



FORSVARSMINISTERIET
PERSONALESTYRELSEN

Værnepligt og arbejdsmiljø

Den Centrale Talsmandsuddannelse

Center for HR rådgivning og Arbejdsmiljø (CHA3)

Hvem er vi?

Nadia

Arbejdsmiljørådgiver og fysioterapeut

Claus

Arbejdsmiljørådgiver og miljøtekniker

Center for HR-rådgivning og Arbejdsmiljø (CHA3)

Ca. 20 medarbejder fordelt i Aalborg og Ballerup

Jeres rolle!

- I skal vide hvad arbejdsmiljø er (i grove træk)
 - I skal kunne gå i dialog/hejse et flag over for bl.a. befalingsmænd og officerer vedrørende de værnepligtiges arbejdsmiljøforhold
 - I skal gå videre med det til værnepligtrådet eller den lokale AMO, i tilfælde af uenigheder
 - IKKE politimænd, men I skal være observerende og imødekommende/lyttende over for dem I repræsenterer
-

Program:

- **Lovstof**
- **Forebyggelse**
- **Kemi**
- **Støj**
- **Ergonomi**
- **Ulykker**

Arbejdsmiljøloven



**.....skal sikre at
man ikke kommer til skade
på sin arbejdsplads -
hverken fysisk eller psykisk**

§§

Arbejdsmiljøloven

**- beskrives ved underliggende
*Bekendtgørelser og Vejledninger***

- **Hvordan virksomheder i Danmark skal håndtere arbejdsmiljøet, så det er sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt**

Arbejdstilsynet er "politimændene"!

- Påbud**
- Tilsyn**
- Råd og vejledning**



Arbejdsmiljøloven gælder for §



Alt arbejde udført for en arbejdsgiver indenfor Danmarks grænser.

Undtaget:

- *i luften og på vandet*
- *egentlig militærtjeneste*

Egentlig militærtjeneste - hvad er det?

Egentlig militærtjeneste omfatter arbejde, der

- 1) udføres af det militære personels landsbaserede enheder, bl.a. **værnepligtige**, og som...
- 2) udføres af Forsvarets operative del, f.eks. ved militæruddannelse- og øvelser, der forgår mhp. løsning af beredskabs-, krigs- og antiterrormæssige, fredskabende og bevarende opgaver.
- 3) som forud for en øvelse er planlagt og dermed beskrevet i et øvelses- eller uddannelsesplan/direktiv hvor betegnelse, omfang, placering og tidsramme for aktiviteten mv. indgår.

Aktiviteter, omfattet af egentlig militærtjeneste, skal i videst muligt omfang foregå under hensyntagen til arbejdsmiljølovens bestemmelser.

Eksempler på egentlig militær tjeneste

Gå på vagt:

Hviletidsregler gælder f.eks. ikke, men skal overholdet i videst muligt omfang.

- Formålet er, at I skal lære at gå på vagt, selvom I er trætte, da det er en del af det at være soldat.

Andet eksempel: Tunge løft

Montering af tung maskingevær(TMG) på Eagle uden i felten.

- Det skal øves uden at de nødvendige hjælpemidler er til rådighed, men stadig så sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt som muligt.
- Dette fordi det er en del af det at være soldat.

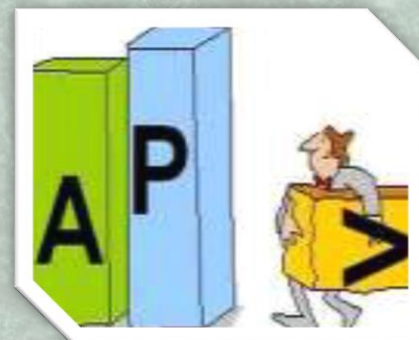
Forsvarets bestemmelser:

Definition: En bestemmelse er forsvarets oversættelse af arbejdsmiljøloven.

- *FPSBST 061-1*: Bestemmelse for arbejdsmiljøvirksomheden
- *VFKVEJL U.061-1*: Vejledning om arbejdsmiljøvirksomhed for værnepligtige

