



3M Fikasnack

Ger dig en plattform där du kan diskutera arbetsmiljöfrågor med personalen.

- 1 Introduktion
- 2 Andning
- 3 Hörsel
- 4 Känsel
- 5 Hud
- 6 Muskler, skelett och leder
- 7 Välbefinnande
- 8 Fundera i 30 sekunder
- 9 Halka och snubbla
- 10 NYHET! Fallskydd



Innehåll 3M Fikasnack

Modul 1: Introduktion	3–11
Modul 2: Andning	12–19
Modul 3: Hörsel	20–27
Modul 4: Känsl	28–35
Modul 5: Hud	36–43
Modul 6: Muskler, skelett och leder	44–51
Modul 7: Välbefinnande	52–58
Modul 8: Fundera i 30 sekunder	59–65
Modul 9: Halka och snubbla	66–73
Modul 10: Fallskydd	74–81
Kontakta oss	82



1

3M Fikasnack

Introduktion



Förberedelser

Bestäm datum, tid och plats

Bekräfta när det passar bäst att genomföra 3M Fikasnack. Ta hänsyn till aspekter som planerade driftstopp, underhållsperioder eller regelbundna informationssamlingar som du kan dra nytta av. Hitta en lämplig plats som är tillräckligt stor för gruppen och där det finns möjlighet att servera fika.

Välj diskussionsämnen och locka personalen att delta

Se till att arbetsledarna blir informerade om diskussionen och kom överens om vilka arbetsmiljöfrågor som är mest relevanta att börja med. **TIPS!** Fundera över vilka informationsytor, anslagstavlor och meddelandetjänster som kan användas för att informera om tid och plats för 3M Fikasnack.

Friska upp dina kunskaper

- Gå in på 3M:s webbplats för att få förslag på relevanta tekniska meddelanden, webinarier och annan dokumentation (www.3M.se/personskydd).
- Se till att du är väl insatt i ditt företags policyer och processer.

Förbered dig inför 3M Fikasnack

Sätt dig in i diskussionsflödet på korten med utvalda arbetsmiljöfrågor.

- Det första kortet sätter ramarna för samtalet och väcker personalens intresse.
- Det andra kortet leder samtalet vidare till potentiella risker, personalens ansvar och hur medarbetarna kan bli bättre på att skydda sig själva och sina kollegor.
- Kort nummer tre avslutar det hela med viktiga tips och företagets kontrollåtgärder, innan ni sammanfattar och kommer överens om ett positivt steg för att gå vidare.

På varje kort finns vägledning om hur du inleder diskussionen, med öppna frågor som du kan ställa, användbara exempel och stödfraser som håller igång samtalet. **TIPS!** Be en kollega om hjälp med att sätta dig in i innehållet och tänka ut frågor som kan komma från personalen.

Samla stöd från företaget

Se till att dina kollegor och ledningen känner till 3M Fikasnack, inklusive de arbetsmiljöfrågor och fördelar som kursen lyfter fram. Uppmuntra inflytelserika personer i teamet att ta en aktiv roll i samtalet och motivera andra att delta. Ledningens stöd är avgörande för alla förändringar i säkerhetskulturen. Be dem därför att ge sitt stöd och även delta i sessionerna.



Glöm inte att få med ledningsteamet på båten – 18 procent av alla som arbetar med att specificera personlig skyddsutrustning uppger att bristen på engagemang från ledningen utgör det största hindret mot förbättringar av hälsa och säkerhet.

(Källa: Undersökning utförd av Purple Market Research på uppdrag av 3M, mars 2015)

Få med ledningen på Fikasnack-båten

Om din chef frågar varför du genomför en 3M Fikasnack-session kan du ta upp följande punkter:

- ▶ År 2016/2017 led 1,3 miljoner människor i Storbritannien av arbetsrelaterade hälsoproblem (nya eller långvariga) (www.hse.gov.uk/statistics/causdis).
- ▶ Kombinerade arbetsplatsolyckor och nya fall av arbetsrelaterade hälsoproblem kostar brittiska arbetsgivare 14,9 miljarder GBP per år (www.hse.gov.uk/statistics/cost.htm).
- ▶ 3M Fikasnack skapar en öppen miljö där man kan tala om långvariga hälsoproblem och öka medvetenheten om vilka kontrollåtgärder som kan vidtas.
- ▶ Som ett resultat av 3M Fikasnack ska vi ta fram en handlingsplan för att hantera eventuella förbättringar som behöver göras.

Och slutligen kostar det ingenting och hinns med på en fikarast!



Genomförande

Presentation och inlärningsstilar

Gruppen kommer att vara brokig och svara på olika inlärningsstilar.

Tre viktiga inlärningsstilar är **auditiva (hör det)**, **visuella (ser det)** och **praktiska (gör det)** – och en blandning av de här tre stilarna har förmodligen störst chans att engagera en grupp.

- ▶ 3M Fikasnack är ett diskussionsmöte, vilket innebär att personer som tar in information med hörseln kan prata igenom problem och fakta med sina kollegor.
- ▶ Använd de visuella hjälpmedlen på baksidan av arbetsmiljökorten för att främja inläringen, och ta med rekvisita som exempelvis relevant personlig skyddsutrustning.
- ▶ Fikasnack-verktygen tillför en konkret aspekt till diskussionen, men du kan också inkludera praktiska exempel där så är lämpligt, till exempel visa hur man provar ut personlig skyddsutrustning eller utför en manuell arbetsuppgift. Du hittar en del inspiration på baksidan av korten.

Bilder och rekvisita är bra verktyg för att engagera deltagarna och fungerar som naturliga samtalsöppnare, eftersom de enkelt förstås. De kan också vara användbara med deltagare i gruppen som inte har svenska som modersmål.

Sätt upp mål i början av samtalet

Berätta vilka arbetsmiljöfrågor ni ska diskutera, hur länge 3M Fikasnack-sessionen varar och att företaget gör sitt yttersta för att värna om personalens långsiktiga hälsa.

Förklara att du vill ha en ärlig och aktiv diskussion, eftersom detta är en chans för medarbetarna att sätta sig in i risker och kontroller som de kan hantera.

Håll diskussionen på en nivå som ger resultat

Om gruppen rymmer en medarbetare med lång erfarenhet och stora kunskaper att dela med sig av, dra nytta av honom/henne i diskussionen. Håll igång samtalet genom att ställa öppna frågor och använda stödfraserna från kortet. Om samtalet inte tar fart direkt kan det vara bra att ställa frågor till enskilda deltagare för att locka fram ett personligt svar som ni sedan kan diskutera vidare. Direkta frågor kan också fungera bra när du vill uppmuntra mer tystlåtna deltagare att tycka till.

Håll ett öga på tiden och driv på diskussionen om så behövs. Skriv ner sådant som du kan behöva följa upp vid ett senare tillfälle.

Bemöta invändningar

Om du ställs inför en knepig fråga:

- ▶ Ta god tid på dig.
- ▶ Tacka deltagaren för synpunkten och förklara att du värdesätter hans/hennes engagemang.
- ▶ Ställ förtydligande frågor för att vara säker på att du ser situationen ur frågeställarens perspektiv.
- ▶ Sammanfatta frågan så att resten av gruppen hänger med, och visa samtidigt att du har förstått den.
- ▶ Om du kan besvara den, gör det.
- ▶ Om du inte kan svara, var noga med att skriva ner frågan och lova att återkomma med ett svar. Detta kan bli en värdefull punkt i handlingsplanen.



Feedback

Sammanställ feedback

När gruppen har gått, ägna en stund åt att sammanställa feedback och diskussionspunkter.

Ta fram en handlingsplan

Handlingsplanen ska ta hänsyn till potentiella hinder för genomförandet och möjligheter till förbättringar som identifierades. Rangordna dessa efter betydelse och sätt ett sista datum då de ska ha undersökts. **TIPS!** Bli inte frestad att leka "hela havet stormar" med dina rekommendationer – tänk på att även små förändringar kan bidra till att förbättra medarbetarnas hälsa på lång sikt.

Feedback till gruppen

En kort tid efter sessionen bör du låta gruppen ta del av åtgärds punkterna och viktiga lärdomar. När du har undersökt frågorna är det viktigt att du tar dig tid att förmedla feedback om beslutade åtgärder till teamet, så att de upplever att deras synpunkter har lett till konkreta förändringar. Detta kan vara avgörande för arbetet med att utveckla och skapa acceptans för en hälsomedveten arbetskultur i hela personalen.

Ta kontakt med experterna på 3M

För att få hjälp i arbetet, hitta fler användbara expertkunskaper och få stöd av 3M, använd de tillgängliga, kostnadsfria kanaler som 3M erbjuder: Twitter (@3MSafetyUK) och webbplatsen på www.3M.se/personskydd.



Håll bollen i rullning

Vad ska du ta upp på nästa
3M Fikasnack?



Introduktion

Handlingsplan

Använd det här dokumentet för att sammanställa feedback från din 3M Fikasnack-session, eventuella tidsramar som gruppen har kommit överens om och vilka medarbetare som är involverade som förväntar sig kommunikation och uppföljning.

Problem och eventuella förbättringar som har diskuterats	Tidsram för svar	Involverade medarbetare	Prioriteringsordning

Problem och eventuella förbättringar som har diskuterats	Tidsram för svar	Involverade medarbetare	Prioriteringsordning

Övriga anmärkningar



2

3M Fikasnack

Andning



Isbrytare

Sätt ramarna för samtalet och väck publikens intresse

Fråga gruppen vilken slags träning de gillar. Nedan hittar du några stödfrastrer som kan få igång samtalet. Om du känner gruppen väl kan du ta med några saker som de kan relatera till. Gör en lista med de mest populära aktiviteterna – du kommer att hänvisa till dem senare.



Gå till gymmet



Promenera



Spela fotboll



Spela golf



Spela squash



Leka med barnen

Exempel för att sätta ramarna för samtalet

I en medarbetarberättelse från webbplatsen HSE (Health, Safety and Environment) presenteras Graham, en entusiastisk surfare från Devon i England, som har arbetat på byggarbetsplatser och ett tegelverk i trakten. Han minns dammet tydligt, men han trodde aldrig att det skulle få så allvarliga effekter för hans hälsa.

Efter att ha drabbats av lunginflammation visade röntgen de första stadierna av silikos. Vid 45 års ålder tvingades Graham ge upp sin stora passion, surfning. Nu är han 55 år och har 30 procents invaliditet. Det känns som om hälften av hans tid tillbringas i väntrum hos olika läkare.

Hur skulle andningssvårigheter påverka de aktiviteter som räknades upp under isbrytaren?

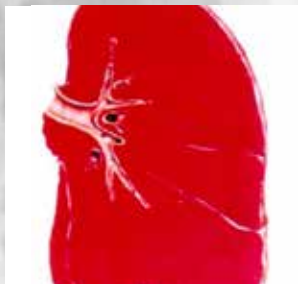
Andningssvårigheter kan göra det svårt att delta i ansträngande aktiviteter. Det kan till och med vara en stor utmaning att gå uppför en trappa. Andra problem som följer på andningssvårigheter är stress och frustration, vilket kan påverka familjelivet i allmänhet.



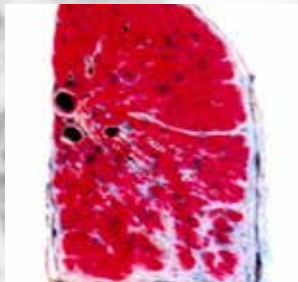
Våra bästa tips:

Under de här första stegen, försök om möjligt att hänvisa till vardagen hemma snarare än på jobbet. Om du kan få deltagarna att tänka utanför det vanliga jobbsammanhanget blir ämnet mer engagerande.

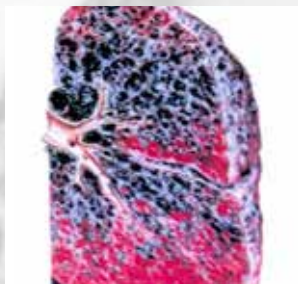
När det gäller asbestos och silikos kan det ta många år innan effekterna blir märkbara, men då är skadan redan skedd.



Frisk lunga.



Effekterna av asbestos på lungan till följd av inandning av asbestosfibrer.



Effekterna av silikos på lungan till följd av inandning av respirabel kristallin dioxid, vilket vanligtvis bildas vid arbete med många olika bergarter och stenar som innehåller kvarts.



