

# Din personliga skyddsutrustning

## Allmänt

- Till personlig skyddsutrustning ska det finnas information om förvaring, användning, rengöring, underhåll och service.
- Skyddsutrustning som täcker kroppen ska vara ventilerad eller kunna absorbera svett.
- Kassera personlig skyddsutrustning som är skadad och inte kan åtgärdas, eller när skyddseffekten inte kan garanteras.
- Följ tillverkarens rekommendationer och anvisningar.
- Personlig skyddsutrustning får inte rengöras med medel eller metoder som kan skada utrustningen eller användaren.
- Sköt om din personliga skyddsutrustning så håller den längre och ger bättre effekt.
- Håll den ren och skydda den mot yttre påverkan, starkt solljus och kemikalier.

## Riskbedömning

- Identifiera risker och bedöm deras omfattning och intensitet vid aktuellt arbete.
- Undanröj i första hand riskerna. Om detta inte är möjligt begränsa omfattningen.
- Välj i första hand kollektiva skydd.
- För kvarstående risker används personlig skyddsutrustning.

## Fallskydd

- Fallskydd består av sele, lina, falldämpare och förankringsanordning.
- Selar, linor och förankringsanordningar ska vara enkla att använda.
- Dra åt alla remmar ordentligt.
- Förankringspunkter ska klara 10 kN (1 ton). Taksäkerhetsanordningar är normalt godkända för förankring. Kontrollera! Falldämparen ska minska kraften i utrustningen till max 600 kg. Förankra ovanför dig. Använd sträckt lina. Tänk på pendlingsrisken.
- Se till att utrustningen inte har remmar eller andra detaljer som kan fastna vid arbete och förflyttning.
- Kontrollera att sele, lina och andra delar är oskadade. Byt och kassera vid behov.
- Lämna fallskyddet till årlig kontroll hos godkänd person/organ, exempelvis leverantören.
- Gå utbildning för att välja rätt metod vid användning av fallskydd och för räddning.
- Planera för räddning. Undersök om räddningstjänsten har kapacitet. Planera för nedtagning med krankorg eller ha egen räddningsutrustning. Träna räddning!

## Ergonomi/bekvämlighet

- Personlig skyddsutrustning ska vara lätt att ta på och ska sitta utan att hindra rörelsefriheten. Den ska vara så lätt som möjligt och kunna anpassas till kroppsform och storlek.
- Viktigt att skyddsutrustningen är bekväm att använda.
- Personlig skyddsutrustning ska vara ändamålsenlig i förhållande till de risker den är avsedd för och får inte leda till ökad risk.

## CE-märkning

- Varje producerad personlig skyddsutrustning ska vara CE-märkt (i vissa fall på emballage).
- CE-märkning är inget kvalitetsbevis. Tillverkaren intygar bara att produkten följer aktuell standard.

## Läs mer

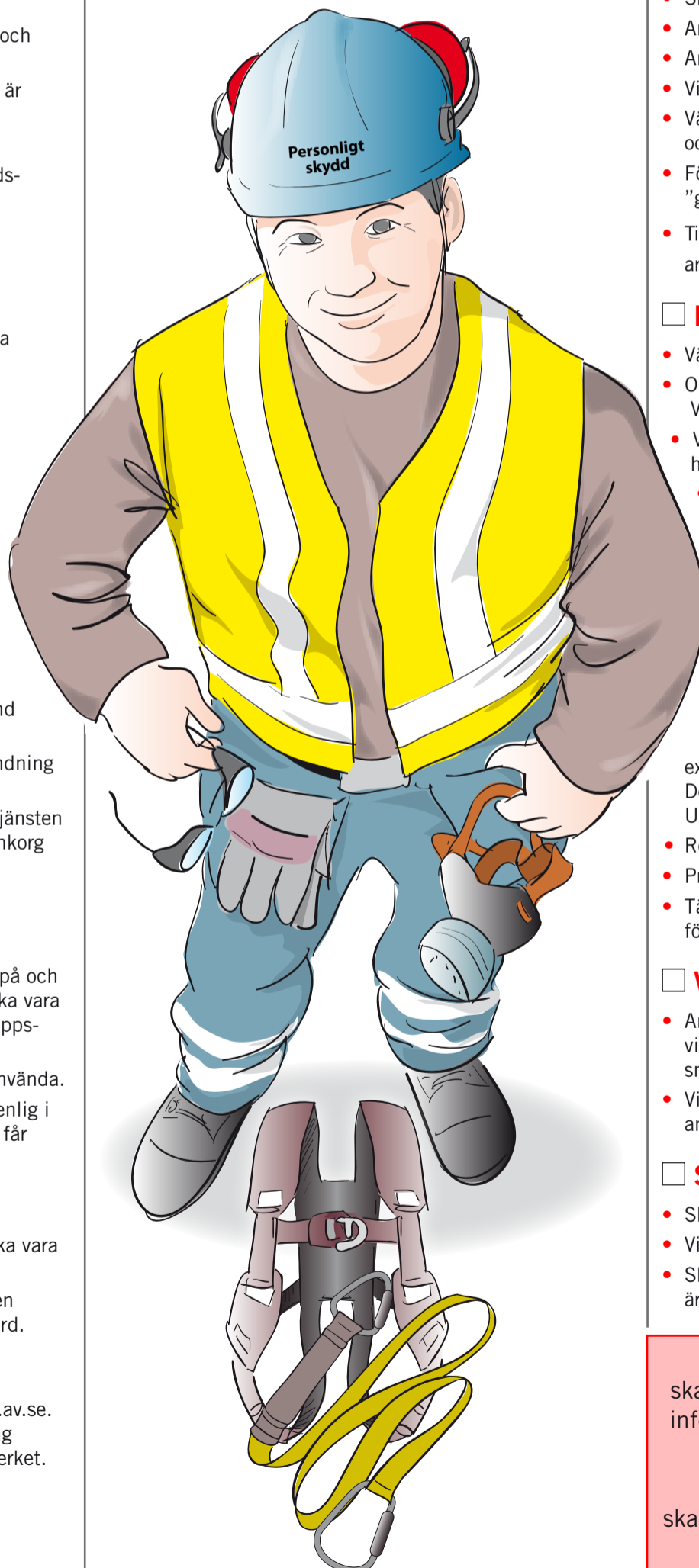
- Läs mer på Arbetsmiljöverkets webbplats [www.av.se](http://www.av.se).
- Läs handboken Din personliga skyddsutrustning (beställningsnummer H349) från Arbetsmiljöverket.