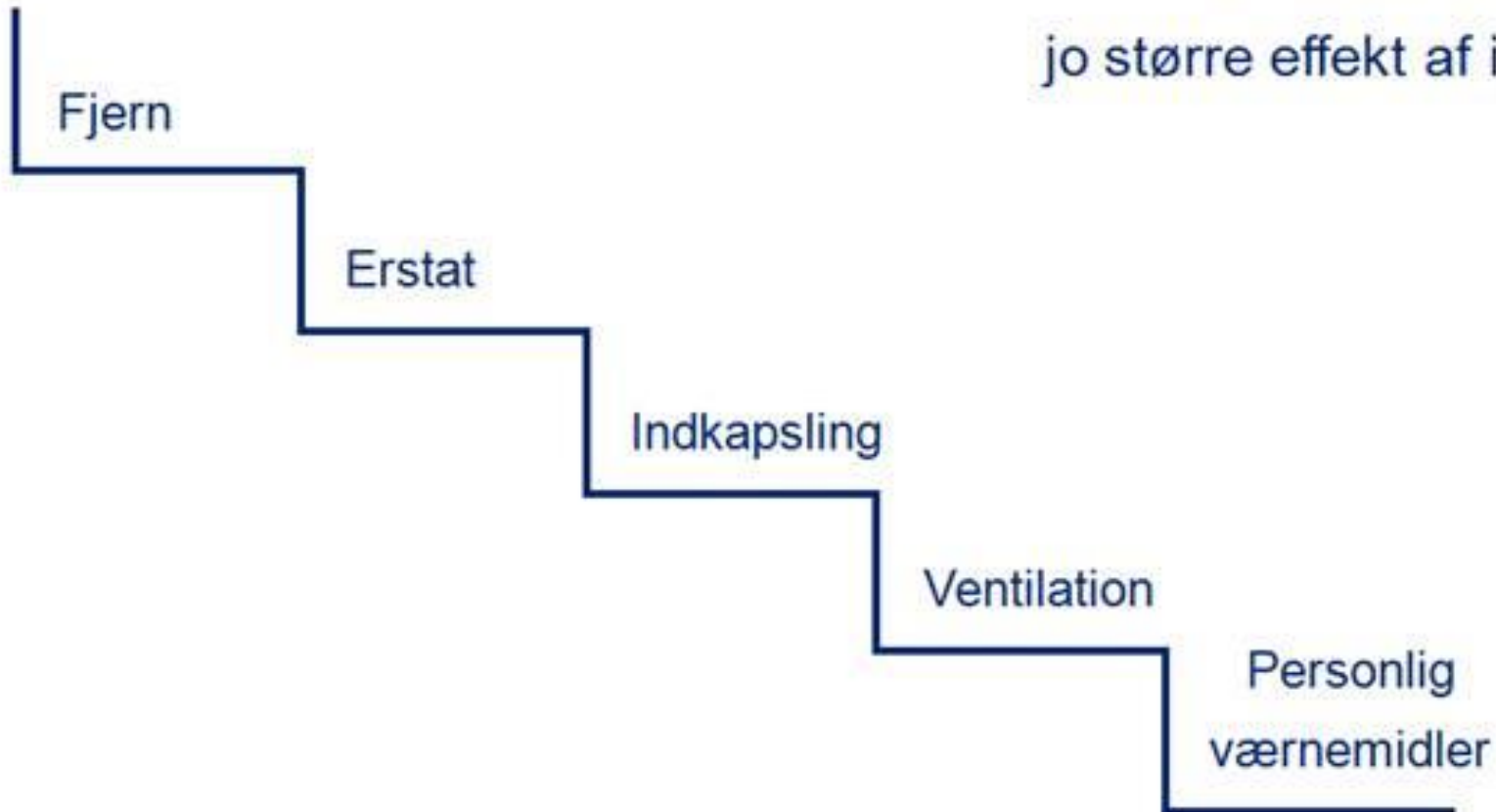


ArbejdsPladsVurdering



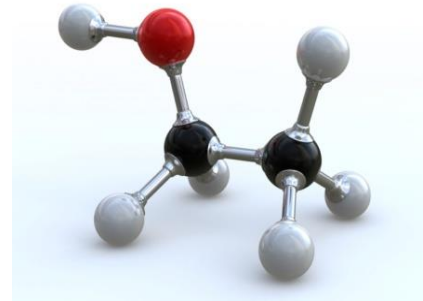
Principper for forebyggelse

Jo højere oppe
jo større effekt af indsatsen



KEMI

(STOFFER OG MATERIALER)



Stoffer og materialer

Eks.:

- Våbenolie (eks. *Break Free* eller *Millispec*)
- Skosvæerte (eks. Kiwi)



Instruktion og oplæring:

- Brugsanvisninger - som skal være tilgængelige
- Oplysninger om produktet, bl.a. farekoder og anvendelse
- Oplysninger om lokale forhold: f.eks. placering af handsker

Internt navn: BORCAP/våbenolie
Leverandør: Skanacid A/S, 39 40 13 14
Afdeling: Pudsestue
Anvendes til: Rensning og smørring af våbendele

Fare-mærkning:

Pr. nr.: 1949630

Risikosætninger: -
Opbevaring på virksomheden: Det blå materialeskab i pudsestue
Anvendelsesbegrænsninger: Må ikke anvendes i sprayform
Uddannelseskrav: I.a.b.
Forholdsregler ved brug: Der skal være let adgang til rigeligt vand og øjenskylleflaske. Undgå indånding af dampe/aerosoltåge og kontakt med hud og øjne. Effektiv ventilation eller punktdugsugning skal forefindes og anvendes. Fjern altid olie fra huden hurtigst muligt med sæbe og vand eller hudrensemiddel. Anvend ikke tøj der er gennemvædet med olie eller olievædet fodtøj. Kom ikke olieklude i lommerne. Begræns kontakt med olie til et minimum og undgå spild, da det kan give glatte gulve. Der må ikke spises eller ryges under brugen.

APB:

Personlige værnemidler



Åndedrætsværn

Type: Ingen
Filter: -
Anvendelse: -
Placering: -



Handsker og beklædning

Handsketype: engangshandsker af nitril, LNR 8415-22-308-7656/-
Handske udskiftes: Dagligt
Beklædning: I.a.b.
Placering: Handsker ligger i det blå materialeskab



Briller og ansigtsskærm

Øjne og ansigt: Ingen
Placering: -

Ved uheld/spild



Uheld

Internt beredskab: -
Nødtelefon: -



Brand

Egnede slukningsmidler: Kulsyreslukker
Placering af slukningsudstyr: Hænger på væggen til højre for døren
Værnemidler: -



Affald

Værnemidler ved uheld/spild: Nitrilhandsker
Opsamlingsmateriale: Træspåner eller klude.
Opbevares i lukket brandtæt beholder.
Afleveringssted: Kemikaliepladsen
Bortskaffelse: -
Intern transport: -
Affaldsgruppe H
Affaldsfraktion: 06.14
EAK-Kode: 13 08 99

Førstehjælp



Indånding

Personen bringes i frisk luft og holdes under opsyn. Ved utilpashed, søg læge.



Hudkontakt

Forurennet tøj fjernes straks, berørte områder vaskes grundigt med vand og flydende sæbe og en hudplejecreme anvendes. Om nødvendigt søges læge.



Øjenkontakt

Fjern eventuelle kontaktlinser, spil øjnene op og skyl grundigt med øjenskyllévæske/vand i mindst 15 minutter. Søg læge ved vedvarende gener.