Identifiera potentiella risker och personliga ansvarsområden

Börja med att diskutera potentiella andningsrisker på arbetsplatsen

Välj ett område eller en aktivitet på arbetsplatsen där medarbetarna måste använda andningsskyddsutrustning (RPE). Fråga gruppen vilka problem de har stött på vid användning av sin tilldelade RPE.

- ▶ Varför kan det finnas problem kopplade till icke-efterlevnad?
- ▶ Finns det problem med passform? Komfort? Underhåll? Tillgänglighet?



Be sedan om tips på hur man kan minska andningsrisken

- ▶ Använda det tilldelade andningsskyddet på rätt sätt och varje gång man exponeras.
- ▶ Kontrollåtgärder som lokala ventilationssystem.
- ▶ Förvara RPE på rätt sätt mellan arbetspass.
- ▶ Se till att all tättsittande RPE har passformstestats på rätt sätt.
- ▶ Uppmuntra kollegor att använda RPE när så behövs.



Lyft fram tänkbara hinder mot att minska riskerna

Fråga gruppen vad som hindrar oss från att minska våra risker. De här hindren kan utgöra grunden i er handlingsplan.

- ▶ Vilka utmaningar skapar RPE när det gäller förmågan att kommunicera med kollegor?
- ▶ Hur känns det att bära andningsskydd under ett långt skift?
- ▶ I vilken utsträckning anser gruppen att snäva deadlines är viktigare än användningen av andningsskydd?
- ▶ Varför använder vissa personer inte sin RPE när så krävs?



Våra bästa tips:

Fråga om någon har en släkting eller vän som lider av andningssvårigheter som kan ha orsakats av exponering för farliga material på arbetet. Händer det i så fall att personen pratar om hur hans/hennes problem kunde ha undvikits?

Om du inte får något svar kan du använda exemplet på kort 1 som utgångspunkt för diskussionen här.



Följande praktiska exempel kan hjälpa dig att göra ämnet levande och engagera deltagare som har en "praktisk" inlärningsstil.



Rätt passform är avgörande för ett andningsskydd. Du kan ta med dig en del av den andningsskyddsutrustning som används på arbetsplatsen och visa hur man uppnår rätt passform.

Det finns även videofilmer på 3M:s webbplats som du kan använda, se www.3M.se/personskydd



Avrunda sessionen med era förslag till förbättringar

Potentiella förbättringar

Det kan hända att vissa idéer redan har lagts fram, sammanfatta dem i så fall. Om så behövs kan du använda förslagen nedan som stöd. Välj de punkter som du tänker genomföra.

Tänk på att alltid tvätta händerna när du har tagit av RPE.

När så krävs och specificeras, se till att det lokala ventilationssystemet är på och fungerar innan du utför arbeten.

När du städar bort damm, använd inte sopkvast, borstar eller tryckluft, eftersom det förvärrar problemet. Använd i stället en godkänd industridammsugare.

Ta inte med dig kontaminerad personlig skyddsutrustning hem, eftersom du kan utsätta din familj för risker.

Ta hand om återanvändbar RPE genom att rengöra den efter varje skift och förvara den på en ren och säker plats.

Tänk på att potentiellt farliga, fina partiklar kan finnas kvar i luften i många timmar efter avslutad aktivitet. Tänk på att behålla RPE på när du vistas i kontaminerade miljöer.

Var noga med att renraka dig varje dag, om du är ålagd att bära tättsittande andningsskydd.

Beskriv företagets policyer och processer

Påminn gruppen om de kontrollåtgärder som företaget redan har vidtagit. Det kan till exempel vara definierade arbetsområden, lokala ventilationssystem, hälsokontroller samt förvaring och underhåll av RPE.

Sammanfatta 3M Fikasnack

- Tacka gruppen för det uppriktiga samtalet.
- Sammanfatta de viktigaste punkterna.
- Beskriv tidsramen för feedback om frågor som har tagits upp, men som du inte kunde besvara under sessionen.

Ord på vägen:

ibland är de farligaste riskerna på arbetsplatsen de som du inte kan se.

Fakta 1

Om du andas in alltför mycket av ett farligt ämne på arbetet kan det orsaka astma, allergiska reaktioner, bronkit, silikos och olika former av cancer.

Visste du detta?

Vissa livsfarliga sjukdomar i andningsvägarna som orsakas av arbetsmiljön kan ta upp till 20 år att utveckla. Eftersom följderna av att andas in farliga ämnen inte är omedelbara kan det vara lätt att inte ta problemet på så stort allvar som vi borde.

Fakta 2

Omkring 13 000 dödsfall i Storbritannien per år på grund av arbetsrelaterade lungsjukdomar och cancer uppskattas ha orsakats av tidigare exponering, huvudsakligen för kemikalier och damm på arbetsplatsen¹.

¹ Källa: HSE Health & Safety Statistics 2016/2017

Letar du efter andningsskydd som din personal vill bära? Här är några favoriter i vårt sortiment.

3M™ Aura™ 9300+-serien filtrerande halvmasker

9300+-serien kombinerar banbrytande idéer, teknik och material i en smidig design med tre paneler som kan vikas ihop helt platt. Filtertechnik med lågt andningsmotstånd för lättare andning under hela skiftet,präglad övre panel som står emot imma, skulpterad kant för förbättrad kompatibilitet med glasögon och ett hakband som ger bättre passform.



3M™ Återanvändbara halvmasker, 6500- och 7500-serien

6500- och 7500-serien erbjuder användarkomfort och god passform i en klass för sig, oavsett ansiktets form och storlek. De fungerar som ett flexibelt system som kan anslutas till en mängd olika 3M-filtrer mot gas, ånga och partiklar.

3M™ Återanvändbara andningsskydd i 6500-serien är dessutom försedda med en smidig Quick Latch-nedfällningsmekanism, så att användaren inte behöver ta av hjälmen eller ansiktsskydd innan andningsskyddet dras upp eller ned.

3M™ Scott™ Vision 3 Återanvändbar helmask

Vision 3 ger användaren oslagbar komfort och maximalt synfält. Finns i fyra storlekar med flera huvudställnings- och portalternativ. Vision 3-sortimentet kan användas både fristående och i kombination med vårt breda sortiment av partikelfiltrer och/eller filter mot gas och ånga, eller med någon av andningsapparaterna i 3M™ Scott™ Fire & Safety-serien.

3M Fläktassisterade andningsskyddssystem

I våra fläktassisterade system kombineras prestanda, skydd och funktion med modern design, låg vikt och oöverträffad komfort. Systemet är utformat för maximal kompatibilitet, så du kan fritt kombinera turboenheten med olika huvudskydd, huvor och hjälmar.





3M Fikasnack

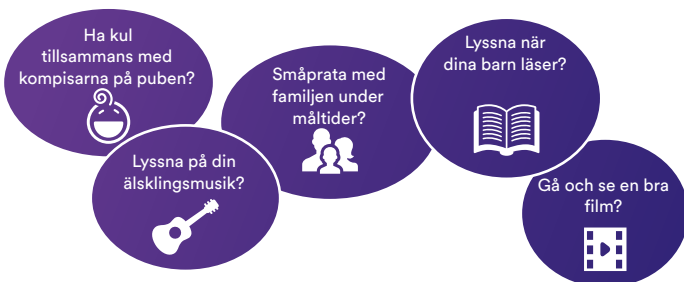
Hörsel



Sätt ramarna för samtalet och väck publikens intresse

Isbrytare

Fråga gruppen om deras favoritljud. Nedan hittar du några stödfraser som kan få igång samtalet. Om du känner gruppen väl kan du ta med några saker som de kan relatera till. Se om du och gruppen kan enas om vilket ljud som är allra viktigast.



Exempel för att sätta ramarna för samtalet

En medarbetarberättelse från HSE-webbplatsen om Emily, som arbetar i textilindustrin. Hon upptäckte inte att hon hade problem med hörseln förrän hon, vid 40 års ålder, inte längre kunde höra telefonen. Den utrustning hon använder varje dag på jobbet, under varje skift, genererade höga bullernivåer. Det fanns inga bullerkontroller och hon bar inte de hörselskydd som tillhandahölls. Ung eller gammal – när du väl förlorar hörseln kan du aldrig få tillbaka den.

Förklara hur hörselskador uppstår

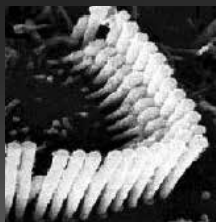
Du kan visa bilden på baksidan av kortet för att visa friska och skadade hårceller. Ge den här korta förklaringen till bilderna.

Hörseln kan försämrans av kontinuerlig eller plötslig exponering för skadligt buller. Hörselskador inträffar när hårcellerna i innerörat som fångar upp olika ljud bryts ned av det skadliga bullret. Skadorna är obotliga.



Våra bästa tips:

Be gruppen diskutera hur hörselsvårigheter skulle påverka deras dagliga liv. Du kan göra ämnet mer intressant genom att be gruppen tänka tillbaka på ljuden de tog upp under isbrytaren.



Friska celler



Skadade celler



Kraftigt skadade celler

Här är en snabbguide till hörselskador:

- ▶ Ofarliga ljud (som vågor som lugnt slår mot stranden) orsakar förmodligen inte några skador på våra hårceller.
- ▶ Skadliga ljud (som större vågor som slår in mot stranden) skadar gradvis hårcellerna i innerörat – de blir tilltufsade. När skadan väl har uppstått kan hårcellerna inte ersättas, utan hörselnedsättningen är permanent.
- ▶ Våldigt skadliga ljud (som en tsunami) kan orsaka skador betydligt snabbare. De första tecknen på skada är att det ringer i öronen. Hårcellerna har blivit tilltufsade och känner sig snurriga – de fortsätter faktiskt att darra en lång stund efter att ljudet har upphört. Om detta inträffar regelbundet kommer din hörsel snart att försämrast, i takt med att hårcellerna dör.





Identifiera potentiella risker och personliga ansvarsområden

Börja med att diskutera potentiella hörselrisker på arbetsplatsen

- ▶ Gör en lista över områden i arbetsmiljön där bullerrisker förekommer.
- ▶ Låt hela gruppen hjälpas åt att kategorisera platser där hörselskydd är obligatoriska respektive frivilliga.

Be sedan om tips på hur man kan minska bullerisken

Om gruppen inte har några idéer kan du föreslå följande:

- ▶ Lämplig användning av bullerkontrollutrustning och rätt arbetsmetoder.
- ▶ Använda det tilldelade hörselskyddet på rätt sätt och hela tiden.
- ▶ Ta hand om hörselskyddsutrustning och rapportera eventuella problem.
- ▶ Varna kollegor innan du utför en bullrig arbetsuppgift.

Lyft fram tänkbara hinder mot att minska riskerna

Fråga gruppen vad som hindrar oss från att minska våra risker:

- ▶ Hur stort problem är bristen på medvetenhet om vilket buller som orsakas av de verktyg/maskiner som används?
- ▶ Vilka hinder eller problem kan vi ställas inför när det gäller kommunikationen? Vilka utmaningar innebär hörselskydd när det gäller kommunikation med kollegor eller förmågan att höra larm och signaler?
- ▶ Hur känns det att bära hörselskydd under ett långt skift?
- ▶ Är hörselskyddet fult eller obekvämt?
- ▶ I vilken utsträckning anser gruppen att snäva deadlines är viktigare än användningen av hörselskydd?



Våra bästa tips:

Fråga om någon har en släkting eller vän som lider av hörselsvårigheter som kan ha orsakats av exponering för höga bullernivåer på arbetet. Händer det i så fall att personen pratar om hur hans/hennes problem kunde ha undvikits?



Följande praktiska exempel kan hjälpa dig att göra ämnet levande och engagera deltagare som har en "praktisk" inlärningsstil.



Det finns många användbara verktyg på nätet som du kan använda för att visa hur det är att lida av hörselnedsättning. Du kan bara söka efter "simulator hörselnedsättning" i webbläsaren. Du kan använda ett av dessa för att hjälpa deltagarna att förstå hur det känns att ha en hörselnedsättning.

Rätt passform är avgörande för hörselproppar. Du kan ta med dig några av de hörselproppar som används på arbetsplatsen och visa hur man sätter i dem och får rätt passform. Det finns även videofilmer på 3M:s webbplats som du kan använda, se www.3M.se/personskydd



Avrunda sessionen med era förslag till förbättringar

Potentiella förbättringar

Det kan hända att vissa idéer redan har lagts fram, sammanfatta dem i så fall. Om så behövs kan du använda förslagen nedan som stöd. Välj de punkter som du tänker genomföra.

