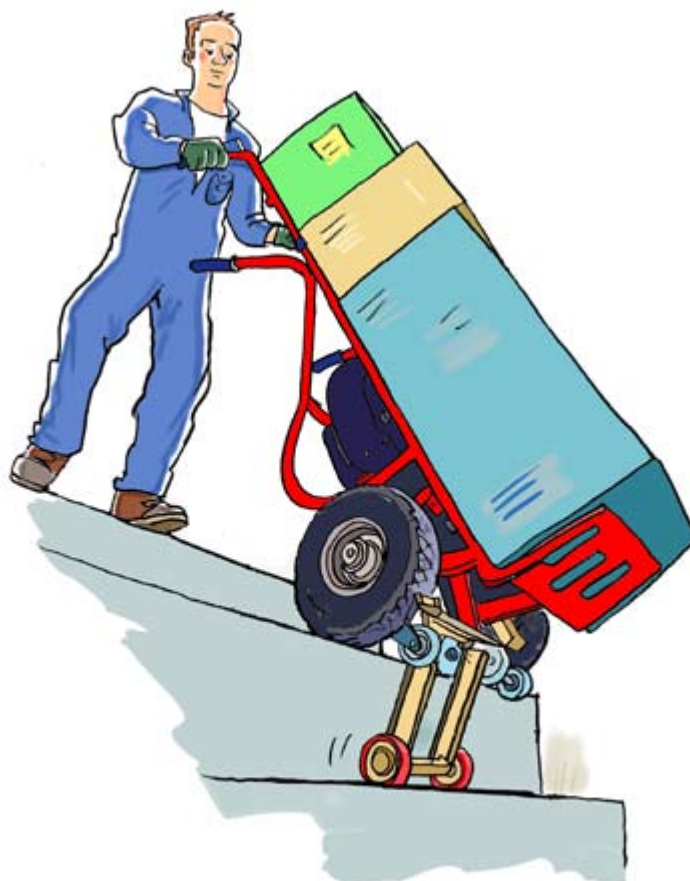


# VVS-ARBEJDE

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

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

- ▶ Undgå tunge løft og dårlige arbejdsstillinger.
- ▶ Forebyg ulykker og akutte skader.
- ▶ Pas på kemikalier, støv og røg.
- ▶ Begræns støj og vibrationer fra værktøj.

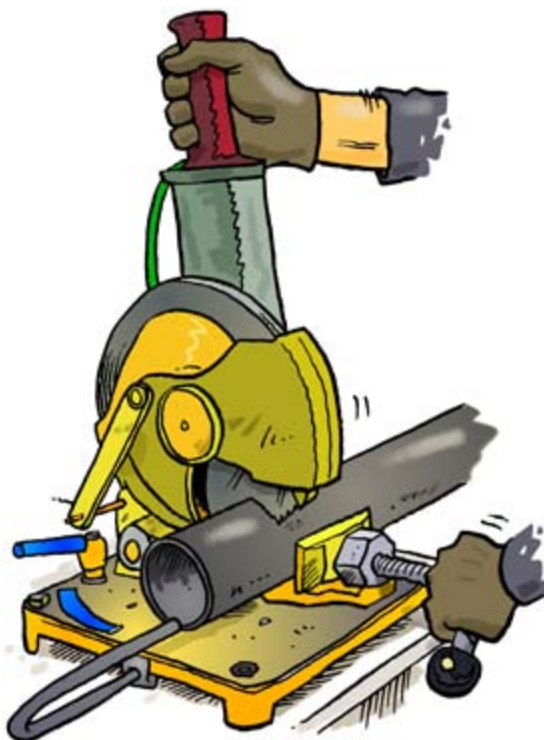


### Undgå tunge løft og dårlige arbejdsstillinger

- ▶ **Planlæg arbejdet**, så I undgår tunge løft og transport af tungt materiel og værktøj. Begræns arbejdstiden i belastende arbejdsstillinger fx i krybekældre, under køkkenvaske, i brønde og med montering af radiatorer.
- ▶ **Indret arbejdspladsen** med korte og jævne adgangsveje, så det er let at transportere materialer og værktøj.
- ▶ **Undgå at løfte** – brug tekniske hjælpemidler, når I skal transportere radiatorer, kedler, gasflasker, varmevekslere, sanitet o.lign. Brug løfte- og hejsemateriel samt motoriserede transportvogne, hvor det er muligt. Brug lift eller platform i stedet for stige.