Indtagelse

Skyl munden grundigt og drik rigelige mængder væske. Fremkald IKKE opkastning. Hvis opkastning indtræffer, holdes hovedet så lavt, at der ikke kommer maveindhold i lungerne. Tilkald straks ambulance.



Førstehjælp

Førstehjælpsudstyr: -
Øjenskylleflaske: -
Nødbruser: -



I dag:

Kemisk arbejdspladsvurdering

Eller

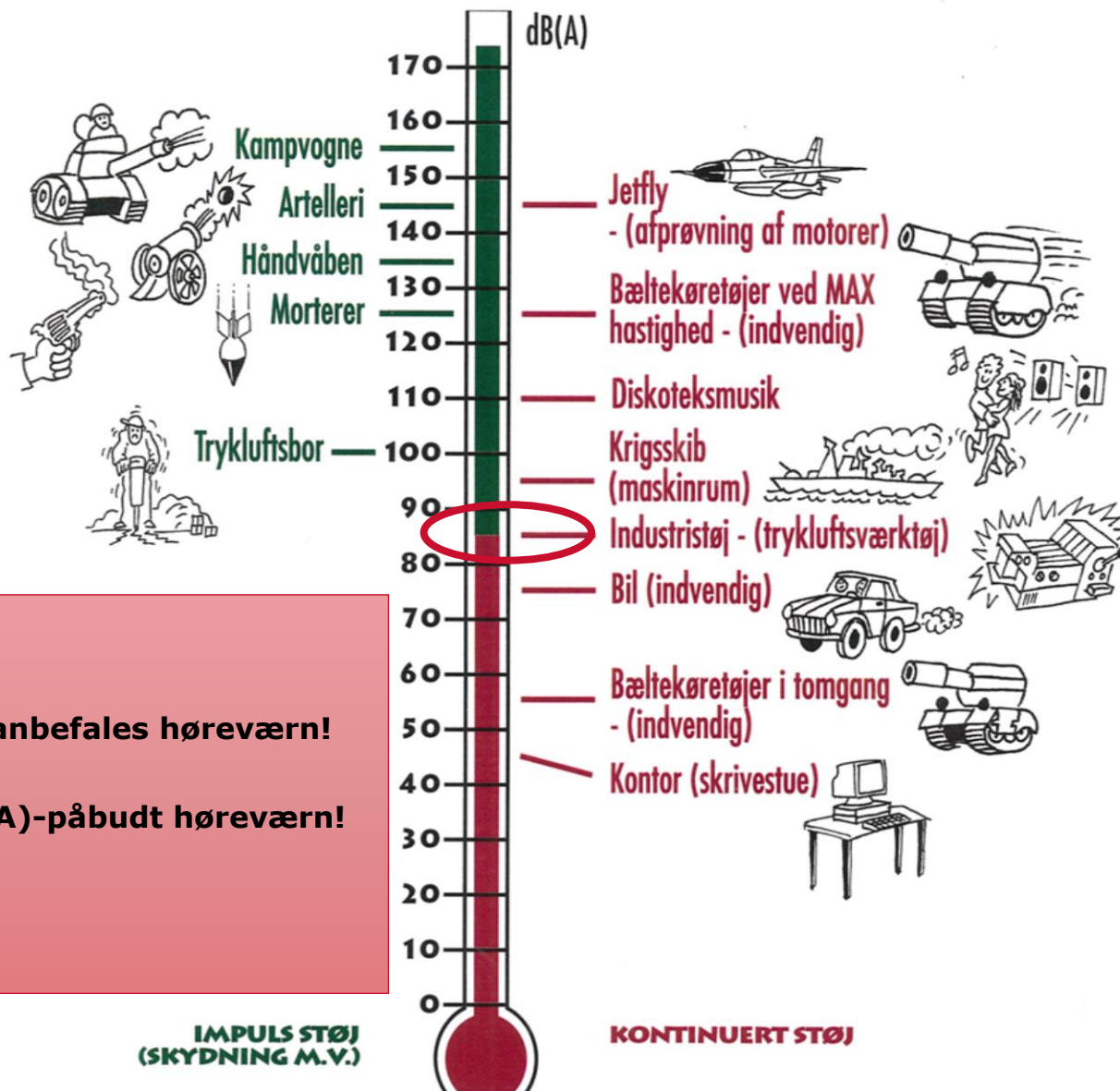
Kemisk risikovurdering

Støj

(høreskadende)



Hvad er støj i forsvaret?



80 DB(A)– anbefales høreværn!

Over 85 DB(A)-påbudt høreværn!



Eksempler på impuls- og belastende støj:

Skydning: 150-160 dB(C) - M75, M95,
M10, M96, og LMG

Skydning: 170-180 dB(C) – SAKO TRG 42

Sprængning: 160 dB(C) – 1kg. Peno



Klarmeldere (F16):
Gns. støjbelastning = **115 dB(A)**

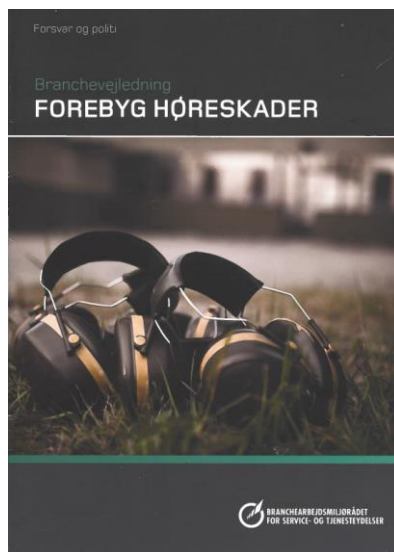
Musiker (fra SMUK):
Gns. støjbelastning = **88-100 dB(A)** -
peaks **120-140 dB(C)**



