

# EL-ARBEJDE

Tunge løft, dårlige arbejdsstillinger, skadelige kemikalier røg og støv samt støj og vibrationer er de væsentligste årsager til nedslidning og arbejdsskader blandt elektrikere.

Arbejdsulykker sker især ved elektriske stød, fald og nedstyrtning samt forkert brug af værktøj. Nogle få forholdsregler kan gøre risikoen for arbejdsskader og ulykker mindre.

- ▶ Forebyg ulykker og dårlige arbejdsstillinger – fx el-ulykker, fald, nedstyrtning og forkert brug af værktøj.
- ▶ Pas på kemikalier og støv, fx epoxyprodukter og kvartsstøv.
- ▶ Undgå tunge løft og dårlige arbejdsstillinger – fx ved håndtering af kabelruller og arbejde på knæ.
- ▶ Begræns støj og vibrationer fra værktøj.

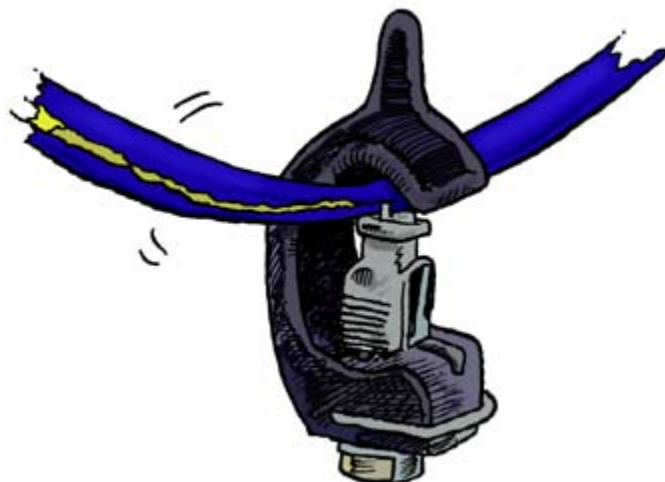


### Forebyg ulykker og dårlige arbejdsstillinger

- ▶ **Planlæg arbejdet**, så I fjerner de mulige årsager til ulykker og undersøg, om der er særlige risiko på arbejdsstedet. Afbryd strømmen, før I arbejder på installationen. Eltavler skal stilles op, så de er lette at komme til og sikrede mod at vælte.
- ▶ **Pas på ved arbejde i højden**. Brug minirullestilladser og lifte i stedet for stiger.
- ▶ **Værktøj**: Check el-værktøjet og hold det vedlige. Brug specielle afisoleringsknive til kabler i stedet for almindelige knive.
- ▶ **Sørg for orden og ryddelighed**. Ryd op og hæng ledninger og kabler op, så andre ikke snubler i dem.

### Pas på skadelige kemikalier og støv

- ▶ **Brugsanvisninger**: Der skal laves en arbejdsplads-brugsanvisning for alle farlige kemikalier (de, der er mærket med orange faresymbol). Brugsanvisningerne skal være tilgængelige for alle ansatte.
- ▶ **Instruktion og uddannelse**: Brug arbejdsplads-brugsanvisningen som udgangspunkt for en grundig instruktion til alle på pladsen. Husk, at I skal have en særlig uddannelse, før I må arbejde med epoxyprodukter, fx ved støbning af kabelmuffer. Vær opmærksomme på, at I kan støde på asbest og mineraluld i forbindelse med arbejdet.
- ▶ **Erstat farlige kemikalier** med mindre farlige, hvis det er muligt.
- ▶ **Brug altid personlige værnemidler**, hvis arbejdet ikke kan udføres uden at I kommer i kontakt med støv, sundhedsskadelige kemikalier eller forurenede luft.
- ▶ **Udsugning** skal bruges så tæt på forureningskilden som muligt. Sørg for god ventilation i arbejdslokalet. Brug så vidt muligt værktøj med påmonteret afsugning ved boring og fræsning, der afgiver støv.



### Undgå tunge løft og dårlige arbejdssituationer

- ▶ **Planlæg arbejdet**, så I undgår tunge løft og transport af tungt materiel og værktøj. Begræns den tid, I arbejder i belastende arbejdsstillinger fx med arbejde i skunke, loftrum, krybekældre mm.
- ▶ **Indret arbejdspladsen**, så adgangsvejene er korte og jævne – så det er let at transportere materialer og værktøj.
- ▶ **Brug tekniske hjælpemidler** i stedet for at løfte eller trække kabler manuelt og til håndtering af store kabeltromler, bukning af store kabler i eltavler, samt transport af hårde hvidevarer og el-tavler.

