

GULVBELÆGNING OG GULVSLIBNING

Tunge løft og dårlige arbejdsstillinger er blandt de væsentligste årsager til nedslidning og arbejdsskader blandt folk, der arbejder med gulve og gulvbelægning.

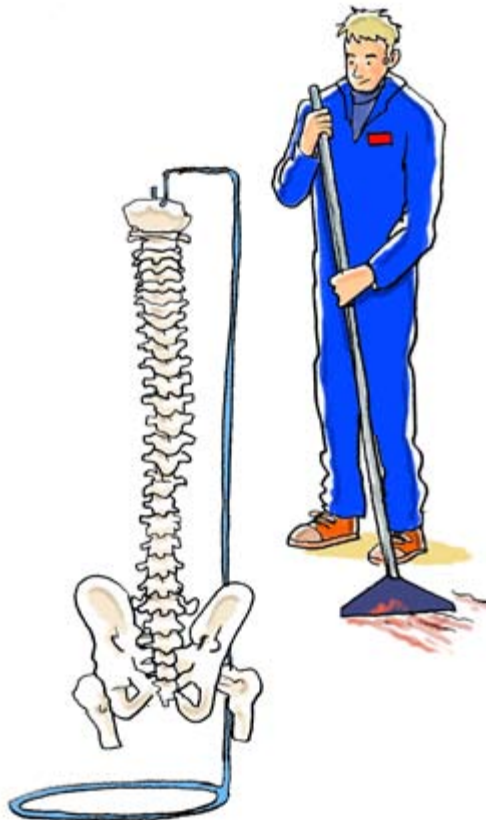
Arbejdsulykker opstår især ved fald og snitsår. Nogle få forholdsregler kan gøre risikoen for arbejdsskader og ulykker mindre.

- ▶ Undgå dårlige arbejdsstillinger – stå op i stedet for at ligge på knæ.
- ▶ Brug tekniske hjælpemidler i stedet for at løfte.
- ▶ Forebyg ulykker og akutte skader – fx fra skarpe knive og ved brug af andet værktøj.
- ▶ Undgå støv og skadelige dampe – fx slibestøv og dampe fra lime og rensemidler.
- ▶ Begræns støj og vibrationer – fx fra gulvmaskiner.



Undgå dårlige arbejdsstillinger

- ▶ **Stå op** i stedet for at ligge på knæ. Brug værktøj med teleskopskaft ved alle opgaver, hvor det er muligt. Både spartler, svejsepistol, tråd-afskærer og ridevogn kan monteres på teleskopskafter, så I kan stå op under arbejdet. Derved letter I belastningen af jeres knæ.
- ▶ **Tilrettelæg arbejdet**, så I skifter mellem forskellige opgaver og forskellige arbejdsstillinger.



Brug tekniske hjælpemidler i stedet for at løfte

- ▶ **Undgå helt at løfte**, hvis det er muligt. Brug lifte, sækkevogne og andre tekniske hjælpemidler.
- ▶ **Brug en god løfteteknik**, hvis I er nødt til at løfte: Gå ned i knæene, løft med rank ryg og hold byrden lige foran kroppen. Pas på, at byrden ikke smutter – det kan give akutte rygskader.
- ▶ **Fordel de tunge løft** over arbejdsdagen, så I spreder belastningen. Det giver samtidig afveksling fra det knæliggende arbejde.

Forebyg ulykker og akutte skader

- ▶ **Ryd op og hold orden** – så forhindrer I, at I selv og andre snubler over materialer, affald mm.
- ▶ **Pas på det skærende værktøj**. Mange ulykker indenfor faget opstår som snit og sårskader.

Undgå støv og skadelige dampe

- ▶ **Undgå at støve.** Slibestøv skal fanges op af filtre på maskinen eller via støvsuger.
- ▶ **Undgå skadelige dampe.** I bør helt undgå at bruge rensmidler og lime, som afgiver skadelige dampe. Hvis de er umulige at undgå, skal I sørge for, at der er god ventilation på stedet. Følg brugsanvisningen for valg af personlige værnemidler. Undgå at bruge slipmidler – brug afhøvling i stedet.
- ▶ **Brug altid åndedrætsværn**, hvis det er nødvendigt – men kun som en nødløsning.

Begræns støj og vibrationer

- ▶ **Begræns støjen.** Vælg de maskiner, der støjer mindst. Tilrettelæg arbejdet, så færrest muligt udsættes for støjen. Brug altid høreværn, hvis I arbejder med eller i nærheden af støjende maskiner. Brug ikke gulvslibere, gulvafhøvlere og slibemaskiner, når der er andre til stede i rummet.
- ▶ **Undgå vibrationer.** Håndbetjente vibrerende værktøjer som fx slibemaskiner og el-høvle belaster arme og hænder. Brug de mest vibrationssvage maskiner med vibrationsdæmpende håndtag. Varier mellem forskellige typer af arbejdsopgaver, så I ikke arbejder for længe ad gangen med vibrerende værktøj.



Typiske skader ved gulvbelægning og gulvslibning

- ▶ **Akutte skader** som hold i ryggen og diskusprolaps opstår fx hvis noget, I bærer, smutter fra jer, eller hvis I snubler over noget på gulvet.
- ▶ **Nedslidning.** Lang tids belastninger og dårlige arbejdsstillinger giver smerter og slidgigt i knæene.
- ▶ **Arbejdsulykker** opstår især ved fald og snitsår fra skærende værktøj.
- ▶ **Kemikalier og støv:** Slibestøv og træstøv kan give alvorlige lungesygdomme og kræft. Opløsningsmidler i rensmidler og lime kan give allergi og eksem eller hjerne- og nerveskader.
- ▶ **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. Her kan I bl.a. finde links til:

- ▶ Katalog over gode tekniske hjælpemidler. BAR Bygge & Anlæg.
- ▶ Branchevejledning om Fotogene gulvlæggere. BAR Bygge & Anlæg.
- ▶ Arbejdsmiljøvejviser nr. 11 om færdiggørelsesarbejde. Arbejdstilsynet.
- ▶ AT-vejledning D.3.1. om løft, træk, skub. Arbejdstilsynet.