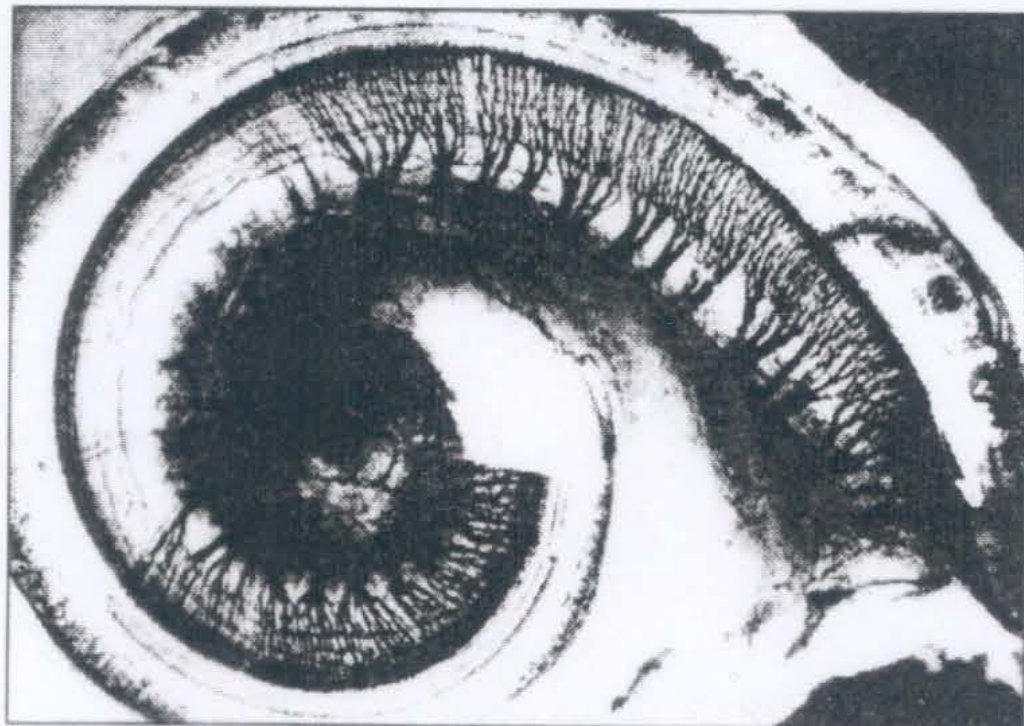
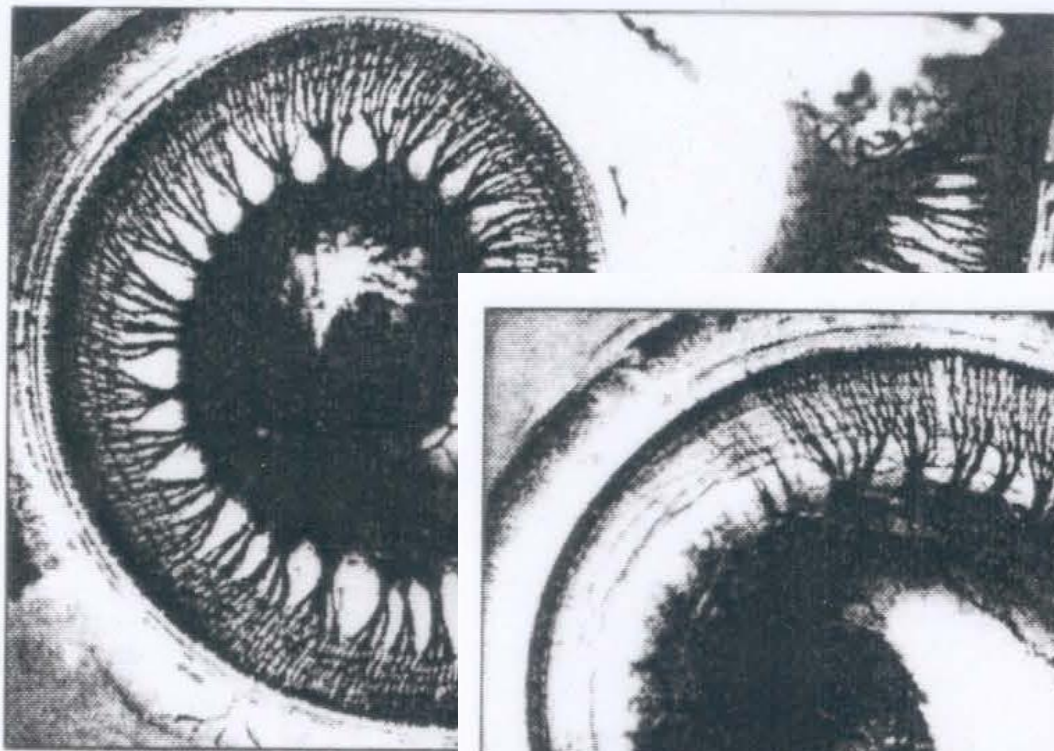
Impulsstøj



HUSK HØREVÆRN!

