

Hvordan undgår man vibrationer

Måske kan arbejdet udføres på en anden måde, så man ikke behøver vibrerende værktøj, men ellers kan man:

- bruge det mest vibrationslave værktøj (se skemaet nedenfor og maskinens brugsanvisning).
- bruge vibrationsdæmpende handsker.
- begrænse tiden med det vibrerende værktøj.

Grænser for vibrationer

Vibrationer måles i en enhed, der skrives m/s^2 (meter pr. sekund i anden).

Den daglige vibrationsbelastning (grænseværdien) må ikke være mere end $5 m/s^2$. Grænseværdien er absolut og må ikke overskrides.

Aktionsværdien beskriver, hvornår arbejdsgiveren skal handle for at nedsætte belastningen. Aktionsværdien er fastsat til $2,5 m/s^2$.

Med en vibrationsbelastning mellem $2,5-5 m/s^2$ kan arbejdet fortsætte. Dog skal man undersøge årsagen til den høje belastning og forsøge at mindske den mest muligt.

Hvor længe må man arbejde

Man kan altså arbejde uden problemer i en bestemt tid – men man skal kende sin maskines vibrationshastighed. Den vil fremgå af maskinens brugsanvisning (de fleste kan findes på nettet). Man kan arbejde ved:

- $2,5 m/s^2$ i 8 timer
- $3,5 m/s^2$ i 4 timer
- $5 m/s^2$ i 2 timer
- $7 m/s^2$ i 1 time
- $10 m/s^2$ i $\frac{1}{2}$ time.

Nogle maskiner vibrerer så meget, at de kun må bruges i ganske kort tid – fx 10 minutter – på en hel arbejdsdag.

Når man har nået dagens maksimale vibrationsbelastning, må man altså ikke fortsætte med en anden maskine, der også vibrerer.

Hvor kan jeg finde hjælp

- Din lokale 3F-afdeling
- Byggeriets Arbejdsmiljøbus (Bam-bus), tlf. 72 17 00 13
- Arbejdstilsynet, tlf. 70 12 12 88

Hvor kan jeg finde mere viden

- Arbejdstilsynet, www.at.dk
- Branchefællesskabet for arbejdsmiljø i bygge og anlæg, www.bfa-ba.dk



3F

Fagligt Fælles Forbund
Kampmannsgade 4
1790 København V
Tlf.: 70 300 300
www.3f.dk



Elektrisk og luftdrevet værktøj er supergodt til arbejdet. Det kan virkelig være effektivt. Men maskinerne har også nogle bivirkninger, som vi skal passe på. De støjer, og de vibrerer. Begge dele kan give varige skader.



- Der kan vælges mere støjsvage metoder, fx klipning i stedet for hugning.
- Man kan bruge den mest støjsvage maskine.
- Men når alt dette er forsøgt, og man til sidst selv står med maskinen, er der kun høreværnet tilbage.

Støjgrænser og høreværn

Man har krav på at få udleveret høreværn, når:

- støjen i gennemsnit over en 8 timers arbejdsdag overstiger 80 dB.
- der er "spidsværdier" på over 115 dB (fx skud, slag, skæring) mindst 1 gang i minuttet.
- der er spidsværdier over 137 dB.

Er støjen over 85 dB, skal der anvendes høreværn.

Der findes mange typer høreværn. Ørepropper beskytter mindst, ørekopper beskytter mest. Få evt. rådgivning om at finde det, der passer bedst til dig og situationen.

Støj skader ikke kun hørelsen. Støj kan også give stress.

Vibrationer

Vibrationer fra maskiner kan give følelseløse og snurrende fingre. Det er begyndelsen til det, der kan ende som "hvide fingre", som følger af ødelagte blodkar og nerver i fingrene. Fingrene bliver følelseløse og man mister gribekraft. Det er værst om vinteren. Det er en tilstand, der ikke kan repareres.

Vi taber hørelsen

Høreskader udgør næsten 20 procent af alle anmeldte erhvervs sygdomme blandt 3F Byggegruppens medlemmer. Og som de fleste ved, så bliver hørelsen naturligt dårligere, jo ældre man bliver. Til sidst bliver det meget svært at følge med i en samtale. Så vi skal passe på hørelsen på arbejdet.

Støj på arbejdet

Man måler støj i decibel (dB), og der er helt klare grænser for, hvor meget støj der må være, og hvornår

der skal udleveres høreværn. Det kan måles med fint apparatur. Men dine egne ører er det bedste måleværktøj. Hvis støjen generer, så er det for højt. Download og brug evt. en støjapp som pejlemærke, men vær klar over, at den ikke viser helt præcist.

Hvordan undgår man støjen

Man må ikke udsættes unødigt for støj. Der kan gøres følgende:

- Hvis det er andre, der støjer, kan man gå væk. Arbejdet skal organiseres bedre.