### Forebyg ulykker og akutte skader

- ▶ **Planlæg arbejdet**, så I har overblik over, om der er særlig risiko for ulykker. Tag de nødvendige foranstaltninger til at fjerne risikoen.
- ▶ **Pas på ved arbejde i højden**. Vær særligt opmærksomme, når I arbejder på tage, afsatser, stilladser, stiger og lignende. Brug fx rullestilladser og lifte i stedet for stiger. Brug faldsikringsudstyr, når andre sikkerhedsforanstaltninger ikke er tilstrækkelige.
- ▶ **Pas på ved arbejde i brønde**, hvor luftens kvalitet kan blive forringet.
- ▶ **Brug afskærmning** på maskiner og værktøj.
- ▶ **Ryd op og hold orden**, så I forhindrer, at I selv eller andre snubler over materialer, affald mm.



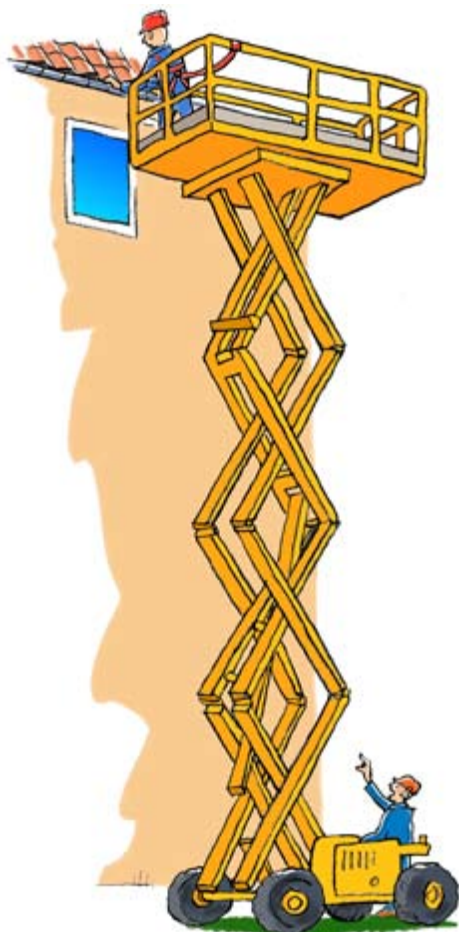
## Pas på skadelige kemikalier, røg og støv

- ▶ **Læs brugsanvisningerne.** Der skal være arbejdspladsbrugsanvisninger for alle farlige kemikalier, I bruger på arbejdsstedet (de, der er mærket med orange faresymbol). Brugsanvisninger skal være tilgængelige for alle ansatte.
- ▶ **Instruktion.** Alle skal have en ordentlig instruktion, så arbejdet kan udføres forsvarligt. I kan bruge arbejdspladsbrugsanvisningen som udgangspunkt.
- ▶ **Uddannelse.** Husk, at I kun må arbejde med svejsning, epoxy- og polyurethanprodukter samt asbestholdige materialer, hvis I har gennemgået en særlig uddannelse.
- ▶ **Erstat farlige kemikalier** med mindre farlige. Brug fx skærevæsker uden mineralolier.
- ▶ **Udsugning** skal placeres så tæt på forureningskilden som muligt. Sørg for god ventilation i arbejdslokalet.
- ▶ **Brug altid personlige værnemidler**, hvis I ikke kan udføre arbejdet uden at komme i kontakt med sundhedsskadelige kemikalier, støv eller dampe.
- ▶ **Sørg for god personlig hygiejne** – især når I arbejder med hudskadelige stoffer og biologisk materiale.

## 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.
- ▶ **Undgå vibrationer.** Håndbetjente vibrerende værktøjer som fx mejsel- og borehamre belaster arme og hænder. Brug de mest vibrationsvage værktøjer med vibrationsdæmpende håndtag. Brug fx diamantbor eller diamantskæring i stedet for at bruge mejselhammer. Varier mellem forskellige typer af arbejdsopgaver, så I ikke arbejder for længe ad gangen med vibrerende værktøj.





### Typiske skader ved VVS-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 ryggen, armene, hænderne og knæene.
- ▶ **Arbejdsulykker** opstår typisk ved forkert brug af maskiner og værktøj samt ved fald og nedstyrtning.
- ▶ **Skadelige stoffer og dampe** kan give forgiftninger, alvorlige lungesygdomme, allergi og eksem.
- ▶ **Infektionssygdomme** kan opstå, når I arbejder med faldstammer og i brønde.
- ▶ **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:

- ▶ Branchevejledning om arbejde i eksisterende krybekældre. BAR Bygge & Anlæg.
- ▶ Når du støder på asbest. Bar Bygge & Anlæg.
- ▶ Fjervarme, præisolerede stålrør. BAR Bygge & Anlæg.
- ▶ Katalog over gode tekniske hjælpemidler. BAR bygge og Anlæg.
- ▶ Hjemmesiden [www.styrpaastofferne.dk](http://www.styrpaastofferne.dk)
- ▶ Arbejdsmiljøvejviser nr. 12 om isolering og installation. Arbejdstilsynet.