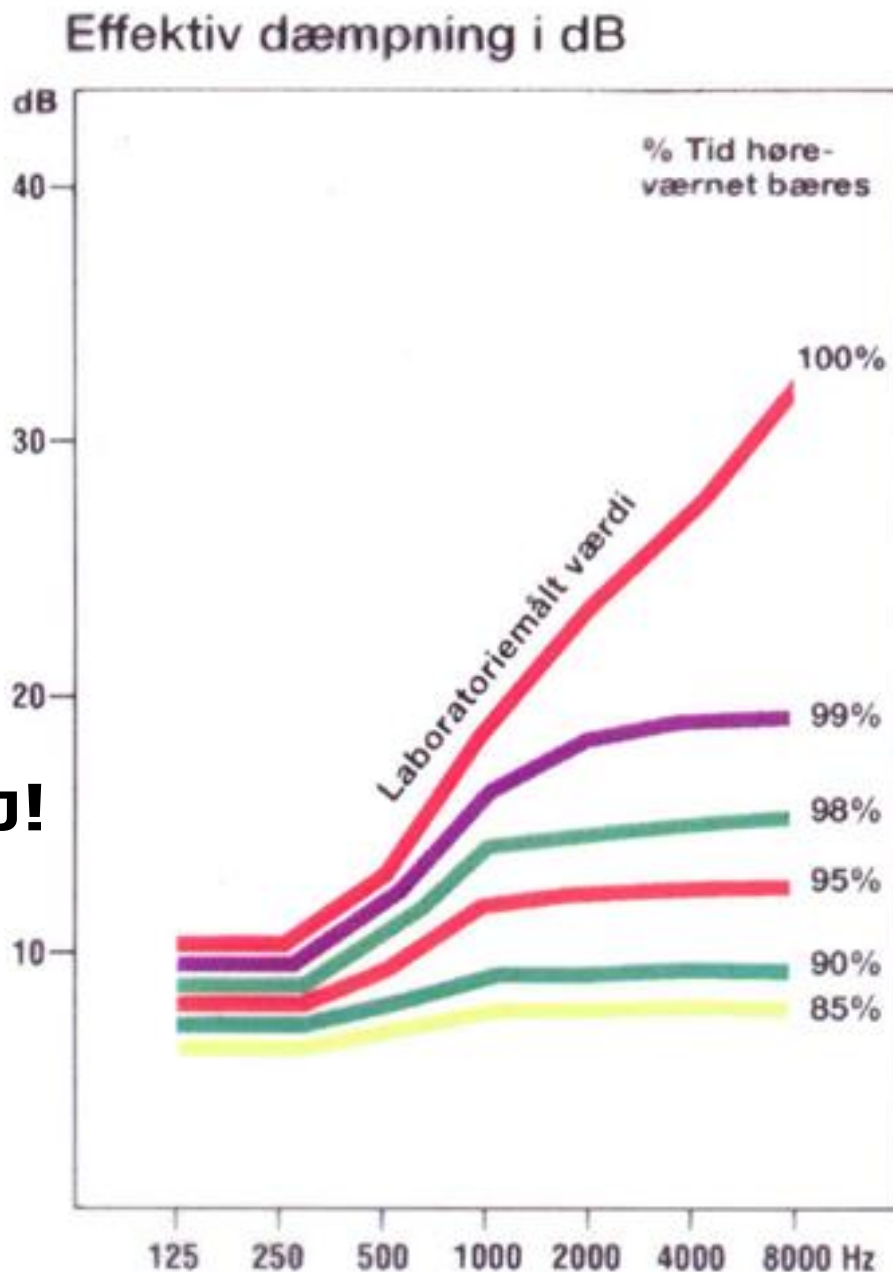


Hørelsen - høreskader



**Det mest effektive
hørevern, er det der bliver
brugt -**

AL DEN TID DER ER STØJ!





Case

Julie havde været på skydebanen sammen med sin deling. I mens øvelsen var i gang, skulle Julie lige høre, hvad Victor sagde og tog derfor den ene gule øreprop ud. I samme sekund blev der affyret et skud meget tæt på Julie!. Julie blev med ét døv på det ene øre og måtte omgående hjælpes til infirmeriet.

Besvar spørgsmålene:

Hvad er problemet?

Hvis problemet skal forebygges, hvad kan du så foreslå?

Ergonomi



Formål

- Få kendskab til de regler der ligger inden for området
- Bliver i stand til at opdage og vurdere uhensigtsmæssige ergonomiske forhold

Bekendtgørelse om Manuel håndtering

Manuel håndtering?:

Et paraply-begreb: Dækker over alle former for flytning af byrder, som helt eller delvist udføres med muskelkraft

f.eks.:

Løft, læsning, vipning, bæring, skub, skovling og sortering mm.

Manuel håndtering kan være årsag til skader, og de fleste skader skyldes ofte når:

- belastningen er uventet
- arbejdet er uvant
- der arbejdes med uhensigtsmæssige arbejdsstillinger
- der er ubalance i fordelingen af belastning og restitution, over længere tid (hyppigt gentagne)

Resultere i muskel-skelet-besvær (MSB): diskusprolaps, hold i ryggen, forstuvninger, slidgigt, knoglebrud og andre muskel-, senelidelser i nakke, skuldre, arme og ben mm.

Derfor **VIGTIGT!** at I:

- Kan opdage uhensigtsmæssige ergonomiske forhold
- Får den rette viden om, hvordan man udfører en manuel håndtering sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt.

løft

Definitionen på et løft?:

”Håndteringen af en byrde, så byrden helt eller delvist slipper underlaget og kan foregå opad, nedad og i andre retninger”. ”Et løft består altid af en optagning og en afsætning, hvorimellem der kan ligge længere eller kortere tids bæring”.

Rækkeafstand

Løft '**tæt på kroppen**' sker sjældent, medmindre man løfter med bæresele el. lign.



Underarmsafstand
ca. 30 cm



3/4-armsafstand
ca. 45 cm

Når vi vurderer et løft, kigger vi altid på den største rækkeafstand!
– ofte i starten eller i slutningen af løftet

Byrdens vægt

50 kg

30 kg

15 kg

11 kg

7 kg

3 kg



Rødt område:
anses for klart sundhedsskadeligt, og der skal findes en løsning

Gult område:
løftet skal vurderes nærmere (**forværrende faktorer**)

Grønt område: ingen sundhedsskadelig risiko

Forværrerende faktorer(gult område)

Tre punkter:

- Foroverbøjning af ryggen
- Vrid eller asymmetrisk løft
- Løft over skulderhøjde eller under knæhøjde

Hvis der IKKE er mindst én af de tre faktorer er tilstede, vil løftet ikke anses for at være sundhedsskadeligt.

