

13

SPØRGSMÅL TIL BRUG AF SIKKERHEDS- HJELM

Hvad skal jeg tage højde for, så jeg får den bedst mulige beskyttelse af mit hoved? Her har vi samlet 13 svar, der kan hjælpe dig sikkert på vej.

Af Ester Ørum, konsulent i SEA HEALTH & WELFARE



1. HVORNÅR SKAL JEG BÆRE HJELM?

Du skal bære hjelm, hvis der er risiko for, at dit hoved kan blive skadet af:

- Materiel, værktøj eller andet, der vælter eller styrter ned.
- Genstande, der rager ud, eller tunge materialer eller tungt udstyr, der hænger eller svinger.
- El-ledninger, der ikke er isolerede.
- Trange pladsforhold, der gør det vanskeligt at bevæge sig uden at støde imod.
- Alle steder hvor der er opsat skilt om hjelmpåbud.



2. HVORDAN VÆLGER JEG DEN RIGTIGE HJELM TIL ARBEJDET?

Når du vælger hjelm, skal du stille dig selv tre spørgsmål:

- Hvilket arbejde skal udføres?
- Hvordan ser arbejdspladsen og omgivelserne ud?
- Hvem skal anvende hjelmen?

Som du kan se, har arbejdssituationen betydning for valg af hjelmen.

- Elektrikerens hjelm skal fx kunne modstå elektricitet fra ikke-isolerede kabler.
- I situationer hvor der er risiko for, at dit hoved kan komme i klemme, skal hjelmen være sikret mod dette.
- Ved arbejde i koldt vejr skal der være plads til en hue under hjelmen eller den skal være forsynet med isolerende overtræk eller indvendig isolering.
- Ved arbejde i blæst skal hjelmen kunne forsynes med hagerem.
- På arbejdssteder med fx støj, støv eller risiko for indånding af farlige stoffer, skal der være mulighed for at montere høre-, øjen- eller åndedrætsværn på hjelmen eller at de øvrige værnemidler kan anvendes sammen med hjelmen.

Det er derfor vigtigt, at du gennemgår skibets risikovurderinger for de forskellige arbejdsopgaver, inden du vælger type af hjelm.

HUSK: Når du har taget stilling til **HVOR** og **HVORDAN** der skal arbejdes, er det vigtigt at huske, **HVEM** som skal udføre opgaven, da hovedstørrelsen varierer og hjelmen selvfølgelig skal passe til hovedet.

3. HVORDAN KAN JEG SE OM MIN HJELM ER GODKENDT SOM SIKKERHEDSHJELM?

Alle sikkerhedshjelme skal være godkendt iht. EN 397 og CE-mærket, og en godkendt hjelm skal have følgende mærkninger:

- CE-mærket
- EN 397 (standard nummer)
- Fabrikantens navn eller bomærke
- Produktionsår og -kvarter, eventuelt måned
- Hjelmtype, angives på såvel hjelmskal som indtræk
- Størrelse i centimeter, angives på hjelmskal såvel som indtræk



Det er arbejdsgiverens ansvar at forsyne ansatte med en egnet sikkerhedshjelm.

4. HVAD BETYDER DE FORSKELLIGE MÆRKNINGER I MIN HJELM?

Følgende mærkning findes på hjelmen, hvis den lever op til testbetingelserne for mærket:

-20°C = Modstandsdygtig over for kulde ned til - 20°C

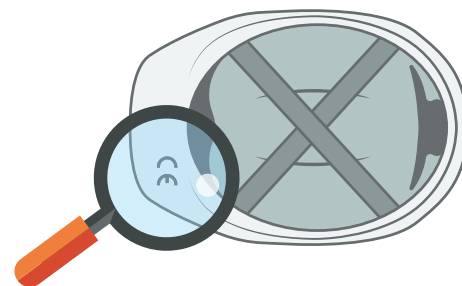
-30°C = Modstandsdygtig over for kulde ned til - 30°C

+150°C = Modstandsdygtig over for varme op til +150°C

LD = Opfylder krav i forhold til sidepåvirkning

MM = Modstår stænk af smeltet metal

440 V ac = Elektrisk isolerende



5. HAR HJELMENS FARVE EN BETYDNING?

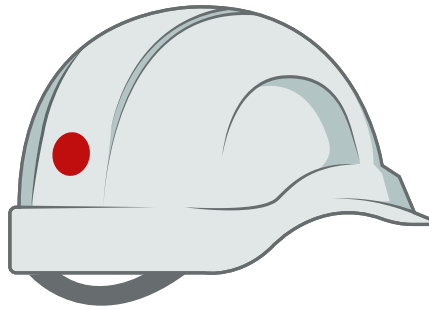
Hjelmens farve har i de fleste tilfælde ikke en betydning. Der er dog nogle arbejdsfunktioner, hvor det er vigtigt med en hjelm, der er nem at se. Hvis der fx arbejdes med kran, skal anhuggere have en synlig hjelm, så kranføreren nemmere kan se ham eller hende.





6. HVORFOR HAR NOGLE HJELME EN RØD PLET?

På nogle hjelme kan du finde en rød plet. Den indikerer hjelmens UV-beskyttelse. Jo mere UV-stråling hjelmen bliver udsat for, jo blegere bliver den røde farve. Når hele den røde plet er blevet afbleget, har hjelmen mistet sin UV-beskyttelse og så er det tid til at udskifte den.



