventilationen. Vær opmærksom på, at procesventilationen skal føres helt ud i det fri.

VIGTIGT FOR DIG, DER ER GRAVID ELLER AMMER

Ved graviditet og amning er der yderligere nogle emner, du skal være opmærksom på, så hverken du eller dit kommende barn bliver syge eller får skader.

Det er væsentligt at se på de kemikalier, du bruger i arbejdet. Selvom I på virksomheden overholder grænseværdierne for kemikalier, kan nogle af dem være skadelige for dig eller dit barn under graviditet og amning. Visse kemikalier kan optages i kroppen og overføres til dit barn via modermælken.

- ▶ Gå til din læge eller Arbejdsmedicinsk klinik, når du bliver gravid.
- ▶ Medbring datablade på de kemiske produkter, du bruger i arbejdet, så lægen kan vejlede dig specifikt.
- ▶ Gennemgå din arbejdsopgaver og hvilke stoffer du arbejder med sammen med lægen.
- ▶ Få vejledning fra lægen om, hvilke opgaver og stoffer du ikke bør arbejde med under graviditeten og amningen.
- ▶ Gennemgå dine arbejdsopgaver med din arbejdsgiver og vurder, om der skal tages særlige hensyn til dig under graviditeten.
- ▶ Sørg for ikke at stå og gå for meget.
- ▶ Undgå tunge løft.

Se mere i Arbejdstilsynets vejledning om gravide og ammendes arbejdsmiljø.





KEMI OG DAMPE

I guld- og sølvsmidebranchen bruges en del sundhedsskadelige kemikalier. Nogle kemikalier er skadelige ved hudkontakt, og andre er skadelige ved indånding.

Vær altid opmærksom på produkter med røde faremærker. Når et produkt er faremærket, er der krav til, at I på arbejdspladsen har sikkerhedsdatablad og arbejdspladsbrugsanvisning for de faremærkede produkter.

Sikkerhedsdatabladet er leverandørens beskrivelse af produktet og typen af fx værnemidler, der skal bruges. En god start er at orientere sig i punkt 8, der beskriver, hvordan du skal beskytte dig.

Arbejdspladsbrugsanvisningen udarbejder I på jeres arbejdsplads, så den passer til jeres arbejde og oplyser om, hvordan I har aftalt at gøre hos jer, hvor man finder værnemidlerne, fx handsker, og hvilke produkter I bruger i stinkskebe eller på anden måde.

Husk altid at bruge de udleverede værnemidler og følg din arbejdsgivers instruktioner. Ved nogle produkter skal der kun ganske lidt udsættelse til, før du får varige skader eller gener.

Der bliver hele tiden udviklet produkter, der er mindre sundhedsskadelige end de gamle. Arbejdsmiljøloven kræver at man, så vidt muligt, skal bruge det mindst skadelige produkt.

Tidligere blev der anvendt asbest i branchen, men dette er heldigvis udfaset nu, da der er et generelt forbud mod asbest.



Slå kemikalierne op i Branchefællesskabet for Arbejdsmiljø i Industriens kemileksikon. Se bagerst i pjecen.

Har du tidligere arbejdet med asbest, så få det registreret, hvor og hvornår du arbejdede med det. Din lokale Metal afdeling kan hjælpe dig med registreringen. Find din afdeling danskmetal.dk/findafdeling

ER DU LÆRLING (UNDER 18 ÅR)?

Unge har desværre større risiko for skader og sygdomme på jobbet. Derfor er der en del begrænsninger for, hvad du må arbejde med på praktikpladsen.

Når du er lærling i guld- og sølvsmidebranchen, må du gerne arbejde med fx skærende værktøj og elektrisk valse. Du må også arbejde med faremærkede kemikalier. Der skal bare altid være en udlært svend tilstede.



Lærlinge skal altid være under opsyn af en erfaren kollega eller leder under arbejde med kemikalier og farlige maskiner.

Som lærling under 18 år må du dog ikke:

- ▶ Arbejde med gas. Du må ikke håndtere komprimerede eller flydende gasser.
- ▶ Udføre tunge løft. Du må ikke løfte mere end 12 kg.
- ▶ Arbejde alene, hvis der er risiko for røveri.