Hvis mindst én af faktorerne ER tilstede, skal løftefrekvensen og varigheden vurderes.



	Varighed	Kort varighed 2,5 – 4 timer pr. uge	Moderat varighed 4 – 7,5 time pr. uge	Lang varighed over 7,5 time pr. uge
Løftefrekvens				
Lav løftefrekvens (2 – 12 løft pr. time)				
Moderat løftefrekvens (12 – 120 løft pr. time)				
Høj løftefrekvens (Over 120 løft pr. time)				



Den tid en ansat er beskæftiget med en opgave der indeholder løft.

Antal løft pr.
time pr.
medarbejder



Hvis frekvens og varighed ligger i dette område, vil løft i løfteskemaets gule område normalt ikke betragtes som sundhedsskadeligt.



Hvis frekvens og varighed ligger i dette område, vil løft der ligger i løfteskemaets øverste 1/3 del af det gule område være problematiske, og Arbejdstilsynet kan give påbud efter en konkret vurdering.



Hvis frekvens og varighed ligger i dette område, vil løft der ligger i løfteskemaets øverste 1/2 del af det gule område være problematiske, og Arbejdstilsynet kan give påbud efter en konkret vurdering.



Hvis frekvens og varighed ligger i dette område, vil løft der ligger i løfteskemaets øverste 2/3 del af det gule område være problematiske, og Arbejdstilsynet kan give påbud efter en konkret vurdering.



Hvis frekvens og varighed ligger i dette område, vil løft der ligger i løfteskemaets gule område være problematiske, og Arbejdstilsynet kan give påbud efter en konkret vurdering.

Løft der udføres af to personer?

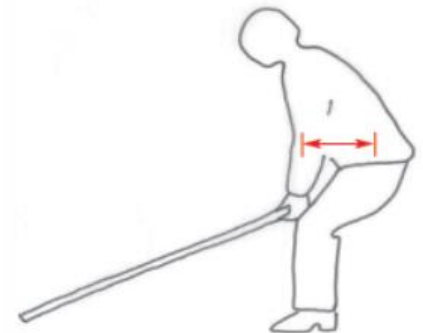
- Bør ikke løfte mere en 70% af hvad den enkelte må løfte.
 - Dvs. to personer – tæt på kroppen og under optimale forhold – ikke må løfte 100 kg tilsammen, men højst 70 kg.
- Hvorfor?

Risiko for uventede belastninger:

- Hvis alle ikke løfter og sætter byrden på samme tid
- Én mister grebet under løftet
- Individuelle forskelle, forskelle i løfteteknik

Vip af en byrde over dens ene ende

- Det er den største rækkeafstand under løftet, der skal bruges til vurderingen.
- Typisk en længere rækkeafstand



Bæring

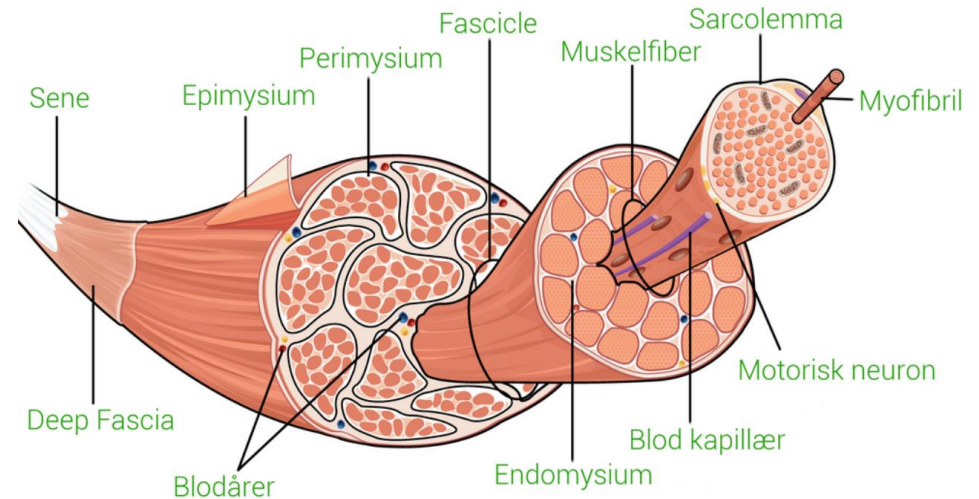
Definition:

”Når man holder en byrde i længere tid, eller går med byrden mere end 2 meter”

Bør så vidt muligt undgås – brug hjælpemidler hvis de er der!

- hvorfor: statisk muskelarbejde → kredsløbet belastes når en byrde bæres

Statisk muskelarbejde



Bæring under gang

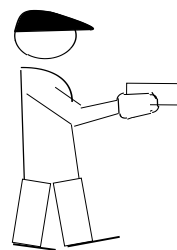
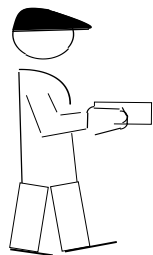
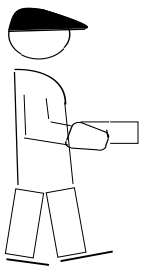
Risikofaktorer ved bæring under gang:

- Vægten forskydes fra side til side
- Vrid i kroppen
- Glider eller snubler med byrden



Hvis bæring under gang ikke kan undgås

Skal arbejdet vurderes!