- ▶ Betona hur viktigt det är att göra en orosanmälan om skadligt buller på arbetsplatsen. Se till att alla vet hur man rapporterar bullerrisker.
- ▶ Använder dina kollegor hörselskydd när så behövs? Kan arbetet leda till hörselnedsättningar?
- ▶ Märk bullriga verktyg för att påminna användarna om bullerrisken.
- ▶ Använd posters för att påminna medarbetarna om vilka hörselskydd de ska använda i bullriga miljöer.
- ▶ Kontrollera att dina hörselkåpor eller hörselproppar passar ordentligt och avlägsna dem inte för att prata med kollegor.



Beskriv företagets policyer och processer

Nu har du chansen att påminna gruppen om kontrollåtgärder som företaget redan har vidtagit och vilka policyer de ska följa. Det kan handla om att köpa in tystare maskiner, kontrollera bullerkällor eller bullervägar, skärma av bullriga maskiner, utse särskilda hörselskyddszoner eller förändra processer för att minska bullret.

Sammanfatta 3M Fikasnack

- ▶ Tacka gruppen för deras synpunkter.
- ▶ Sammanfatta de viktigaste punkterna och åtgärderna.
- ▶ Beskriv tidsramen för feedback om frågor som har tagits upp, men som du inte kunde besvara under sessionen.

Ord på vägen:

Bullerskador kan inte botas, men förhindras.

Visste du detta?

Tidiga tecken på bullerskador är bland annat:

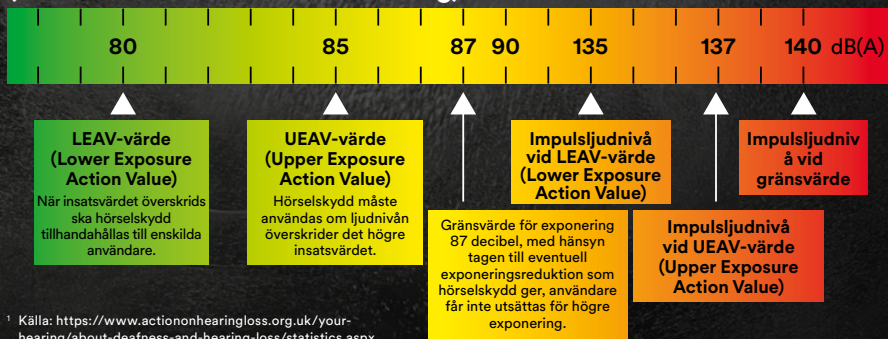
- Familjen klagar att du har för högt ljud på tv:n.
- Du har svårt att prata i telefonen.
- Du måste verkligen koncentrera dig och har svårt att följa med i samtal.

20 000

personer i Storbritannien drabbades av bullerskador förra året – som orsakades av eller förvärrades av arbetsmiljön.¹

Bullerskador kan
100 %
förhindras²

The Control of Noise at Work Regulations 2005 (Storbritanniens bullerförordning)



¹ Källa: <https://www.actiononhearingloss.org.uk/your-hearing/about-deafness-and-hearing-loss/statistics.aspx>

² Källa: <http://www.hse.gov.uk/statistics/causdis/deafness/index.htm>

Letar du efter hörselskydd som din personal vill bära? Här är några favoriter i vårt sortiment.

3M:s hörselproppar

3M erbjuder ett brett sortiment av hörselproppar, bland annat rullade, formgjutna och med bygel. De passar olika former på öron och bullernivåer, så det är enkelt att hitta hörselproppar för alla användare.



3M:s passiva hörselkåpor

Ett populärt hörselskydd med hårda kåpor och mjuka hygiensatser som bildar en försegling runt öronen för att reducera buller. Det finns flera dämpningsnivåer att välja på, samt versioner med hjälmfäste och nackbygel.



3M:s kommunikationslösningar

Skyddar användare från bullriga miljöer, samtidigt som de medger kommunikation. Detta kan leda till ökad produktivitet, förhindra att användare känner sig isolerade och ge dem möjlighet att höra viktiga varningssignaler och larm utan att behöva ta av hörselskyddet.



3M™ One Touch™ Pro Hörselproppsdispenser

3M One Touch Pro Hörselproppsdispenser erbjuder bekväm tillgång för användare i rörelse. En enkel vridning matar noggrant och konsekvent ut en hörselpropp i taget. Den återanvändbara fristående eller vägghängda dispensern kan fyllas på med One Touch refillers av våra mest populära 3M™ E-A-R™ hörselproppar.



Varje användare är unik. Så efter att du har hittat rätt produkt för dem, hur ser du till att de får ett tillräckligt, individuellt skydd?

3M™ E-A-Rfit™ Dual Ear Validation System mäter effektiviteten hos 3M hörselskydd inuti användarens öra och ger korrekta, kvantitativa resultat. Den som utför testet kan testa båda öronen samtidigt, så att de får mer tid över att utbilda användarna om passformens och regelefterlevnadens betydelse.





4

3M Fikasnack

Känsel



Sätt ramarna för samtalet och väck publikens intresse

Isbrytare

Börja med en kort lek. Det väcker allas engagemang.

- Be deltagarna att räcka upp ena handen.
- Be alla som gillar att laga mat att ta ner handen.
- Be alla som läser tidningen att ta ner handen.
- Be slutligen alla som klär på sig själva att ta ner handen.



Nu bör alla ha tagit ner handen. Hand-arm-vibrationsskadesyndrom (HAVS) är ett handikapp som kan påverka det dagliga livet. De som drabbas kan ha svårt att utföra de små handrörelser som krävs för att göra saker som de tycker om. Vissa drabbade kanske inte ens kan knäppa knapparna i sina kläder.

Exempel för att sätta ramarna för samtalet

En medarbetarberättelse från HSE-webbplatsen om Paul, en mekaniker i 50-årsåldern, som brukade använda många olika handhållna elverktyg på jobbet innan han blev sjukpensionär på grund av vita fingrar orsakade av vibrationsskador. Idag upplever han att han inte längre kan göra många saker med händerna som han tidigare tog för givna. "Jag blev tvungen att sluta med många fritidsintressen som jag älskade, som att simma och fiska, men det som frustrerar mig mest handlar om vardagliga moment som att borsta tänderna – mina tummar och fingrar kan helt enkelt inte hålla om tandborsten ordentligt."

Tecken och symtom

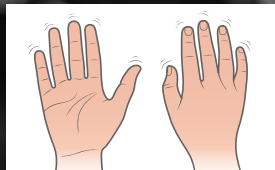
Symptomen på HAVS är pirningar eller domningar i fingrarna, till att börja med tillfälligt men det kan snart bli permanent. Den som är drabbad förlorar känseln i fingrarna och styrkan i händerna. I kallt och blött väder kan fingrarna bli först vita och sedan knallröda, och värka kraftigt.



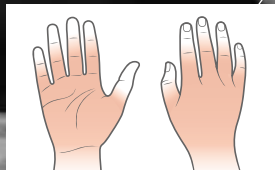
Våra bästa tips:

Gå tillbaka till de vardagssysslor som ni inledde med under isbrytaren. Be deltagarna att räkna upp vanliga saker som de inte skulle kunna göra om de led av HAVS. Uppmuntra dem att tänka på både privatlivet och arbetslivet. Om du kan få deltagarna att tänka utanför det vanliga jobsammanhanget blir ämnet genast mer intressant.

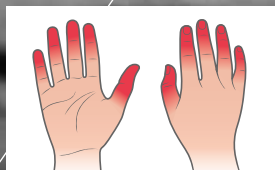
Effekterna av HAVS visar sig i form av följande tecken:



Pirningar i fingrarna och försämrad styrka



Vita fingertoppar



Röda fingertoppar



Identifiera potentiella risker och personliga ansvarsområden

Börja med att diskutera potentiella HAV-risker på arbetsplatsen

Gör en lista över områden i arbetsmiljön där det föreligger HAV-risker. Tänk ut några egna exempel att dela med dig av, till exempel följande:

Regelbundet arbeta med vibrerande maskiner i minst 4 timmar per dag.



Använda handhållna elverktyg dagligen.



Arbeta i en kall eller fuktig miljö.



Regelbundet utföra uppgifter som kräver stor muskelstyrka.



Arbeta i trånga utrymmen som påverkar din arbetsställning.



Alla dessa aktiviteter kan utgöra en risk för hand-arm-vibrationer.

Be sedan om tips på hur man kan minska riskerna

Följande exempel kan vara användbara:

- Minska vikten på föremål och hur långt de flyttas.
- Använd handverktyg med optimal effekt.
- Använd lågvibrerande verktyg och produkter.
- Dela upp arbetspass genom arbetsrotation.
- Om du har värk, informera din arbetsledare eller arbetsmiljöansvariga.

Lift fram tänkbara hinder mot att minska riskerna

Fråga gruppen vad som hindrar oss från att minska våra risker. De här hindren kan utgöra grunden i er handlingsplan. Du kan använda ett blädderblock för att skriva en lista med synpunkterna från gruppen:

- I vilken utsträckning anser gruppen att snäva deadlines är viktigare än att skydda sig själv?
- Vilka elverktyg eller slipmedel behöver vi och är de tillgängliga?
- I vilken mån hamnar en "machokultur" i vägen för viljan att följa riktlinjer?
- Hur viktigt är det att lyssna på sin kropp och veta sina begränsningar, i stället för att tänja på gränserna?



Våra bästa tips:

Fråga om någon känner någon som lider av HAVS. Händer det i så fall att personen pratar om hur hans/hennes problem kunde ha undvikits? Genom att göra problemet mer personligt kan du få det att kännas mer påtagligt. Du kan alltid använda berättelsen från kort 1 som utgångspunkt för diskussionen här.

Följande praktiska exempel kan hjälpa dig att göra ämnet levande och engagera deltagare som har en "praktisk" inlärningsstil.



Ta med några handhållna elverktyg som används på arbetsplatsen. Undersök varje verktyg tillsammans med gruppen för att ta reda på om verktyget är i bästa tänkbara skick för att minimera hand-arm-vibrationer. Här är några saker att titta efter:

- ▶ Att verktyget och förbrukningsmaterialet är konfigurerade och används i enlighet med tillverkarens instruktioner.
- ▶ Kontrollera skicket på förseglingar, lager osv.
- ▶ Kontrollera skicket på kapskivor och andra roterande delar.
- ▶ Se efter om spindlar är slitna – det kan påverka verktygets balans.
- ▶ Kontrollera skicket på delar som ska isolera vibrationer.
- ▶ Använd rätt lufttryck, i tillämpliga fall.

För mer information besök:

www.hse.gov.uk/vibration/hav/roadshow/amb5.pdf



Avrunda sessionen med era förslag till förbättringar

Potentiella förbättringar

Det kan hända att vissa idéer redan har lagts fram, sammanfatta dem i så fall. Om så behövs kan du använda förslagen nedan som stöd. Välj de punkter som du tänker genomföra.



Beskriv företagets policyer och processer

Påminn gruppen om de kontrollåtgärder som företaget redan har vidtagit och vilka policyer de ska följa. Som tumregel gäller att användare som regelbundet exponeras för vibrerande verktyg i minst fyra timmar per dag kan vara utsatta för risk.

Det finns ett användbart beräkningsverktyg på HSE-webbplatsen för att beräkna en användares exponering för vibrationer under en hel dag: www.hse.gov.uk/vibration/hav

Sammanfatta 3M Fikasnack

- Tacka gruppen för deras synpunkter.
- Sammanfatta de viktigaste punkterna och åtgärderna.
- Beskriv tidsramen för feedback om frågor som har tagits upp, men som du inte kunde besvara under sessionen.

Ord på vägen:

HAVS kan inte botas, men förhindras.

Fakta 1

Närmare två miljoner människor i Storbritannien löper risk att drabbas av HAVS – i synnerhet de som arbetar i byggindustrin och liknande branscher¹.

Visste du detta?

Det mest effektiva och välfungerande sättet att kontrollera exponering för hand-arm-vibrationer är att försöka hitta nya eller andra arbetsmetoder som undanröjer eller minskar exponeringen för vibrationer.

Fakta 2

Ju längre exponering, desto värre symptom – men nedbrytningsstakten varierar från person till person.

