



Trivsel
Nærvær

Strømforsbruk

Forsikring
Vikarutgifter
Sykepenger

Varme til
fordampning

Vedlikehold

Effektivitet
av
maskinpark

Isolering mellom
kalde
og varme
områder

Søl på
gulvet

Jobbrotasjon

Bakterievekst

Tak- &
romvarme

Desinfeksjon

Unødig støy

Kuttskader
Fall

Helseplager
Aerosoler
Irritanter

KOSTNADER

Kalde
omgivelser

Arbeidstakers
medvirkning

Effektivitet

• FISKEINDUSTRIEN, *en arbeidsplass for fremtiden*

– gode råd for et godt arbeidsmiljø

Hvordan forebygge muskelplager?

- Reduser omfanget av ensidig gjentakende arbeid. Varier arbeidsoppgaver og arbeidsstillinger.
- La erfarne medarbeidere få nye og utvidede arbeidsoppgaver (jobbutvidelse).
- Tilpass utstyr og arbeidsplass ergonomisk.
- La dyktige seniorarbeidere lære opp nyansatte.
- Sørg for å ha både formelle og uformelle møtearenaer for ideutveksling og miljøarbeid.
- Bruk funksjonell bekledning.

Hvordan redusere plager ved arbeid i kalde omgivelser?

- Ha arbeidsklær og sko med riktige egenskaper i forhold til arbeidet (for eksempel vannavstøtende, varmeisolerende, ventilerende).
- Legg godt til rette for tørk/vask av arbeidsklær og fottøy.
- Veksle mellom stillestående og aktivt arbeid.
- Reduser vannsøl. Vann på gulvet gir kalde og glatte gulv.
- Plasser varmekildene riktig i forhold til mennesker. Tilførsel av varm luft høyt oppe i lokalet er oftest utilstrekkelig.
- Reduser varmelekkasjer gjennom porter og åpninger mot kalde områder. Bruk automatiske portlukker, fysiske avgrensinger og sluser.

Hvordan redusere støy?

- Sett krav til maksimalt støynivå ved planlegging/anskaffelse av lokaler og maskiner.
- Ha god avstand mellom betydelige støykilder og ansattes arbeidsposisjoner. Sett støyende maskiner/utstyr i egne rom.
- Sett opp støyskjermer rundt og nært inntil betydelige støykilder. Monter himling med rengjøringsbare støydempende plater.
- Isoler vibrasjoner fra motorer/maskiner med vibrasjonsdempere og maskinsko.
- Unngå eller demp slag mot maskiner, utstyr og bygningsdeler. Sett elastisk materiale i område for sammenstøt og senk farten av enhetene som støter sammen.
- Demp vibrerende stålplater med avstivende gitter og innmontert dempesjikt.
- Utfør hyppig og godt vedlikehold på støykritiske komponenter i maskiner og utstyr.
- Bruk alltid hørselvern i støyfylte lokaler.

Hvordan forebygge hudplager?

- Bruk gode hansker som ikke inneholder latex.
- Unngå fuktighet inni hanskene. Tørk hendene godt etter håndvask. Bytt hansker ofte. Bruk eventuelt bomullshansker inni plasthansker.
- Bruk håndkrem etter hver håndvask.
- Skjerm mot sprut fra dyser, maskiner og prosesser. Hudplager i ansikt og på underarmer er vanlig i fiskeindustrien.
- Unngå kontakt med fisk eller "fiskesaft" fra oppbevaringskar eller lignende.

Hvordan forebygge luftveisplager?

- Sørg for god luft uten forurensinger:
 - Skjerm dyser, maskiner og prosesser som støver og spruter. Ørsmå vanndråper og støvpartikler i lufta kan inneholde stoffer som kan gi allergi og irritasjon i luftveier.
 - Unngå eksos innendørs: gass- og dieseltrucker gir giftige avgasser som kan forårsake alvorlige luftveisplager.
 - Sørg for god ventilasjon. Fukt og forurensinger bør ventileres raskt ut.
- Unngå røyking.
- Sørg for godt vedlikehold og renhold for å forhindre fuktskader og muggvekst.

Hvordan øke trivsel og medvirkning?

- Sett HMS på dagsorden: sørg for å ha formelle og uformelle møtearenaer der arbeidstakere og ledelse kan legge frem og drøfte saker som angår arbeidsmiljøet.
- Ha gode rutiner på behandling av forslag fra de ansatte.
- Legg til rette for at verneombudet kan utføre jobben sin på en tilfredsstillende måte.
- Finn ut av hva som fungerer godt i arbeidsmiljøet og så gjøre mer av det.
- Vær en synlig og tilgjengelig leder.
- Vær en god og ansvarlig kollega: si fra når noe i arbeidsmiljøet kan bedres.
- Sett bedriftens egen standard. Det er lov å være bedre enn lovens minstekrav!

● BRUK Bedriftshelsetjenesten

Bedriftshelsetjenesten kan

- Bistå ved planlegging og gjennomføring ved etablering, vedlikehold og endring av arbeidsplasser, lokaler, utstyr og produksjonsmetoder.
- Bistå ved utarbeidelse av retningslinjer for bruk av kjemikalier, maskiner og utstyr.
- Bistå ved løpende kartlegging av arbeidsmiljøet og vurdering av risiko for helsefare.
- Overvåke og kontrollere arbeidstakernes helse i forhold til arbeidssituasjonen og foreta nødvendig oppfølging.
- Bistå med å tilpasse arbeidet for den enkelte arbeidstaker.
- Bistå med å gi informasjon og opplæring på områdene arbeidshelse, yrkeshygiene, ergonomi og generelt verne- og miljøarbeid.
- Være bedriftens samarbeidspartner i et inkluderende arbeidsliv.



Arbeids- og miljømedisinsk avdeling



fiskeri- og havbruksnæringens landsforening