1. Tæt ved krop

2. Underarmsafstand
ca. 30 cm

3. 3/4 arms afstand
ca. 45 cm

20 kg

**Vurderes
nærmere**

12 kg

6 kg

**Bæring indenfor
det gule
område:**
Transportvej max
20 meter på plant
underlag!
1 trappetrin
sidestilles med en
1 meter.c

Transportvejen
skal være også
være ryddelig,
veloplyst, stabil og
må ikke være glat

Case

To værnpligtige skal gøre sig selv klar med deres egen rygsæk og anden oppakning, samtidig har de fået til opgave, at medbringe to 20 liters fyldte vanddunke fra lageret på anden sal. Vejen til eksercerpladsen foregår via trapperne mellem etagerne.

Besvar spørgsmålene:

Hvad er problemet?

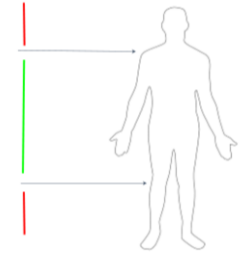
Hvis problemet skal forebygges, hvad kan du så foreslå?

Arbejdsstillinger og løfteteknik

De 3 Vigtigste råd!:

1. Undgå at løfte/trække/skubbe noget tungt, hvis du kan – brug altid tekniske hjælpemidler hvis de er der!
2. Hold arbejdsstedet rydeligt, pænt, og plant → giver plads til at I kan arbejde ordentligt (dvs. dreje og manøvre rundt)
3. Skal du alligevel løfte/bære noget → ordenligt løfte- og bæreteknik og tænk over din arbejdsstilling.

De 10 bud



- 1. Hver opmærksom på om der skal løftes over skulderhøjde og under knæhøjde**
- 2. Forsøg, hvis muligt, at justere til en bedre arbejdshøjde(inden for den grønne zone)**
- 3. Ved løft: Gå så tæt på byrden som muligt i bredstående stilling**
- 4. Rok og vurder byrdens vægt og tyngdeplacering(den tungeste del, ind mod dig)**
- 5. Sørg altid for et godt greb (evt. vip byrden→ højere grebspunkt)**
- 6. Buk i knæ og hofteled, ret ryggen og spænd i maven når du skal løfte. Løft ved at strække knæ- og hofteled.**
- 7. Løft og bær byrden midt foran kroppen, så tæt på og så symmetrisk som muligt.**
- 8. Undgå at vride og dreje ryggen, drej i stedet på fødderne (især ved tunge byrder)**
- 9. Ved frasætning, brug de samme bevægelser i omvendt rækkefølge**
- 10. HUSK at holde pauser ! Træthed gør det svære at løfte korrekt.**

CASE



Billede 1



Billede 2



Billede 3



Billede 4



Billede 5



Billede 6



Billede 7



Billede 8



Billede 9



Billede 10



Billede 11

BFA- Service og turisme.

[god-ergonomi-forsvar_web.pdf \(bfa-service.dk\)](#)