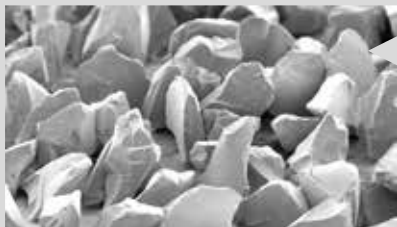
¹ Källa: www.hse.gov.uk/VIBRATION/hav/index.htm

Vill du få hjälp med att skydda dina medarbetare från hand-arm-vibrationer (HAV)? 3M™ Cubitron™ II Slipprodukter skär rent genom metall, vilket skyndar på arbetet och minskar exponeringen för vibrationer.

Vid en första anblick kan två sliprondeller se identiska ut; Det verkar bara vara etiketten och priset som skiljer dem åt. Men finns det några andra skillnader?

Konventionella slipmedel

Konventionella, keramiska slipkorn är ojämna till formen. Istället för en ren bearbetning "plöjer" kornen genom metallen, vilket orsakar värmeutveckling, långsammare avverkning och kortare livslängd.



Cubitron II Slipprodukter

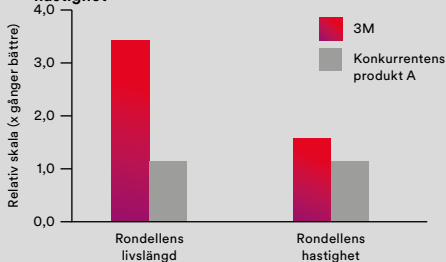
De precisionsformade keramiska slipkornen hos Cubitron II Sliprondeller bryts av löpande för att bilda vassa spetsar och kanter. På så sätt blir avverkningen renare och snabbare, de förblir kalla och håller längre.

De huvudsakliga faktorer som påverkar HAV är vibrationsmagnitud och exponeringstid. Genom att skära snabbare med Cubitron II Slipprodukter kan du slutföra arbetsuppgiften snabbare. När operatören lägger mindre tid på att skära eller slipa utsätts han eller hon också för påverkan under kortare tid, dvs. exponeringen för vibrationer reduceras.

Byt ut slipmedel mot Cubitron II för att dra nytta av nästa generations slipmedelsteknik och hjälpa till att skydda din personal.



Jämförelse av sliprondellers livslängd och hastighet





5

3M Fikasnack

Hud



Sätt ramarna för samtalet och väck publikens intresse

Isbrytare

Be gruppen att ta en ordentlig titt på sina händer och fundera över alla olika saker som de använder händerna till under en vanlig dag. Be alla skriva ner tre av de här sakerna på en Post-it®-lapp. Det kan hjälpa att ge dem några exempel för att komma igång:

Knyta skorna?

Använda verktyg på jobbet?

Kasta boll med hunden?

Hålla ditt barn i handen?

Be gruppen att dela med sig av sina exempel och välja ut sina tre viktigaste saker.

Exempel för att sätta ramarna för samtalet

En medarbetarberättelse från HSE-webbplatsen om personal på en anläggning i Bristol i England, som under fyra år utsattes för farliga kemikalier. De drabbades av kontakteksem orsakad av allergener. En medarbetare led under fyra år av hudåkommor som blåsor, sprickor, bristningar och varande sår på grund av kontakteksem orsakad av allergener. Två andra medarbetare drabbades av symptom på kontakteksem orsakad av allergener, bland annat att fingrar och händer blev så svullna och täckta av blåsor att en av dem inte kunde knäppa knapparna i sin skjorta utan att huden på fingrarna sprack. Alla tre medarbetare hade arbetat med framkallningskemikalier. Företaget fick böter på sammanlagt 100 000 GBP och fick betala 30 000 GBP i kostnader. De fick 30 000 GBP i böter för att ha brutit mot den brittiska arbetsmiljölagen Health and Safety at Work Act 1974, och 10 000 GBP i böter för sex olika brott mot det brittiska regelverket om kontroll av hälsofarliga ämnen (Control of Substances Hazardous to Health (COSHH) Regulations)). Det handlade om att företaget inte hade utfört tillräckliga riskbedömningar, inte förhindrat eller kontrollerat medarbetarnas exponering för kemikalier och inte genomfört någon "hälsoövervakning" av riskutsatta medarbetare. De dömdes också till 10 000 GBP i böter för att inte ha anmält ett fall av kontakteksem orsakat av allergener.

Förklara tecknen och symptomen på kontakteksem

Tecknen, symptomen och effekterna av skador kan vara till exempel:

- ▶ Torr, röd, kliande hud.
- ▶ Flagande hud, blåsor och sprickor.
- ▶ Svullnader och värk.
- ▶ Hudirritation.
- ▶ Hudsensibilisering och allergi.

De här symptomen kan leda till sämre produktivitet och sjukfrånvaro, och även påverka ditt privatliv.



Våra bästa tips:

Gå tillbaka till de saker som räknades upp under isbrytaren. Diskutera hur en smärtsam och eventuellt också generande hudåkomma skulle påverka några av de saker som gruppen har räknat upp.

Arbetsrelaterade hudåkommor



Kontakteksem
med skorvor och
förhårdnader i huden



Kontakteksem
med röd hud



Kontakteksem med
svullen hud



Kontakteksem orsakad
av allergener

Bilder hämtade från HSE-webbplatsen,
www.hse.gov.uk/skin/imagelibrary.htm



Identifiera potentiella risker och personliga ansvarsområden

Börja med att diskutera potentiella risker för huden på arbetsplatsen

- ▶ Du kan be gruppen tänka ut tillämpningsområden, maskiner eller processer där huden kommer i regelbunden och långvarig kontakt med kemikalier, lösningsmedel, limmer, färg eller latexgummi.
- ▶ Glöm inte att ta med naturliga ämnen som vatten, livsmedelsingredienser och trädam, som kan orsaka problem under längre exponering.

Be sedan om tips på hur man kan minska risken för huden

- Här är några områden som du kan ta med:
- ▶ Lyft fram de kontrollåtgärder som redan har vidtagits.
 - ▶ Berätta eventuellt om farliga ämnen som nyligen har tagits bort eller bytts ut.
 - ▶ Prata om dammsugarsystem.
 - ▶ Diskutera tekniska lösningar, exempelvis automatisering, för att undvika kontakt med huden.
 - ▶ Kommentera införandet av säkra arbetsavstånd.
 - ▶ Om så behövs, tillhandahållande av lämplig personlig skyddsutrustning.



Lyft fram tänkbara hinder mot att minska riskerna

- Fråga gruppen vad som hindrar oss från att minska våra risker. De här hindren kan utgöra grunden i er handlingsplan:
- ▶ Vilka andra tekniska lösningar behövs?
 - ▶ I vilken utsträckning anser gruppen att snäva deadlines är viktigare än användningen av skydd för huden?
 - ▶ Hur stort problem är utformningen av arbetsytorna?
 - ▶ Hur stora kunskaper har de om vilka olika typer av handskar som finns tillgängliga?
 - ▶ Vilken personlig skyddsutrustning bör de ha tillgång till för att skydda huden?



Våra bästa tips:

Fråga om någon har en släkting eller vän som lider av hudåkommor som kan ha orsakats av exponering för farliga ämnen på arbetet. Händer det i så fall att personen pratar om hur hans/hennes problem kunde ha undvikits? Genom att göra problemet mer personligt kan du få det att kännas mer påtagligt.



Följande exempel kan hjälpa dig att göra ämnet levande och engagera deltagare som har en "praktisk" inlärningsstil.

För att praktiskt visa hur kontakteksem kan minska rörligheten, be några utvalda deltagare att ta på sig "ställningsbyggarhandskar". Handskarna försämrar deras förmåga att utföra finmotoriska rörelser med fingrarna. Be deltagarna att utföra uppgifter som kräver små fingerrörelser, till exempel knäppa skjortan, skriva sitt namn, använda kniv och gaffel. Finns det några specifika uppgifter som medarbetare i gruppen utför som skulle bli svåra med försämrad rörlighet i fingrarna? Fråga gruppen hur detta skulle påverka deras privatliv.



Avrunda sessionen med era förslag till förbättringar

Potentiella förbättringar

Det kan hända att vissa idéer redan har lagts fram, sammanfatta dem i så fall. Om så behövs kan du använda förslagen nedan som stöd. Välj de punkter som du tänker genomföra.

Utför regelbundna, visuella kontroller av huden för att upptäcka torr, flagande, fjällande, sprucken eller svullen hud.

Leta efter tidiga tecken på kontakteksem.

Vidta genast åtgärder vid tecken eller symptom på skador och uppmuntra personalen att rapportera direkt.

Om en arbetsuppgift kräver handskar, se till att de är i rätt storlek och används, förvaras och byts ut i enlighet med tillverkarens instruktioner.



Beskriv företagets policyer och processer

Påminn gruppen om den hierarki av kontrollåtgärder som företaget redan har vidtagit och vilka policyer de ska följa. Detta kan innefatta att ta bort farliga ämnen, ersätta material eller införa tekniska lösningar för att begränsa hudexponering för farliga ämnen.

Sammanfatta 3M Fikasnack

- ▶ Tacka gruppen för deras synpunkter.
- ▶ Sammanfatta de viktigaste punkterna och åtgärderna.
- ▶ Beskriv tidsramen för feedback om frågor som har tagits upp, men som du inte kunde besvara under sessionen.

Ord på vägen:

Fråga gruppen om de skulle uppskatta om en hudvårdsexpert kom på besök och utbildade dem om hudvårdsprodukter. Om svaret är ja, är detta något som du enkelt kan ordna för att hålla den boll i rullning som sessionen var början på?

Fakta 1

Tidiga symptom på kontakteksem är irritation och rodnad. Svullnad kan också förekomma och blåsor kan komma efter, då huden blir infekterad.

Visste du detta?

Det kan verka harmlöst, men faktum är att arbete med blöta händer och regelbunden kontakt med tvål och rengöringsmedel fortfarande är de vanligaste orsakerna till arbetsrelaterat kontakteksem.

Fakta 2

Symptomen på kontakteksem kan vara så allvarliga att den drabbade ibland inte kan fortsätta på arbetet.

Letar du efter skydd mot risker för huden som din personal vill använda? Här är några favoriter i vårt sortiment.

3M™ Skyddsoverall 4520

Tillverkad av ett extremt lätt material som andas, utformad för att skydda mot farligt damm och begränsade vätskestänk och sprutningar.

- ▶ Elastiskt material i huvan, vid fotlederna och i midjan
- ▶ Tvåvägs dragkedja med förslutningsbar slejf på vindslån
- ▶ 3-panelshuva
- ▶ Stickade muddar
- ▶ Lågluddande



3M™ Skyddsoverall 4532+

Tillverkad i ett material med hög andningsförmåga och en specialbeläggning som motverkar statisk elektricitet och är vätskeavvisande.

- ▶ Utökad och förstärkt, triangelformad kilpanel
- ▶ Elastiskt material i huvan, vid fotlederna och i midjan
- ▶ Tvåvägs dragkedja med helt förslutningsbar vindslå
- ▶ 3-panelshuva
- ▶ Stickade muddar
- ▶ Lågluddande



3M™ Skyddsoverall 4535

Erbjuder superb balans mellan komfort och skydd. Det mikroporösa PE-laminatet på plaggens framsida är avsett att skapa en effektiv barriär mot mindre vätskestänk, medan den stora, andningsbara bakpanelen i SMMMS förbättrar användarkomforten.

- ▶ Elastiskt material i huvan, vid fotlederna och i midjan
- ▶ Tvåvägs dragkedja med vindslå
- ▶ Stickade muddar
- ▶ Lågluddande



Det kompletta sortimentet av 3M™ Skyddskläder erbjuder en rad funktioner, från specialtyg och specialbehandlinger till ryggpåsar som andas.

Våra experter arbetar tillsammans med dig för att identifiera risker och skydda användarna mot dessa.



6

3M Fikasnack

Muskler, skelett och leder

Muskler, skelett och leder

Kort 1



Sätt ramarna för samtalet och väck publikens intresse

Isbrytare

Fråga gruppen vad de gjorde i helgen. Nedan hittar du några stödfraser som kan få igång samtalet. Om du känner gruppen väl kan du ta med några exempel som de kan relatera till. Skriv en lista med saker, du kommer senare att använda den för att göra en relevant poäng.



Gå ut med hunden



Utöva sport



Dansa



Leka med barnen



Trädgårdsarbete

Exempel för att sätta ramarna för samtalet

En ingenjör i Storbritannien skulle precis avsluta sitt skift, när han böjde sig ner för att städa upp på golvet. Han följde inte instruktionerna för manuella arbetsuppgifter och böjde sig ner med raka ben. Det ledde till att han fick ryggskott och inte kunde arbeta på två veckor. När han kom tillbaka sa han att det värsta varit att inte kunna lyfta upp sina små barnbarn, eftersom han hade haft så ont i ryggen.