I TILFÆLDE AF RØVERI

Når du arbejder med ædelmetaller, kan der være risiko for røveri. Det er vigtigere at beskytte dig og dine kolleger, frem for værdier. Det skal derfor være tydeligt for dig, hvad din arbejdsgiver forventer af dig i tilfælde af røveri, og du skal vide, hvad du skal foretage dig under og ikke mindst efter et eventuelt røveri.

Hvis der er risiko for røveri eller traumatiske hændelser, skal din arbejdsgiver på forhånd:

- ▶ Instruere dig i, hvad du skal gøre i tilfælde af røveri – både under og efter.
- ▶ Have en handleplan i tilfælde af røveri.
- ▶ Vurdere behov for overfaldsalarm, sikring af vinduer og døre.
- ▶ Have en handleplan til at håndtere chokerede medarbejdere efter et eventuelt røveri.

I tiden kort efter et eventuelt røveri, skal arbejdsgiveren tilbyde psykisk førstehjælp til den eller de udsatte personer.

APV

LAV EN APV

Alle virksomheder med ansatte skal mindst hver tredje år udarbejde en arbejdsplads-vurdering (APV) for arbejdspladsen. I APV-arbejdet drøfter virksomhedens ledelse og de ansatte, hvilke arbejdsmiljøproblemer der er i virksomheden, og hvordan de skal løses. Problemerne skal prioriteres i en handlingsplan og med en tidsfrist for løsning. Tager problemerne lang tid at løse, kan arbejdsgiveren iværksætte midlertidige løsninger, indtil den endelige løsning er gennemført.

Alle virksomheder med ansatte skal hvert år også gennemgå de arbejdsmiljømæssige behov for det kommende år.

Hvis der er en arbejdsmiljøorganisation, udføres arbejdet i samarbejde mellem denne og arbejdsgiveren. I virksomheder uden en arbejdsmiljøorganisation udføres arbejdet i samarbejde mellem de ansatte og arbejdsgiveren.



Tag fat i din Metal-afdeling, hvis I har brug for at hjælpe til at komme i gang med APV.

FOREBYG OG ANMELD ULYKKER

Hvis du kommer ud for en ulykke og har fravær pga. ulykken, skal din arbejdsgiver anmelde arbejdsulykken inden for ni arbejdsdage. Virksomheden skal undersøge ulykken og forebygge, at ulykken sker igen.

- ▶ Indret elektriske valser, så der ikke er risiko for at fingre, hænder eller tøj bliver trukket ind i valserne eller kommer i klemme.
- ▶ Roterende dele på maskiner skal være afskærmet, så man ikke kan komme i kontakt med roterende dele.



Arbejdsgiveren skal anmelde ulykken senest ni dage efter.

FÅ HJÆLP VED ARBEJDSKADER

Hvis du har mistanke om, at du er blevet syg eller har fået skader af dit arbejde, så henvend dig hurtigst muligt til din læge og i din lokale Metalafdeling.

Dansk Metal vil kunne hjælpe dig med en eventuel arbejdsskadesag og indberetning af arbejdsskaden.



Skader eller ulykke på jobbet?

Dansk Metal hjælper dig.
danskmetal.dk/finddinafdeling

BLIV KLOGERE PÅ DIT ARBEJDSMILJØ

På Arbejdstilsynets hjemmeside **at.dk** kan du finde følgende tryksager:

- ▶ **Ensidig belastende arbejde og ensidig gentaget arbejdet** (At-vejledning D.3.2)
- ▶ **Gravide og ammendes arbejdsmiljø** (At-vejledning A.1.8)
- ▶ **Unges arbejde** (At-vejledning A.0.2-2)

På Branchefællesskabet for Arbejdsmiljø i Industriens hjemmeside **bfa-i.dk** kan du finde følgende:

- ▶ **Kemileksikon**
- ▶ **Job og krop i industrien** – lommebog med nemme øvelser



Hold dig orienteret om arbejdsmiljø på **danskmetal.dk/arbejdsmiljoe**





Spørgsmål?

Tag fat i din Metalafdeling.
Vi hjælper dig også, hvis du kommer ud
for en arbejdsskade - eller ulykke.

danskmetal.dk/findafdeling