7. HVORDAN PASSER JEG BEDST PÅ MIN HJELM?

Din sikkerhedshjelm skal være hel og ren. Det er derfor vigtigt, at du regelmæssigt kontrollerer hjelmen for revner, sprækker, slitage samt andre fejl og mangler. Hvis sikkerhedshjelmen har revner eller været udsat for en kraft påvirkning, skal den kasseres. Det er også vigtigt, at du rengør din hjelm, hvis du har svedt eller den er blevet beskidt. Det gør du med vand op til 45 graders varme og med rengøringsmidler, som er egnet hertil, fx sæbevand o.l.

Din sikkerhedshjelm skal du altid opbevare på et tørt sted. Og så må den ikke opbevares i direkte sollys.

8. HVORDAN TILPASSER JEG MIN HJELM?

Når man vælger hjelm, er det vigtigt at huske på, at hjelmen skal kunne tilpasses brugeren, så den både med og uden hagerem sidder fast, når du bevæger hovedet. Hjelmen skal derfor kunne justeres i størrelse, både når det gælder omkreds og afstand imellem issen og hjelmen.

Afstanden mellem issens højeste punkt og undersiden af hjelmskallen skal mindst være 25 mm og højst 50 mm for at beskytte mod stød. Derudover må afstanden mellem hjelmskal og svederem på ingen steder hjelmen rundt være mindre end 5 mm. Hvis du bruger hagerem, skal denne kunne justeres.

9. HVOR TIT SKAL MIN HJELM UDSKIFTES?

Din sikkerhedshjelm har en levetid på fem år fra produktionsdatoen. Der er dog forhold som kan bevirke, at hjelmen skal skiftes ud oftere end hvert 5. år. Producenten har fx lov til at have hjelmen på lager i op til tre år efter produktionsdatoen, hvilket bevirker at din hjelm allerede skal skiftes efter to års brug.

10. HVAD HAR INDFLYDELSE PÅ HJELMENS LEVETID?

Materialet som sikkerhedshjelmen er lavet af, bliver påvirket af kulde, varme, stærkt lys, fugt og sved, men der er særligt tre faktorer, som du skal være ekstra opmærksom på, da de har indflydelse på, om din hjelm skal skiftes før tid:

- **Kemikalier:** Hjelmen må ikke udsættes for kemikalier, såsom maling eller opløsningsmidler, da dette nedbryder hjelmskalens styrke, som dermed ikke yder den samme beskyttelse. Når hjelmen har været udsat for kemikalier, bliver den skinnende, blanke overflade mat i farven. Når dette sker, skal hjelmen skiftes.
- **Solens stråling:** Bruger du hjelmen udenfor, udsættes den for solens UV-stråler, som forringer hjelmens sikkerhedsevne hurtigere end ved indendørs brug. Ved udendørs brug anbefales det, at hjelmen skiftes hvert 3. år.
- **Slag:** En hjelm som har været udsat for et kraftigt slag, tryk, klem eller fald fra større højde, skal du omgående skifte, også selvom der ikke er synlige skader. En beskadiget hjelm yder aldrig en tilstrækkelig beskyttelse.

Det er en god idé IKKE at skrive med tusch eller sætte ikke-godkendte klistermærker på hjelmen, da dette ned sætter din helms levetid.

11. HVOR OFTE SKAL INDTRÆK SKIFTES?

Indtræk er en vigtig del af hjelmen, da det fungerer som energiabsorberende i tilfælde af stød. Indtrækket skal udskiftes oftere end selve hjelmen, da det udsættes for sved, snavs og varme, der hurtigere nedbryder materialet. Indtrækket skal du med jævne mellemrum kontrollere for slitage og om det er intakt. Hvis der er tegn på slitage eller defekter, skal det udskiftes. Er man i tvivl, skal indtrækket udskiftes.

Husk altid at følge leverandørens anvisninger ved skift af indtræk.

12. KAN JEG GENBRUGE INDTRÆK-KET I HJELMEN TIL ANDRE PERSONER?

En hjelm er et personligt værnemiddel og indtræk bør skiftes, hvis hjelmen skal anvendes af en anden person, af hygiejniske årsager. Det er dog ikke nødvendigt, hvis hjelmen kun kortvarigt udlånes til en anden person.



13. HVAD ER EN BESØGSHJELM?

Besøgshjelmen kaldes også en 'hård arbejdschat', 'sikkerhedscap' eller 'bump cap'. Ens for dem alle er, at de ikke er sikkerhedshjelme, da de ikke giver den samme beskyttelse af dit hoved. En besøgshjelm beskytter kun mod skader, der opstår, når man rammer stillestående objekter eller en skarp kant. Den yder ingen beskyttelse fra faldende objekter eller objekter i bevægelse, og må kun anvendes:

- hvor sikkerhedshjelmen ikke er obligatorisk.
- hvor der ikke er fare for faldende objekter, men fortsat er fare for at støde hovedet.

En besøgshjelm kan kendes ved, at den er godkendt iht. Standard EN 812 og at der i hjelmen er advarselsteksten "Dette er ikke en industri-sikkerhedshjelm".

Læs mere om sikkerhedshjelmen her 'BEK1246 Meddelelser fra søfartsstyrelsen A, teknisk forskrift om arbejdsmiljø i skibe, kapitel VII Afsnit A'

Brug af værnemidler og AT-vejledning D.5.7. Beskyttelse hjelmen fra marts 2007.