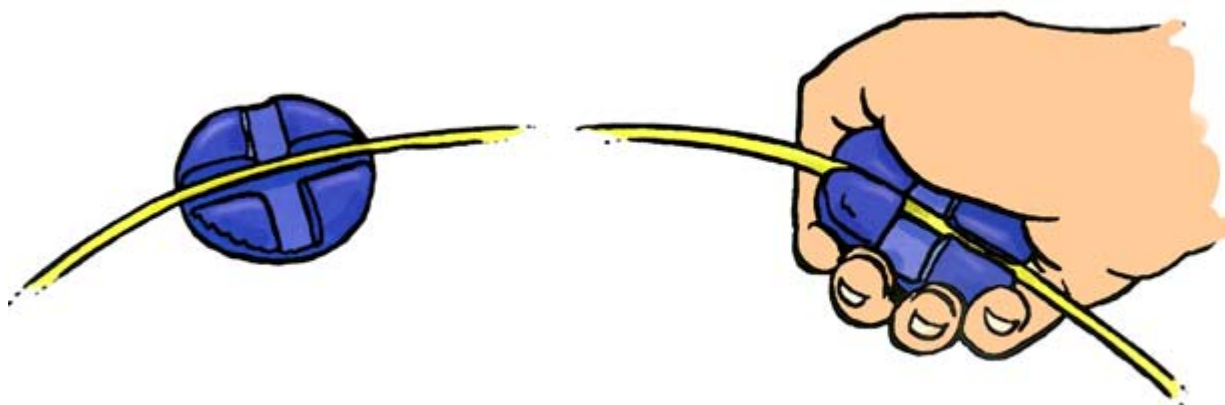
### Begræns støj og vibrationer

- ▶ **Begræns støjen**: Vælg det værktøj, der støjer mindst. Tilrettelæg arbejdet, så færrest muligt bliver udsat for støjen. Brug altid høreværn, hvis I arbejder med eller i nærheden af støjende maskiner.
- ▶ **Undgå vibrationer**: Håndbetjente vibrerende værktøjer som fx mejsel- og borehamre samt rillefræsere belaster arme, hænder eller hele kroppen. Brug de mest vibrationssvage værktøjer med vibrationsdæmpende håndtag. Brug høreværn, når I arbejder i nærheden af vibrerende maskiner.



### Typiske skader ved el-arbejde

- ▶ **Akutte skader** som hold i ryggen og diskusprolaps opstår fx hvis noget, I bærer, smutter fra jer, eller hvis I glider på et fedtet underlag.
- ▶ **Nedslidning.** Lang tids belastninger og dårlige arbejdsstillinger giver smerter og slidgigt i ryg, arme, hænder og knæ.
- ▶ **Ulykker** kan opstå, hvis I bruger maskiner og værktøj forkert, og hvis I falder eller styrter ned – samt el-ulykker
- ▶ **Luftvejssygdomme** og hudlidelser som allergi og eksem kan opstå på grund af støv og andre skadelige stoffer.
- ▶ **Høreskader** opstår på grund af støj fra maskiner og værktøj.
- ▶ **Vibrationsskader** i arme og hænder skyldes lang tids arbejde med vibrerende maskiner og værktøj.



### Læs mere

Dette faktablad fortæller om nogle udvalgte forhold, som har betydning for jeres arbejdsmiljø. I kan hente flere faktablade, vejledninger og nyttige informationer på BAR Bygge & Anlægs hjemmeside [www.bar-ba.dk](http://www.bar-ba.dk). Her kan I bl.a. finde links til:

- ▶ Belysning og el-forsyning' Bar Bygge & Anlæg.
- ▶ Branchevejledning om arbejde i eksisterende krybekældre. BAR Bygge & Anlæg.
- ▶ Katalog over gode tekniske hjælpemidler. BAR bygge og Anlæg.
- ▶ L-AUS-lommebog. BAR Bygge & Anlæg.
- ▶ Arbejdsmiljøvejviser nr. 12 om isolering og installation. Arbejdstilsynet.