Ulykker

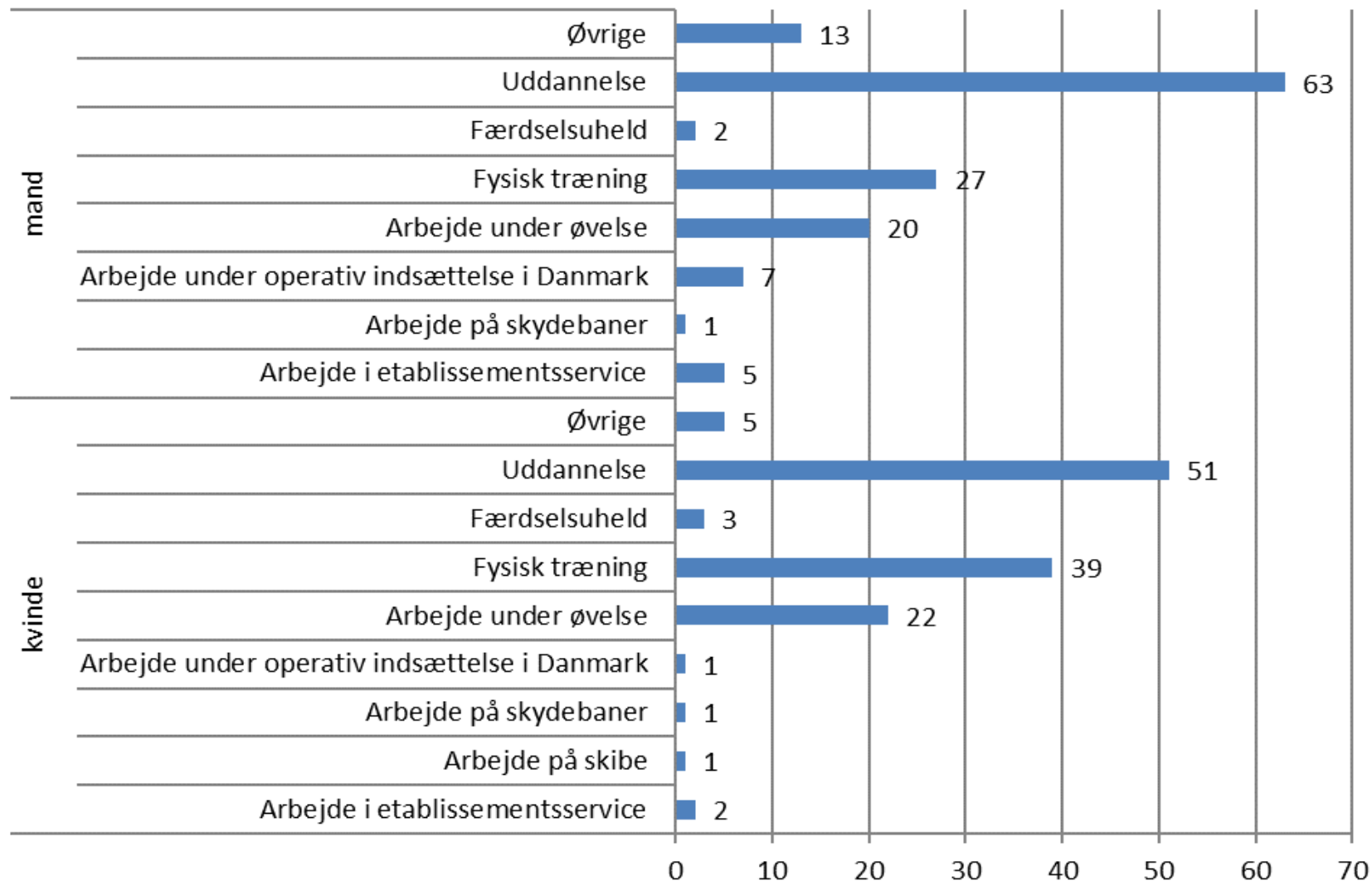


De sidste par år er der i Forsvaret registreret i størrelsesordenen omkring 2.000 arbejdsulykker om året.

Af dem er ca. 1/3 registreret blandt værnepligtige og ansatte på værnepligtslignende vilkår.

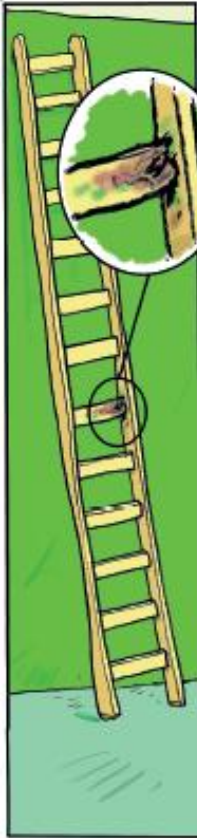


Antal arbejdsulykker blandt værnepligtige fordelt på køn og hændelsessteder i 2022





Ulykker og nærvæd-ulykker



Usikker
Tilstand



Usikker
Hændelse



Near miss



Ulykke

HUSK!:

- **Arbejdsgiveren** er ansvarlig for et sikkert og sundt arbejdsmiljø
- **Arbejdslederen** er ansvarlig for at iværksætte tiltag til en sikker og sund arbejdsplads
- **Jeres overordnede** skal foranstalte ændringer og anskaffelser.
- **FES** og **FMI** leverer bygninger og materiel i forsvaret, men er ikke direkte ansvarlige i forhold til arbejdsmiljøloven

Psykisk arbejdsmiljø



- **OPRK og socialrådgiver taler med jer om krænkende adfærd, trivsel og sociale forhold**

Arbejdstilsynets hjemmeside

at.dk



Arbejdstilsynet - Windows Internet Explorer provided by HLS - Hærens Logistikscole

http://www.at.dk/

Google at

Arbejdstilsynet

Arbejdstilsynet

Udskriv Kontakt os Sitemap Avanceret søgning

Nyheder Tilsyn Regler Information Temaer Arbejdsmiljø i tal Arbejdstilsynet Links

Sti: Forside / Arbejdstilsynet

Ny rygelov



[Se mere om de nye rygelov](#)

Støj i musikbranchen



[Nye regler om støj i musik- og underholdningsbranchen](#)

Din brancheindgang

Genvej til de vigtigste regler for din virksomhed.

Virksomhedens navn

eller CVR-nummer

[Ryd felter](#) [Søg](#)

[Indgang til alle brancher](#)

Genveje

- Nye regler
- Elektronisk nyhedsbrev
- Find din arbejdsmiljørådgiver
- Arbejdspladsvurdering
- Arbejdsmiljøen 2007
- Ledige stillinger
- Arbejdsmiljøuddannelserne
- Arbejdsmiljøforskningsfond
- Forebyggelsesfonden

Digitale services

- Anmeldelse af arbejdsskader i EASY
- Anmeldelse af stoffer og materialer

[Flere digitale services](#)

Nyheder

Nye regler skal beskytte de ansatte mod musikstøj

Musikere og personale på landets spillesteder går færre hørskader i møde. Fra den 15. februar 2008 bliver arbejdsgiverens ansvar skærpet med hensyn til at beskytte ansatte på fx spillesteder, diskoteker og koncertsale mod støjbelastninger, der er højere end 85 decibel (dB) (11. februar 2008).

[Arbejdsmiljøuddannelserne og de nye branchekoder](#)

Bekendtgørelse nr. 1503 af 21. december 2004 om arbejdsmiljøuddannelserne er ikke ændret i forhold til de nye DB07-branchekoder. Indtil videre er det således produktionsenhedens gamle DB03-branchekodenummer, der er styrende for, om der skal erhverves en arbejdsmiljøuddannelse på 30 timer eller 37 timer (21. januar 2008).

[Flere nyheder](#)

Smileystatus

Arbejdstilsynet har tjekket arbejdsmiljøet på 57.175 virksomheder



1.354 9.539 6.433 862

- Find en virksomhed og se smiley
- På en grøn smiley
- Læs om reglerne bag smileyordningen

Arbejdstilsynet | Enhedens navn | Postboks 1228 | 0900 København C | Telefon 7012 1288 | Fax 7012 1289 | at@at.dk

Denne enhed kan arbejde hurtigere

Denne USB-enhed kan arbejde hurtigere, hvis du slutter den til en USB 2.0-højhastighedsport.

Klik her for at se en liste over tilgængelige porte.

Links til inspiration:

[Forebyggelsesmaterialer - Startside \(fiin.dk\)](#)

- Film om forebyggelse

[bfa-service.dk/forebyggelse-af-muskel-og-skeletbesvaer-msb-i-forsvaret](#)

[/forsvar-din-krop-som-soldat](#)

- *1 min film om ergonomi*