Förklara effekterna av skador på muskler, skelett och leder

Symptom som kan uppträda i samband med problem med muskler, skelett och leder är bland annat smärta och försämrad rörlighet. Smärtan kan bli värre med tiden. Andra problem är sömnrubbingar, stress och frustration, vilket lätt kan påverka familjelivet i allmänhet.

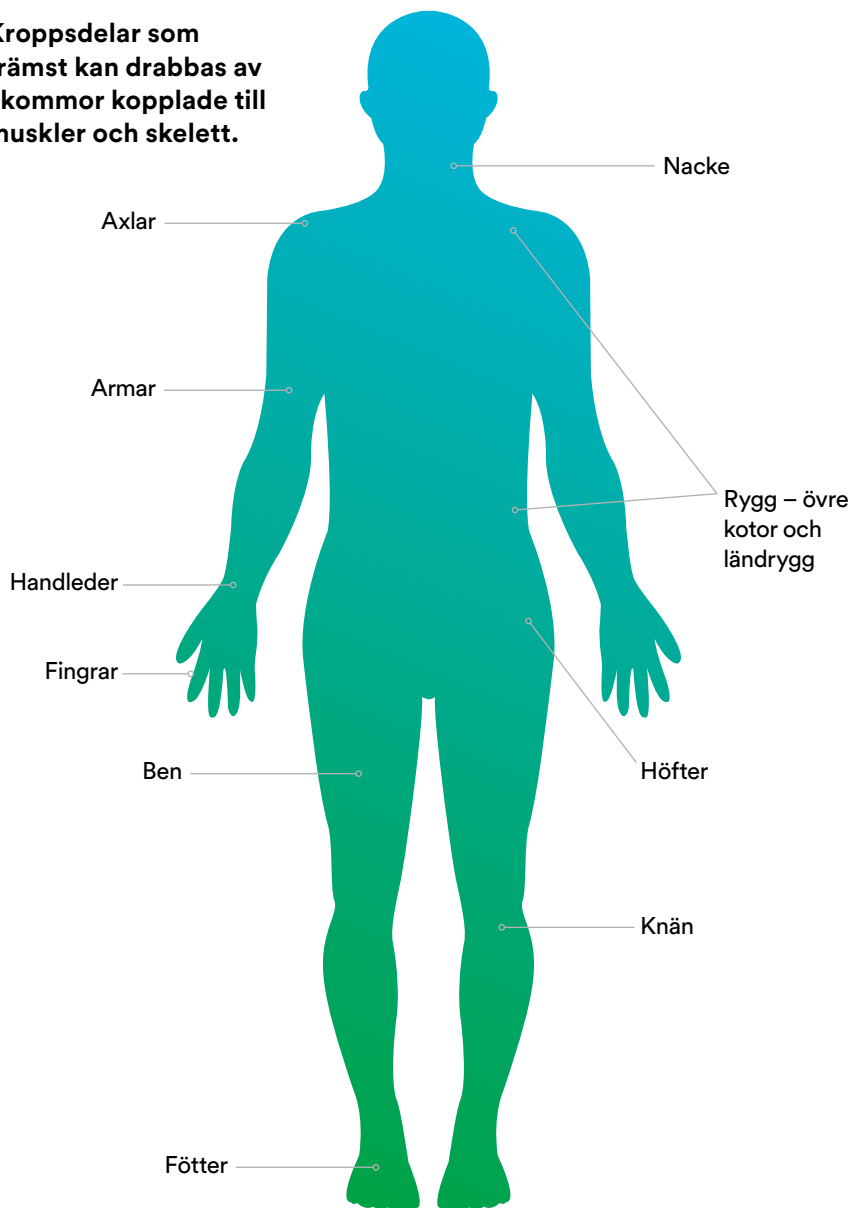
Du kan visa bilden på baksidan av kortet för att visa några av de kroppsdelar som kan drabbas.



Våra bästa tips:

Hänvisa till de exempel som gruppen räknade upp under isbrytaren. Be dem fundera över om de skulle kunna utföra de här aktiviteterna om de hade begränsad rörlighet på grund av problem med muskler, skelett och leder. Om du kan få deltagarna att tänka utanför det vanliga jobbsammanhanget blir ämnet mer engagerande.

**Kroppsdelar som
främst kan drabbas av
åkommor kopplade till
muskler och skelett.**





Identifiera potentiella risker och personliga ansvarsområden

Börja med att prata om uppgifter på arbetsplatsen som kan leda till skador på muskler, skelett och leder

Gör en lista med arbetsuppgifterna och låt hela gruppen gemensamt enas om vilka som utgör störst risk. Här är några typiska exempel, men försök hitta sådana som är relevanta för ditt företag:



Återkommande, tunga rörelser i manuella lyft måste utföras dagligen.



Frekventa, repetitiva, fysisk styrka, samma kroppsdel.



Användning av handhållna eller repetitiva arbetsstycken.



Kräver stor huvudet.



Lyft av elverktyg.

Be sedan om tips på hur man kan minska risken

Om gruppen inte har några idéer kan du föreslå följande:

- Minska vikten på föremål och hur långt de flyttas.
- Använda spakar och lågvibrerande verktyg.
- Dela upp arbetspass genom arbetsrotation.
- Använda rätt verktyg till jobbet, inte bara det som är nära till hands.
- Inte uthärda i tystnad, utan rapportera problem till en arbetsledare eller arbetsmiljöansvariga.

Lyft fram tänkbara hinder mot att minska riskerna

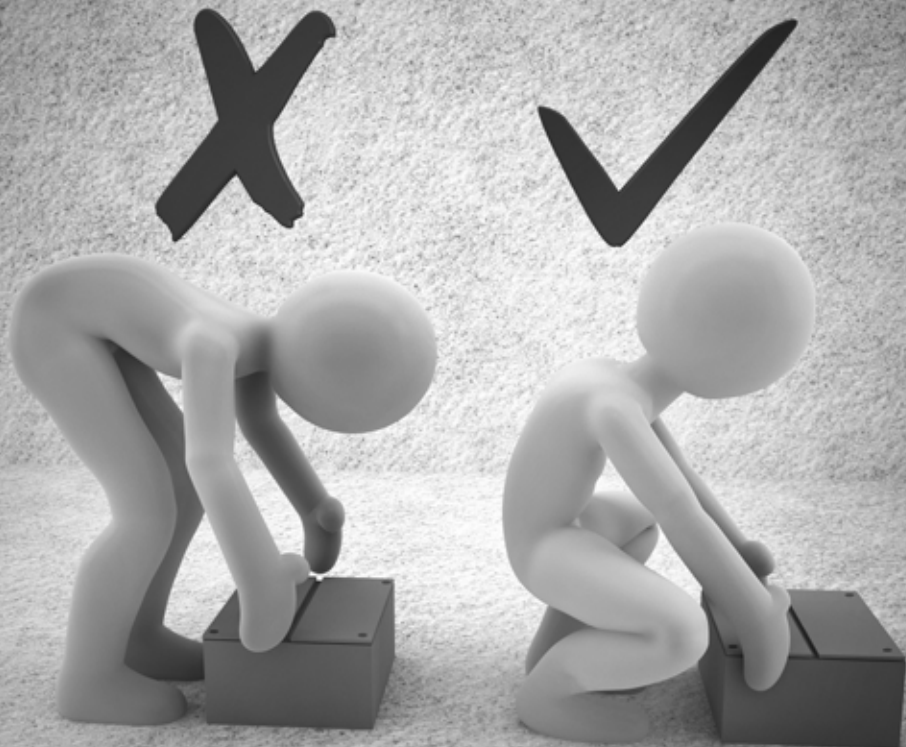
Fråga gruppen vad som hindrar oss från att minska våra risker. De här hindren kan utgöra grunden i er handlingsplan:

- I vilken utsträckning anser gruppen att snäva deadlines är viktigare än att ta hand om sig själva?
- Vilka verktyg eller vilken utrustning finns det som kan bidra till att minska risken och är dessa tillgängliga på arbetsplatsen?
- Hur viktigt är det att lyssna på sin kropp och veta sina begränsningar, i stället för att tänja på gränserna?
- I vilken utsträckning finns det en "machokultur" eller en likgiltig inställning till hälsa och säkerhet?



Våra bästa tips:

Fråga om någon känner någon som lider av problem med muskler, skelett eller leder orsakade av arbetsmiljön? Händer det i så fall att personen pratar om hur hans/hennes problem kunde ha undvikits? Genom att göra problemet mer personligt kan du få det att kännas mer påtagligt. *Om du inte får något svar kan du använda exemplet på kort 1 som utgångspunkt för diskussionen här.*



Följande praktiska exempel kan hjälpa dig att göra ämnet levande och engagera deltagare som har en "praktisk" inlärningsstil.



Ett litet barn kan effektivt demonstrera hur vi bör lyfta och bära föremål. Sök bara efter "toddler manual handling video", så hittar du flera exempel som du kan använda.

När ni har tittat på videon kan du be deltagarna att härma barnet och se hur bra de är på att utföra rörelserna rätt. Inte nog med att det här är en praktisk och rolig demonstration, ni kan också utse den i gruppen som har bäst teknik.



Muskler, skelett och leder

Kort 3



Avrunda sessionen med era förslag till förbättringar

Potentiella förbättringar

Du kan uppmuntra alla att börja använda 3M:s Fundera i 30 sekunder-teknik* (TF-30).

Då ägnar du 30 sekunder åt att stanna upp och fundera över det arbetsmoment du är på väg att utföra. Under tiden frågar du dig de fyra viktiga frågorna på baksidan, på vilka du bör svara "ja".

För att göra Fundera i 30 sekunder-övningen levande kan du be några i gruppen att uppgge ett typiskt arbetsmoment under deras egen arbetsdag och hur de kan använda tekniken till det.

* För mer information se modul 8 i setet, som handlar om TF-30-projektet.

1. Är jag medveten om farorna och riskerna med den uppgift som jag ska utföra?

2. Har jag en säker plan för uppgiften?

3. Använder jag den lämpliga utrustning som tillhandahålls för uppgiften?

4. Har jag gjort allt jag kan för att minimera risken?



Beskriv företagets policyer och processer

Påminn gruppen om den hierarki av kontrollåtgärder som företaget redan har på plats. Det kan innefatta utbildning och posters som har satts upp på arbetsplatsen.

TILE-sekvensen är en annan metod som du kan använda för att utföra manuella hanteringsuppgifter. TILE är en förkortning som uppmuntrar dig att tänka på Task (uppgift), Individual (person), Load (belastning) och Environment (miljö).

- För mer information besök 3M:s webbplats (www.3M.se/personskydd) eller www.hse.gov.uk/msd/pushpull/risks.htm

Sammanfatta 3M Fikasnack

- Tacka gruppen för deras synpunkter.
- Sammanfatta de viktigaste punkterna och åtgärderna.
- Beskriv tidsramen för feedback om frågor som har tagits upp, men som du inte kunde besvara under sessionen.

Ord på vägen:

Om du vill få ut så mycket som möjligt av helgen, tänk på att alltid vara rädd om dig under arbetsveckan.

Fakta 1

Det totala antalet fall i Storbritannien av åkommor kopplade till muskler och skelett (MSD) under 2016/2017 var 507 000, vilket motsvarar närmare hälften av alla arbetsrelaterade sjukdomar.

Visste du detta?

Labour Force Survey uppskattar att de huvudsakliga arbetsmoment som förvärrar ryggsproblem är manuell hantering, arbete i obekväma eller ansträngande ställningar och arbetsplatsolyckor.

Fakta 2

Antalet nya MSD-fall i Storbritannien under 2016/2017 var 159 000.

Källa: HSE Musculoskeletal Disorders in Great Britain 2016/2017.

Vill du få hjälp med att skydda dina medarbetare från muskel- och ledskador? Här är några favoriter i vårt sortiment.

3M™ Safety-Walk™ Arbetsplatsmatta

Minskar muskelsmärter och värk i kroppen genom att fördela ett dämpat stöd jämnt över skons undersida. Mattorna rekommenderas att användas i monteringslinjer och produktionsområden på fabriker, eller på andra platser där personalen står eller går.

Det finns tre tillgängliga versioner:

5270E

Den här versionen är försedd med kanter för att släppa fram trafik på hjul, och har motstånd mot olja och fett. Den är lämplig för miljöer med stor gångtrafik.

