

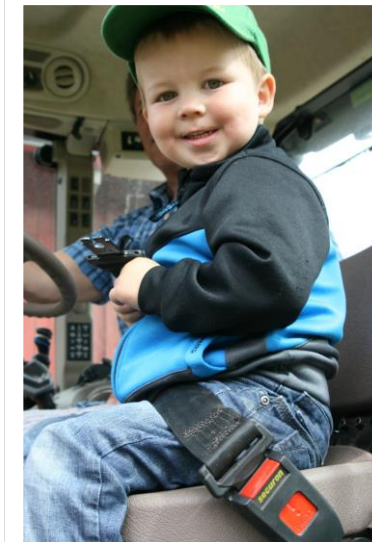
Trygg og sikker våronn!

Hvordan står det egentlig til i landbruket?

Fem døde i ulykker i jordbruket i 2018

05.02.2019 (Oppdatert: 11.02.2019)

Arbeidstilsynets statistikk for 2018 viser at fem personer omkom i arbeidsulykker i jordbruket. Alle de fem dødsulykkene skjedde i forbindelse med bruk av kjøretøy eller annet arbeidsutstyr. Norsk Landbruksrådgiving holder fullt fokus på forebyggende HMS-rådgiving.



**BRUKER DU
SETEBELTE ?**



**Norsk
Landbruksrådgiving**

Dødsulykker i landbruk – Bygg og anlegg

Landbruket

- 2017 - 3
- 2018 - 5
- 2019 - 4
- 2020 - 6
- 2021 - 5

Bygg og anlegg

- 7
- 8
- 9
- 8
- 9



Mål

- Stå opp frisk og rask
- Utføre dagens arbeidsoppgaver
- Ha energi til å takle uønskede og uforutsette hendelser
- Ha igjen restenergi når arbeidsdagen er over
- Gå til sengs like frisk og hel som når du sto opp



Hvordan bygge energi?

- Nok søvn
- God frokost
- Lunsj
- Middag
- Spis litt før du legger deg
- Ha med vann, frukt, gulrot, nøtter, som energipåfyll
- Kvarter på øyet

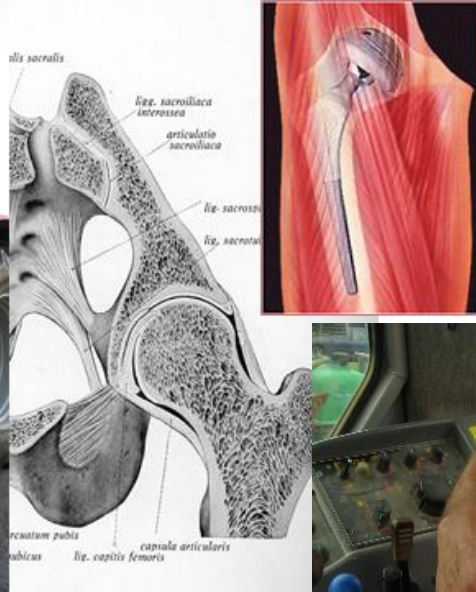


Still inn stolen

- God støtte i ryggen
- Begge beina stødig på gulvet
- Skuldrene hvile
- Rett rygg og nakke
- Armlenet skal gi god støtte
- IKKE strake armer til rattet og multifunksjonsspaken
- Setebelte, avlaster og holder deg rett



Husk trappa, sikkerhetsbelte og hjulskifter



Kniv til storsekk

Bruk en langskaftet kniv når du skjærer opp storsekken – da slipper du å gå under!

Bruk maske, P3 filter.



Masker og filter

- Støvfilter beskytter mot faste og væskeformige (dråper) partikler;
- P1 – ikke aktuell
- P2 - benytt alltid minst P2 til arbeid i landbruket
- P3 filter stopper de minste støvpartikler, kjemikaliepartikler, soppsporer, midd, virus og bakterier.

Fargekode	Bokstavkode	Anvendelse
Brun	A	Mot organiske damper (løsemidler, plantevernmidler)
Grå	B	Gjødselgass, hydrogensulfid (klorgass)
Gul	E	Mot sure gasser og damper (maursyre, saltsyre, svoveldioksid etc.)
Grønn	K	Mot ammoniakk og aminer

Husk at gass-/dampfilter ikke beskytter mot partikler og støvfilter beskytter ikke mot gasser og damper.



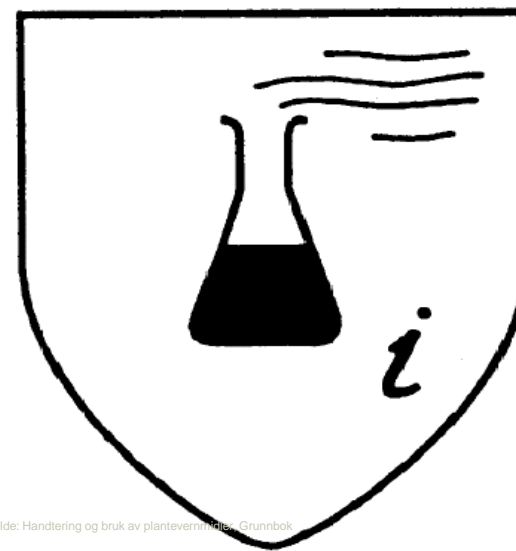
Vern av øynene og ansiktet

- Ansiktsskjerm - svært aktuelt ved tilmåling av plantevernmiddel og ved høytrykksvasking
- Vernebriller beskytter ikke huden i ansiktet like godt



Valg og bruk av vernehansker

- Benytt kjemikaliehansker, merket med dette symbolet
- Ofte neopren eller nitril (ikke lateks)
- Husk renhold og kontroll
- Ha reservehansker tilgjengelig





**Norsk
Landbruksrådgiving**



**Norsk
Landbruksrådgiving**

Hjelp 113

- «Hjelp 113-GPS» gir deg og AMK din nøyaktige posisjon.
- Appen bruker mobilnettet og GPS til å finne posisjonen. AMK vil hele tiden se hvor du er og hvor du forflytter deg.



5 RÅD FOR GOD BONDEHEELSE

Ta et morgenmøte med deg selv
Jobb med å strukturere hverdagen.

Plei det sosiale nettverket ditt
...også når du ikke trenger det.

Prioriter deg selv
Få nok søvn og spis sunt og regelmessig

Ta pauser
Det er lov å holde hviledagen hellig.

Skaff deg kunnskap
Det er lov å spørre om råd og tips.



God våronn 😊



**Norsk
Landbruksrådgiving**