### Föreskrifterna:

- Byggnads och anläggningsarbete
- Användning av personlig skyddsutrustning
- Systematiskt arbetsmiljöarbete (SAM)

**Personlig skyddsutrustning ska normalt bara behöva användas när betryggande skydd mot ohälsa och olycksfall inte kan ordnas på annat sätt.**

**Följ alltid tillverkarens anvisningar för användning, skötsel och förvaring av din personliga skyddsutrustning.**



## Huvudskydd

- Används alltid då det finns risk att föremål kan träffa huvudet uppifrån eller från alla sidor.
- Används även vid risk för fall eller stötar mot hårda/vassa föremål i huvudhöjd.
- Välj industrihjälm enligt EN 397.
- Hjälm ska sitta stadigt på huvudet så att den inte ramlar av vid till exempel fall och stötar.
- Förvara hjälmen så att den skyddas mot solljus, kemikalier, fukt m.m.
- Färg eller dekaler kan försämra hjälmens skyddsegenskaper.
- Byt ut hjälm som är skadad eller äldre än vad tillverkaren garanterar.

## Ögonskydd

- Används vid till exempel slipning
- Ska vara bekväma, ge bra synfält och enkla att justera.
- Använd korgglasögon om du bär egna glasögon
- Använd tätslutande skyddsglasögon om du bär linser.
- Vid behov: Behandla "glaset" mot imbildning.
- Välj tonade glas vid arbete med reflekterande material och stark sol.
- Förvaras skyddat mot yttre påverkan. Aldrig med "glaset" nedåt
- Tillgång till ögonspolning i omedelbar närhet till arbetsplatsen.

## Hörselskydd

- Välj hörselskydd efter bullrets styrka och karaktär.
- Olika hörselskydd har olika dämpande effekt. Välj efter behov.
- Välj hörselskydd som dämpar, men som ger bibehållen kommunikationsförmåga.
- Rengör hörselproppar som ska återanvändas. OBS! Hörselproppar är personliga!
- Förvaras hygieniskt och så att skador inte kan uppstå.

## Andningsskydd

- Används i dammiga miljöer och vid till exempel målning av tak och slipning.
- Kan vara filterskydd eller andningsapparater. Anpassas efter arbetets art. Partikelfilter vid exempelvis slipning. Gasfilter vid målning. Det finns även kombinationsfilter. Undvik enkla munskydd av engångskaraktär.
- Rengör efter användning och byt filter vid behov.
- Prova funktionen före användning.
- Tänk på att andningsskydd kan påverka prestationsförmågan.

## Varselkläder

- Används vid särskilda behov av att synas, till exempel vid lastning och lossning vid trafikerade ytor eller vid snöskottning.
- Vissa byggarbetsplatser kräver varselväst och att den används hela tiden.

## Skyddsskor

- Skor ska ha både tåskydd och trampskydd.
- Vid arbete på lutande tak väljs skor med god friktion.
- Skon bör ha tillräcklig böjförmåga och tåskydd som är anpassat för knästående arbete.

### Arbetsgivaren

ska tillhandahålla personlig skyddsutrustning, informera om risker och skyddsåtgärder samt instruera om rätt användning.

### Arbetstagaren

ska medverka vid val av skydd, använda skydd och följa instruktioner.