5100

Mattan har en öppen konstruktion för enkel rengöring och vanliga vagnar kan enkelt köras över ytan. Vinylkompositionen har ett utmärkt motstånd mot olika kemikalier, fetter och rengöringsmedel som finns i industriella eller livsmedelsmiljöer.

3270E

Den här versionen har ett utmärkt motstånd mot olja och måttligt motstånd mot kemikalier. Den är lämplig för miljöer med stor gångtrafik.



FUTURO™
Products
Live More™



3M™ FUTURO™ Stödbandage

FUTURO™ Stödbandage är avsedda att hjälpa dig att leva ett fullvärdigt liv och få ut mer av vardagen. FUTURO™ Stödbandage har designats och utvecklats av en grupp medicinska experter och ingenjörer och erbjuder en lösning med komfort, stöd och passform som ger dig möjlighet att leva, arbeta, träna och leka mer naturligt.



7

3M Fikasnack

Välbefinnande



Sätt ramarna för samtalet och väck publikens intresse

Isbrytare

Be varje deltagare att säga en sak som de vill lägga till i "läskiga rummet" (dvs. något som gör dem frustrerade eller irriterade) och en sak som får dem att koppla av. Du kan använda den här informationen för att göra en relevant poäng längre fram.



Exempel för att sätta ramarna för samtalet

En HSE-fallstudie tar upp fallet om David, som fick en ny tjänst på en annan anläggning efter att personalen på hans avdelning tvingats söka om sina jobb. Efter en tidigare ögonoperation hade David tyvärr blivit känslig för starkt ljus och hade svårt att köra i mörker. Hans tidigare arbete hade anpassats efter det här behovet, men när han bad om samma anpassning hos sin nya chef fick han nej.

Under flera veckor hade David sömnsvårigheter, svårt att koncentrera sig och blev lättretlig hemma. Hans blodtryck och puls steg och David sjukskrevs i två veckor. Efter den här perioden, och ett konstruktivt möte med ledningen, kunde David återvända till sin arbetsplats och de tidigare arbetsuppgifterna med nödvändig anpassning.¹

Tecken och symtom

Tecken på stress kan vara:

- Brist på motivation och/eller lägre produktivitet.
- Lätt till tårar eller aggressivitet.
- Svårt att koncentrera sig eller komma ihåg saker.
- Humörsvängningar.
- Oro eller depression.
- Förändringar i sömnavanor eller mat-/alkohol-/rökvanor.²



Våra bästa tips:

Stress kan vara ett obekvämt samtalsämne – föregå med gott exempel genom att dela med dig av dina egna "läskiga" och avkopplande erfarenheter.

¹ Work related stress, anxiety & depression statistics in Great Britain 2015, HSE

² <http://www.hse.gov.uk/stress/signs.htm>

Fakta 1

Det totala antalet fall av arbetsrelaterad stress, depression eller oro i Storbritannien under 2016/17 var 526 000, vilket motsvarar 1 610 fall per 100 000 anställda.¹

Visste du detta?

Stress kan yttra sig på många olika sätt, men leder ofta till beteendeförändringar. Vissa tecken märker personen bara själv, så det är viktigt att känna efter hur du mår, men också att vara medveten om andra omkring dig.²

Fakta 2

Under 2016/17 utgjorde stress, depression eller oro 40 % av alla arbetsrelaterade sjukdomsfall och 49 % av alla sjukfrånvarodagar i Storbritannien.²

¹ Work related stress, anxiety & depression statistics in Great Britain 2016/17, HSE

² www.hse.gov.uk/stress



Identifiera potentiella risker och personliga ansvarsområden

Börja med att diskutera vilka faktorer som kan orsaka stress på arbetsplatsen

- ▶ Krav: arbetsbelastning, arbetsmönster och arbetsmiljön.
- ▶ Medbestämmande: i vilken utsträckning du får bestämma hur du ska utföra ditt jobb.
- ▶ Stöd: uppmuntran och utrustning som erbjuds från ledning och kollegor.
- ▶ Roll: förmåga att bidra positivt till organisationen.
- ▶ Förändring: hur den hanteras och kommuniceras.
- ▶ Relationer: undvika konflikter och hantera oacceptabelt beteende.¹

Be sedan om tips på hur man kan minska risken för stress

- ▶ Känna igen varningssignaler hos dig själv och kollegor.
- ▶ Prata med din linjechef eller en erfaren kollega om några av de faktorer som vi precis har pratat om påverkar dig negativt eller om du är orolig för någon annan i teamet.
- ▶ Ta hand om dig – träna regelbundet och ät nyttigt, då får du större motståndskraft.²

Lyft fram tänkbara hinder mot att minska riskerna

- ▶ Pinsamt – men kom ihåg att stress är naturligt och påverkar oss alla.
- ▶ Att inte veta vem man ska vända sig till.
- ▶ Oro över att en uppfattad oförmåga att klara press kan påverka framtida jobbomöjligheter – tänk på att alltför mycket stress påverkar ditt arbete negativt, men genom att lära dig att hantera pressen kan du göra ditt bästa.

Avsluta kort 2 med att påpeka att linjechefer/personalavdelningen/fackrepresentanter/en viss hjälplinje som ditt företag använder utgör den första kontaktpunkten.



Våra bästa tips:

Koppla samman de saker som gruppen vill lägga till i "läskiga rummet" med de faktorer som orsakar stress på arbetsplatsen och de saker som får gruppen att koppla av och idéer om hur man kan motverka stress.

¹ INDG430, How to tackle work related stress, HSE

² NHS One You





Avrunda sessionen med era förslag till förbättringar

Potentiella förbättringar

Ge användbara tips till teamet och be om deras synpunkter.

- ▶ Förutse tillfällen eller aktiviteter som förmodligen kommer att göra dig stressad – och tänk ut hur du ska hantera dem. Försök prioritera och organisera ditt arbete.
- ▶ Ta reda på vilken din första kontaktpunkt är.
- ▶ Tillåt dig själv att känna stress och hitta en konstruktiv ventil för den. En del upplever att träning eller att skriva ner sina tankar hjälper dem att hantera känslorna.
- ▶ Håll ett öga på dina kollegor – ett vänligt ansikte och ett försiktigt erbjudande om hjälp kan räcka långt.
- ▶ Involvera och rådfråga personalen där så är möjligt beträffande förändringar, arbetsvanor och arbetsutrustning.

Beskriv företagets policyer och processer

Påminn gruppen om eventuella företagspolicyer eller resurser som de kan ta hjälp av för att hantera stress på arbetsplatsen och göra en orosanmälan.

Sammanfatta 3M Fikasnack

- ▶ Tacka gruppen för det uppriktiga samtalet.
- ▶ Sammanfatta de viktigaste punkterna.
- ▶ Beskriv tidsramen för feedback om frågor som har tagits upp, men som du inte kunde besvara under sessionen.

Ord på vägen:

Stress kan vara ett obekvämt samtalsämne, men det är ett av de vanligaste hälsoproblemen på arbetsplatser. Genom att hålla ett öga på varandra och oss själva kan vi bidra till att förhindra den.

Fyra sätt att motverka stress:

- Ta ledigt.¹
- Prata igenom det med någon.¹
- Ta kontakt med andra.¹
- Acceptera saker som du inte kan förändra.



¹ www.helpguide.org/articles/stress/stress-at-work.htm



8

3M Fikasnack

Fundera i 30 sekunder

Fundera i 30 sekunder

Kort 1



Sätt ramarna för samtalet och väck publikens intresse

Isbrytare

Be gruppen säga något som de gör utan att tänka på det; Något som har en process som är så djupt rotad i minnet att de gör det med "autopiloten" på. Frågorna nedan kan användas som stöd för att hjälpa gruppen att tänka ut sådana aktiviteter:

- ▶ Vem knäppte skjortan eller knöt skorna i morse?
- ▶ Vem kokar te eller kaffe varje dag?
- ▶ Vem kör eller cyklar till jobbet?



När ni har studerat deras svar, säg till gruppen att dessa alla är vanliga exempel på aktiviteter som vi utför "per automatik".

Du kan använda den här informationen för att göra en relevant poäng längre fram.

Exempel för att sätta ramarna för samtalet

En byggarbetsman har jobbat hårt med ett projekt i ett oanvänt kök på ett hotell. I hans jobb ingår att bära stora träsivor från en plats till en annan. De senaste veckorna har han hittat snabbast möjliga väg, men då måste han gå genom ett område där kökets diskmaskiner står. Den senaste veckan har diskmaskinerna körts iväg till återvinning och medarbetaren märker inte vattnet på golvet, som kommer från de frikopplade rören. Eftersom han har autopiloten på upptäcker han inte faran, utan halkar och skadar sig.*

Förklara effekten av att ha autopiloten på och samtidigt ha bråttom på arbetet

Tänk tillbaka på de saker vi pratade om att vi alla gör per automatik varje dag: cykla till jobbet och koka kaffe. De riskerar att förvandlas till farliga aktiviteter, men ändå gör vi dem ofta utan att tänka. Kan du komma på jobb på arbetsplatsen som är lika farliga eller farligare, trots att vi gör dem per automatik?

Förmågan att handla utan att tänka när vi utför en uppgift kan få flera konsekvenser. En uppenbar konsekvens är den skada den kan åsamka den berörda medarbetaren. Om personen skadas kan han eller hon bli sjukskriven en tid, för något som kunde ha undvikits.

* Fallstudien är fiktiv



Fråga gruppen om de vill ställa frågor. Nedan har vi samlat en del vanliga frågor som gruppen kan ställa, om du vill kan du läsa upp dem.

F: Får jag bara tänka i 30 sekunder när jag använder TF-30?

- S: Nej, det viktiga är att du stannar upp och funderar över det arbetsmoment du är på väg att utföra. Om det tar längre tid för dig att tänka ut en plan med tillräckliga kontrollåtgärder är det värt den extra tiden. TF-30 är bara ledordet som hjälper dig att sätta igång tankeprocessen.

F: Jag kommer inte alltid ihåg vilka nyckelfrågor jag ska ställa!

- S: Ett bra sätt är att komma ihåg "förstå risker och planera in kontrollåtgärder" – då hämtar du ett nyckelord från var och en av de fyra frågorna och kan använda dem för att minnas.

Fundera i 30 sekunder

Kort 2



Identifiera potentiella risker och personliga ansvarsområden

**Förklara
”Fundera i 30 sekunder”-
projektet
(TF-30):**

På vissa av 3M:s produktionsanläggningar uppmanar vi medarbetarna att tänka innan de handlar, framför allt när de utför uppgifter som inte tillhör det vanliga. ”Fundera i 30 sekunder”-projektet (TF-30) lyfter fram vikten av att sätta sig in i risker och planera in kontrollåtgärder. Som ett led i projektet uppmanas medarbetaren att besvara fyra viktiga frågor:



1. Har jag förstått uppgiften?



2. Är jag medveten om riskerna?



3. Har jag en plan för uppgiften?



4. Rymmer planen tillräckliga kontrollåtgärder för att undvika eller minska risker?

Konceptet handlar om att gå igenom fråga 1–3 och svara ja på samtliga. Frågorna bör få dig att stanna upp, fundera och tänka ut en plan. Fråga 4 utmanar din allmänna förståelse, ditt risktänkande och din plan för att se till att du har vidtagit tillräckliga kontrollåtgärder för att utföra uppgiften på ett säkert sätt ... och du måste svara ja innan du börjar!

**Be om förslag
på hur man kan
använda TF-30
för att minska
riskerna:**

Be deltagarna att fundera över var de kan använda TF-30 på arbetsplatsen. Be dem fundera över några av fördelarna som kan uppnås, eller några av de potentiella problemen som kan undvikas genom att använda TF-30-metoden.

Du kan be gruppen arbeta i par och sedan dela med sig av sina resultat till resten av gruppen efter några minuter.

**Lyft fram
tänkbara hinder
mot att minska
riskerna:**

Diskutera eventuella hinder med gruppen som kan hindra dem från att använda TF-30-metoden, och hur de kan hanteras. Förslagen nedan kan användas som stöd:

Jag har gjort på det här sättet i årtal, jag behöver inte tänka genom det igen!

Har något förändrats med tiden som skulle kunna orsaka en olycka? Har du kopplat på autopiloten?

Jag har inte tid att stanna upp och fundera!

Olyckor kan inträffa, men många av dem kan förebyggas med mer eftertanke och bättre bedömningar. Ingen vill bli sjukskriven en längre tid på grund av en skada!

Vi har en snäv deadline och jobbet måste bli klart – varför ska jag stanna upp?

Fråga gruppen om de vill ställa frågor. Nedan har vi samlat en del vanliga frågor som gruppen kan ställa, om du vill kan du läsa upp dem.

F: Vad menas med kontrollåtgärd?

- ▶ S: En kontrollåtgärd är en åtgärd som du vidtar för att förebygga eller minska risker.

F: Vad gör jag om jag sätter igång med uppgiften och planen inte fungerar som tänkt?

- ▶ S: Stanna upp! Ta reda på varför planen inte fungerar. Beror det på din allmänna förståelse, ditt risktänkande eller kontrollåtgärderna i planen? Du måste ta reda på varför planen inte fungerar, vidta åtgärder och sedan rätta till den övergripande planen innan du utför uppgiften.

F: Vilket är det enklaste sättet att införliva TF-30 i ditt dagliga tankemönster?

- ▶ S: Ta dig tid att lära dig och komma ihåg nyckelfrågorna. Varje gång du ska utföra en uppgift tänker du sedan bara "TF-30".



Fundera i 30 sekunder

Kort 3



Avrunda sessionen med era förslag till förbättringar

Potentiella förbättringar

Gruppen har kanske redan gett förslag på områden som kan förbättras. Sammanfatta i så fall dem här. Om så behövs kan du använda förslagen nedan som stöd. Välj de punkter som du tänker genomföra.

- ▶ Använd TF-30 när du ska utföra en ny uppgift.
- ▶ TF-30 kan också användas när du utför en uppgift som du inte är bekant med eller inte brukar göra.
- ▶ Använd ledordet "TF-30" på arbetsplatsen för att påminna dina kollegor om att tänka först och handla sen.



Våra bästa tips:

Posters på arbetsplatsen kan vara ett effektivt sätt att påminna om och genomdriva TF-30-projektet.

Beskriv företagets policyer och processer

Påminn gruppen om den hierarki av kontrollåtgärder som företaget redan har vidtagit och vilka policyer de ska följa.

HSE tar upp ett liknande koncept i fyra steg, som uppmuntrar medarbetaren att tänka först och handla sen. Du hittar det på:

www.hse.gov.uk/managing/plan-do-check-act.htm

Sammanfatta 3M Fikasnack

- ▶ Tacka gruppen för deras synpunkter.
- ▶ Sammanfatta de viktigaste punkterna och åtgärderna.
- ▶ Beskriv tidsramen för feedback om frågor som har tagits upp, men som du inte kunde besvara under sessionen.

Ord på vägen:

Oavsett hur du närmar dig det är budskapet alltid detsamma: Genom att tänka först och handla sen kan du minska risken för att olyckor inträffar. Och det gäller privatlivet i lika hög grad som arbetslivet.



Visste du detta?

Under 2016/2017 gick 31,2 miljoner arbetsdagar förlorade i Storbritannien på grund av arbetsrelaterade sjukdomar och arbetsplatsolyckor¹.

Hade några av dessa olyckor kunnat förhindras genom att tänka först och handla sen?

¹ Källa: www.hse.gov.uk/Statistics/causing/index.htm



9

3M Fikasnack

Halka, snubbla och falla



Sätt ramarna för samtalet och väck publikens intresse

Isbrytare

Be alla deltagare i gruppen att försöka komma på när de senast råkad ut för eller såg någon halka eller falla (eller var med om en liknande incident). Det kan ha varit antingen på arbetsplatsen eller hemma. Be dem att tänka genom vilka omständigheterna var, och hur det gick till. T.ex. var någon ute och gick med hunden i helgen, snubblade över en nedfallen trädgren och ramlade?

Be frivilliga dela med sig av sina upplevelser till resten av gruppen. Du kan använda den här informationen för att göra en relevant poäng längre fram.

Exempel för att sätta ramarna för samtalet

En 16-årig flicka arbetade på ett snabbmatställe och höll på att fritera pommes frites. Hon halkade i en pöl med vatten som läckt ut från ismaskinen och sträckte instinktivt ut handen för att dämpa fallet. Tyvärr hamnade handen i fritösen som innehöll olja med en temperatur på över 180 °C, så hon fick allvarliga brännskador på vänster hand och underarm.



Företaget hade visserligen en policy som fastställde att vatten på golvet skulle torkas upp, men när de hade mycket att göra var det praxis att låta vattnet vara och bara täcka över det med en bit kartong – vilket i sig kan utgöra en snubbelrisk. Under hektiska arbetspass var det vanligt att man prioriterade att betjäna kunderna i stället för att torka upp spill. Ismaskinen hade läckt i flera dagar och flera olika serviceföretag hade försökt tätat läckan. Ingen hade helhetsansvaret för att samordna reparationen av den defekta utrustningen och på grund av bristen på kommunikation mellan cheferna för olika skift kunde maskinen fortsätta läcka under en längre period.

Kommunen stämde företaget, som dömdes att betala böter om sammanlagt 15 000 GBP. Miljö- och hälsoskyddsinspektören som utredde ärendet ansåg att olyckan helt hade kunnat undvikas, eftersom företaget inte hade infört ett säkert arbetssystem eller genomfört en adekvat och tillräcklig bedömning av riskerna förknippade med att halka i köket.¹

Effekter av halk- och snubbelolyckor på arbetsplatsen

Fråga gruppen om de (eller en släkting/vän) har drabbats av skador till följd av en tidigare halk- eller snubbelolycka. I följande exempel beskrivs några av de tänkbara effekterna för medarbetaren:

- ▶ Smärtor till följd av skadan
- ▶ Förlorad inkomst
- ▶ Sämre livskvalitet
- ▶ Oro och stress

¹ www.hse.gov.uk/slips/experience/flash-fries.htm

Följande övning kan hjälpa dig att göra ämnet levande och engagera deltagare som har en "praktisk" inlärningsstil.

- Välj ut några personer i gruppen som kom från olika håll till er aktuella mötesplats. Dela ut Post-it®-lappar och be var och en att berätta hur de tog sig dit. Det här bör helst bara ta några minuter. När de berättar om sin väg, be dem identifiera alla tänkbara halk- och snubbelrisker som de stöter på genom att sätta en Post-It®-lapp på var och en.
- Be dem att samlas igen på mötesplatsen och dela de potentiella risker som de har hittat med resten av gruppen. Diskutera riskerna och uppmuntra gruppen att prata om hur de kan minskas.

Halka och snubbla

Kort 2



Identifiera potentiella risker och personliga ansvarsområden

Börja med att diskutera potentiella halk- och snubbelrisker på arbetsplatsen

Halkolyckor orsakas ofta av:

- ▶ Hala material: vatten, olja, pulver, snö, is.
- ▶ Hala ytor: polerat kakel eller sten, slät, målad betong.
- ▶ Skor som inte lämpar sig för underlaget.



Snubbelolyckor orsakas ofta av:

- ▶ Ojämna underlag.
- ▶ Övåntade eller oupptäckta steg.
- ▶ Övåpptäckta plattformar eller trösklar.
- ▶ Hinder på vägen.
- ▶ Lösa mattor och dörrmattor.
- ▶ Exponerade kablar och sladdar.



Be sedan om tips på hur man kan minska risken för halk- och snubbelolyckor

- ▶ Ta ansvar – om du ser något som behöver åtgärdas (t.ex. att något är utspilt), fixa det själv. Om du inte kan ordna det själv, rapportera det direkt.
- ▶ Fundera över din egen resa – lägg märke till din egen väg genom att sakta ner, inte låta mobilen distrahera dig och använda saker som räcken om det finns.
- ▶ Undvik att bära saker på ett sådant sätt att du inte ser var du går.
- ▶ Se till att du har på dig lämpliga skor.
- ▶ Håll rent och snyggt på arbetsplatsen.

Lyft fram tänkbara hinder mot att minska riskerna

Diskutera med gruppen om det finns något som hindrar dem från att arbeta för att minska halk- och snubbelrisker. Förslagen nedan kan användas som stöd.

Jag vet inte vem jag ska rapportera en fara till

Det är inte mitt jobb

Jag har gjort på det här sättet i årtal och aldrig halkat eller snubblat

Avsluta kortet med att påminna gruppen om att vi ALLA är ansvariga för att skapa en ren och säker arbetsplats. Lyft också fram vem som är företagets primära kontakt för att rapportera eventuella faror.



Våra bästa tips:

Om du råkar ut för en olycka eller incident, var noga med att genast rapportera den. Informationen kan användas för att förebygga fler olyckor!

Exempel på vanliga halk- och snubbelfaror

- Utspild vätska



- Hinder



- Dold sikt





Avrunda sessionen med era förslag till förbättringar

Potentiella förbättringar

Det kan hända att vissa idéer redan har lagts fram, sammanfatta dem i så fall. Om så behövs kan du använda förslagen nedan som stöd. Välj de punkter som du tänker genomföra.

Försök att alltid hålla rent och snyggt omkring dig och städa upp eventuella skaderisker så snart som möjligt.



Ta reda på vem du ska rapportera en fara till, om du inte kan åtgärda den själv.



Fundera över hur du rör dig på arbetsplatsen och vilka potentiella faror som finns på vägen.



Beskriv företagets policyer och processer

Påminn gruppen om eventuella företagspolicyer eller resurser som de kan ta hjälp av för att motverka halk- och snubbelolyckor. Om det finns arbetsledare i gruppen, informera om att det finns andra tillgängliga resurser för att identifiera potentiella faror på deras respektive avdelningar.

HSE har tagit fram ett stort informationsmaterial och användbara verktyg som du kan ta hjälp av i den här frågan. Till exempel följande:

The hazard spotting checklist kan användas av alla arbetsplatser som en praktisk guide för att hjälpa arbetsgivare att identifiera problemområden när det gäller halk- och snubbelolyckor och hur vi kan motverka dem: www.hse.gov.uk/pubns/ck4.pdf

The slips and trips mapping tool visar hur du kan hitta platser med förhöjd risk för halk- och snubbelolyckor på arbetsplatsen för att kunna prioritera åtgärder: www.hse.gov.uk/slips/mappingtool.pdf

Sammanfatta 3M Fikasnack

- Tacka gruppen för deras synpunkter.
- Sammanfatta de viktigaste punkterna och åtgärderna.
- Beskriv tidsramen för feedback om frågor som har tagits upp, men som du inte kunde besvara under sessionen.

Visste du detta?

Under 2016/2017:

- ▶ **rapporterade 111 000 personer** inatt de skadats till följd av halk- och snubbelolyckor i Storbritannien mellan 2014/2015 och 2016/2017.
- ▶ **18 %** av alla rapporterade, specificerade arbetsskador berodde på halk- eller snubbelolyckor.

Arbeta tillsammans för att minska risken för halk- och snubbelolyckor!



Källa: www.hse.gov.uk/statistics/causinj/kinds-of-accident.pdf

Letar du efter skydd mot halk- och snubbelolyckor som din personal vill använda? Här är några favoriter i vårt sortiment.

3M™ PELTOR™ ProTac III Headset

En sofistikerad kommunikationslösning med teknik och en design som förbättrar dämpning, komfort och ljudåtergivning. Med PELTOR ProTac III kan du höra omgivningen och kommunicera med dina arbetskamrater utan att ta av hörselskydden. Det skyddar dina öron från skadligt buller, samtidigt som dina sinnen och din reaktionsförmåga förstärks.



3M™ Safety-Walk™ Halkskyddstejper

Safety-Walk Halkskyddstejper består av slippartiklar inbäddade i ett robust material, vilket skapar ett hållbart och halkfritt underlag för en rad olika användningsområden. Baksidan är täckt med ett gummibaserat och tryckkänsligt adhesiv, som gör det enkelt att sätta fast tejp utan behov av förankring.

Tejperna är främst avsedda för användning på torra, våta, oljiga golv i industriella och kommersiella miljöer med intensiv fotgångstrafik eller lätt fordonstrafik såsom: korridorer, skydds- och förrådsrum, ramper, trappor, stegar, fotplattor på maskiner, nödutgångar osv.

Finns i fyra varianter för olika användningsområden: grova, universella, formbara och fjädrande. För information om nya produkter besök www.3M.se

3M™ DRSK-DP Spillsats för engångsbruk

Allt du behöver i en praktisk sats! Designen ger säkrare städning genom att minska risken för skador. Den perfekta produkten för att snabbt ta hand om spill. Satserna kan placeras så att personalen direkt har tillgång till dem, på platser där risken för spill är som störst.

- Väl synlig dispenser som innehåller fyra satsar och som enkelt kan monteras på väggen eller i en hylla.
- Torka upp spill snabbt och enkelt.
- Absorberar upp till 1,5 liter.



3M™ Spillsatser för farliga vätskor

Vi erbjuder också ett utbud av spillsatser för farliga vätskor, som innehåller ett noga utvalt sortiment av 3M™ absorbenter. De har praktiska spillsatserna finns i fem varianter och ger en snabb och effektiv inneslutning och sanering av farligt spill.





10



modul

3M Fikasnack

Fallskydd



Sätt ramarna för samtalet och väck publikens intresse

Isbrytare

Fråga gruppen vilken slags träning de gillar. Nedan hittar du några stödfraser som kan få igång samtalet. Om du känner gruppen väl kan du ta med några saker som de kan relatera till. Gör en lista med de mest populära aktiviteterna – du kommer att hänvisa till dem senare.



Gå till
gymmet



Promenera



Spela
fotboll



Spela
golf



Spela
squash



Leka med
barnen

Exempel för att sätta ramarna för samtalet

I en fallstudie på HSE-webbplatsen presenteras en medarbetare som skulle rengöra degblandarna i ett bageri (ett rutinarbete som han brukade utföra med några veckors mellanrum), när han halkade och föll ner närmare två meter. Till följd av olyckan hamnade han på sjukhus och kunde inte återvända till jobbet på ungefär ett år. När han kom tillbaka blev han uppsagd inom ett år, eftersom det visade sig att han inte kunde återgå till sin tidigare tjänst. Företaget dömdes till 2 miljoner GBP i böter.

Hur skulle ett fall från höjd påverka de aktiviteter som räknades upp under isbrytaren?

De främsta farorna förknippade med arbete på höjd är att personer faller ner eller ett föremål faller ner på en människa nedanför. Fall från höjd kan leda till döden eller allvarliga skador. Samma sak kan inträffa om en person som befinner sig under träffas av fallande föremål.

Gå tillbaka till de vardagssysslor som ni inledde med under isbrytaren. Be deltagarna räkna upp vanliga saker som de inte skulle kunna göra om de drabbades av en allvarlig skada till följd av ett fall.



Våra
bästa
tips:

Uppmuntra dem att tänka på både privatlivet och arbetslivet. Om du kan få deltagarna att tänka utanför det vanliga jobbsammanhanget blir ämnet genast mer intressant.

Utbildning

3M:s utbildningar i arbetsplatssäkerhet omfattar en rad fallskyddskurser för alla industrier och branscher. De kan genomföras på 3M:s fallskyddscenter eller på plats hos kunden. Våra utbildningsexperten kan hjälpa dig att välja rätt kurs eller ta fram en skräddarsydd lösning i enlighet med dina behov.

Konsulttjänster

Om ditt företag utför arbeten på höjd eller arbeten som kräver åtkomst till slutna utrymmen kan ni ta del av våra olika konsulttjänster. Vårt expertteam hjälper gärna till med allt från att enbart införliva företagets policyer och rutiner i utbildningen till att ta fram integrerade lösningar för policyer, processer och utbildning.

3M:s demofordon för fallskydd

Personalen kan få se praktiska fallskydds demonstrationer på jobbet och lära sig mer om all vår senaste säkerhetsutrustning.



Identifiera potentiella risker och personliga ansvarsområden

Börja med att diskutera potentiella risker med arbete på höjd på arbetsplatsen

- ▶ Hur definieras arbete på höjd?
- ▶ Finns det problem med icke-erfarenhet?
- ▶ Finns det problem med passform? Komfort? Underhåll av fallskyddsutrustning?

Be sedan om tips på hur man kan minska riskerna

Om gruppen inte har några idéer kan du föreslå följande:

- ▶ Ha rätt utbildning och kompetens
- ▶ Utföra en riskbedömning och göra en ordentlig plan
- ▶ Ha tillgång till lämplig utrustning
- ▶ Ta fram en heltäckande räddningsplan

Lyft fram tänkbara hinder mot att minska riskerna

Fråga gruppen vad som hindrar oss från att minska våra risker. De här hindren kan utgöra grunden i er handlingsplan:

- ▶ Vilka utmaningar medför användningen av fallskyddsutrustning när man rör sig på en arbetsplats?
- ▶ Hur känns det att bära fallskyddsutrustning under ett långt skift?
- ▶ I vilken utsträckning anser gruppen att snäva deadlines är viktigare än fallskydd på höjd?
- ▶ Varför är vissa motvilliga till att använda sin fallskyddsutrustning när så behövs?
- ▶ Känner de som arbetar på höjd att de har rätt kompetens för att göra det?



Våra bästa tips:

Fråga om någon har en vän eller släkting som har råkat ut för en falloolycka. Händer det i så fall att personen pratar om hur hans/hennes problem kunde ha undvikits? Om du inte får något svar kan du använda exemplet på kort 1 som utgångspunkt för diskussionen här.

Följande praktiska exempel kan hjälpa dig att göra ämnet levande och engagera deltagare som har en "praktisk" inlärningsstil.

Nödvändig fri höjd med 2 m fallskyddslina

LL = Linans längd (2 m)

DD = Längd innan stötdämparen löser ut (1,75 m)

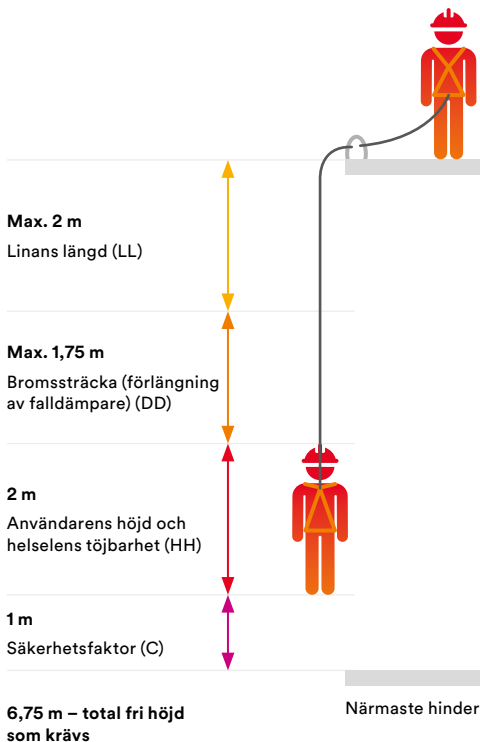
HH = Användarens placering och halselens töjbarhet = 2 m

C = Säkerhetsfaktor och fri höjd under användaren = 1 m

RD = Minsta fria höjd mellan användarens fötter och närmsta hinder =
 $LL + DD + HH + C$

Det här exemplet på kraven på fri höjd gäller en CE-märkt falldämparlina på 2 meter som uppfyller standarden EN355.

Om möjligt ska fallskyddslinor förankras **OVANFÖR** användaren.



Obs! Den här informationen tillhandahålls som en allmän förklaring. Vid användning ska du läsa, förstå och följa tillverkarens anvisningar för den specifika produkten.



Avrunda sessionen med era förslag till förbättringar

Potentiella förbättringar

Det kan hända att vissa idéer redan har lagts fram, sammanfatta dem i så fall. Om så behövs kan du använda förslagen nedan som stöd:

- ▶ Kontrollera alltid all skyddsutrustning före användning
- ▶ Ha en räddningsplan i beredskap
- ▶ Utför en riskbedömning
- ▶ Se till att alla har rätt utbildning och kompetens
- ▶ Använd allmänna fallskydd (t.ex. skyddsräcken) innan ni kompletterar med personlig skyddsutrustning
- ▶ Vidta åtgärder för att skydda personer under från fallande föremål
- ▶ Se till att all utrustning är lämplig, säker att använda och granskas regelbundet

Beskriv företagets policyer och processer

Påminn gruppen om de kontrollåtgärder som företaget redan har vidtagit. Det kan till exempel vara definierade arbetsområden, en säkerhetsplan för höjder, fallskyddsutrustning samt förvaring och underhåll av denna.

Sammanfatta 3M Fikasnack

- ▶ Tacka gruppen för det uppriktiga samtalet.
- ▶ Sammanfatta de viktigaste punkterna.
- ▶ Beskriv tidsramen för feedback om frågor som har tagits upp, men som du inte kunde besvara under sessionen.

Ord på vägen:

Inget jobb är så akut att det inte kan utföras säkert

ABC för fallskydd

Ett normalt personligt fallskyddssystem (PFAS) innehåller vissa huvudkomponenter som ofta kallas ABC för fallskydd.

A Förankring

Förankringar är säkra fästpunkter.

Valet av förankringskopplingar varierar beroende på industri, jobb, typ av installation och konstruktion. De måste kunna stå emot belastningen av ett fall och hålla om en person blir hängande eller behöver räddas.



B Kroppssupport

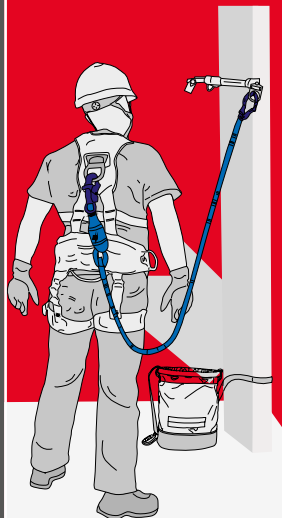
Helselar fördelar fallkraften över lårens översta del, bäckenet, bröstet och axlarna.

De kopplar användaren till det personliga fallskyddssystemet.



C Kopplingslinor

Produkter som falldämpande kopplingslinor och block kopplar användarens helsele till förankringspunkten.



Letar du efter fallskydd som din personal vill bära? Här är några favoriter i vårt sortiment.

3M™ ExoFit NEX™ Helselar

På dagens arbetsplats ställer alla projekt krav på hög fart och effektivitet. Därför är inköpet av en ExoFit NEX™ Helsele en investering i ökad produktivitet. Med hjälp av innovativa säkerhetsenheter och banbrytande designfunktioner – till exempel integrerade remmar för hängavlastning, Duo-Lok™ snabbspännen och en täckt ficka med elastiska sidor för förvaring av personliga ägodelar – kan användaren arbeta smart, snabbt och säkert.



3M™ Utdragbar falldämpande kopplingslina

Tack vare systemet med dubbla linor får användaren frihet att säkert röra sig runt på arbetsplatsen och samtidigt vara tryggt förankrad. Det elastiska "utdragbara" systemet reducerar linornas längd när de inte belastas. I händelse av ett fall minskar Zorba falldämparteknik kraften till under 6 kN genom att sträcka ut linorna till runt 1,5 meter.



3M™ Rebel™ Block

Rebel™ Block (SRL) är byggt för att hålla och erbjuder en prisvärd fallskyddslösning utan att kompromissa när det gäller prestanda och säkerhet. Rebel™ 3-vägs SRL rymmer en inbyggd nödräddningsvinsch, är viktclassad för 140 kg och har en robust design som ökar livslängden. Rebel™ är utformad med användaren i åtanke och har en stapelbar, utrymmessnål design och en fallindikator, så att användaren enkelt kan se om utrustningen har aktiverats under ett fall.



3M™ Verktøyssäkring

Skydd av anställda innebär mer än att bara hindra dem från att falla. Utrustningen måste också hållas på plats vid arbeten på höjd. Det är därför vi i över 10 års tid har varit pionjärer med en innovativ serie produkter och lösningar som ska hindra verktyg och utrustning från att falla. I sortimentet ingår många olika former av utrustning, allt från verktygslinor till hölster, bälten, väskor och mycket mer.



3M Fikasnack

Fikasnack är en 20-minuters fikapaus från 3M som ger dig en plattform där du kandiskutera arbetsmiljöfrågor med din personal.

I 3M Fikasnack-setet hittar du ett ramverk med tio moduler och förslag på hur du kan genomföra interaktiva diskussioner och öka medvetenheten om potentiella arbetsmiljörisker. Dessutom ingår förslag på åtgärder som enskilda medarbetare kan vidta för att skydda sig själva och sina kollegor.

- ✓ Kostnadsfritt utbildningsmaterial som hjälper dig att förbättra arbetsmiljön på lång sikt
- ✓ Hjälper dig att minska riskerna i din organisation
- ✓ Förbättra säkerhetskulturen
- ✓ Nya idéer till personalutbildning
- ✓ Handlingsplan efter slutförd utbildning
- ✓ Minimal påverkan på arbetsdagen

Webb: www.3M.se/personskydd