



# Arbeids- og miljømedisinsk avdeling

## Bargo- ja birasmediisiina ossodat

Informasjonshefte om fiskeindustrien

Kvalitet

Trygghet

Respekt

Omsorg



# Informasjonshefte om fiskeindustrien

Fiskeindustrien har flere kjente arbeidshelseutfordringer. Det er økt forekomst av muskel- og skjelettplager, luftveisplager og hudplager blant arbeidere i denne industrien.

Kjennskap til de ulike faktorene som har betydning for helsen, samt etablering av gode systemer for å ivareta helse miljø og sikkerhet i fiskeindustrien kan bidra til å redusere forekomstene av plager. HMS rutiner i bedriften og tett samarbeid med bedriftshelsetjenesten kan bidra til dette.

Her vil vi komme med kort informasjon om fokusområder for risiko og generelle råd om hvordan uhelse kan forebygges og helse fremmes i fiskeindustrien.

## **Generelle HMS råd som bygger opp under de følgende**

- Sørg for god opplæring av nyansatte
- Sørg for både formelle og uformelle møtearenaer for ideutveksling og miljøarbeid

# Fysisk arbeidsmiljø

## Hvordan forebygge muskel- og skjelettplager

Fiskeindustrien preges ofte av tungt og ensidig arbeid.

- Varier arbeidsoppgaver og arbeidsstillinger så mye som mulig
- La erfarne arbeidstakere få nye og utvidede arbeidsoppgaver
- Tilpass utstyr og arbeidsplass ergonomisk
- Bruk funksjonell bekledning, gjerne med rom for individuelle preferanser

## Hvordan forebygge hudplager

Når man har hendene i kontakt med vann mye i løpet av en arbeidsdag, vil hudbarrieren svekkes. Dette kan føre til økt mottakelighet for irriterende stoffer som kan gi eksem, og for infeksjoner. Det gir også økt risiko for mekanisk skade. Hudplager, særlig i ansikt, hender og på underarmer er vanlig i fiskeindustrien.

- Smør inn hendene med en fet beskyttende krem før arbeidet og i løpet av arbeidsdagen.
- Jobb tørt så mye som mulig.
- Bruk gjerne sprit i stedet for såpe og vann dersom du ikke må vaske bort synlig skitt på hendene. Tørk hendene godt etter håndvask. Sprit er imidlertid også uttørrende, slik at håndkrem også da er viktig.
- Bruk hansker som holder vannet ute. Hanskene skal ikke inneholde latex
- Bytt hanskene ofte om de blir våte. Ha eventuelt tynne bomullshansker inni
- Skjerm mot sprut fra dyser, maskiner og prosesser.

## Hvordan redusere plager ved arbeid i kalde omgivelser

- Ha arbeidsklær og sko med riktige egenskaper i forhold til arbeidet (for eksempel vannavstøtende, varmeisolerende og ventilerende)
- Unngå mye skifte mellom temperaturer
- Legg til rette for at arbeidstakere kan ta pauser fra arbeidet om de fryser
- Legg til rette for vask/tørk av arbeidsklær/-fottøy
- Veksle mellom stillesittende og aktivt arbeid
- Reduser vannsøl

- Plasser varmekildene riktig i forhold til mennesker. Temperaturen i nivå med føttene merkes best, samt på hudområder med redusert bekledding nakke, ankler etc
- Reduser varmelekkasje gjennom porter og åpninger mot kalde områder. Bruk automatiske portlukkere, fysiske avgrensninger og sluser

### **Hvordan redusere støyskader/hørselsskader**

Fiskeindustrien har ofte støyende maskiner.

- Sett krav til maksimalt støynivå ved innkjøp av nye maskiner
- Planlegg lokaler og nye innkjøp i samarbeid med bedriftshelsetjenesten. De kan gi viktige innspill i forhold til støy og ergonomi
- Ha god avstand mellom støykilder og ansattes arbeidsposisjoner. Sett betydelige støykilder i egne rom
- Støyskjermer rundt og nært inntil betydelige støykilder
- Himling med rengjørbare plater reduserer støy
- Isoler vibrasjoner fra motorer/maskiner med vibrasjonsdempere og maskinsko
- Unngå eller demp slag mot maskiner, utstyr eller bygningsdeler. Sett elastisk materiale i områder for sammenstøt og senk farten på truck og liknende i slike områder
- Demp vibrerende stålplater med avstivende gitter og innmontert dempeskjikt
- Si fra til sidemannen før du må utføre en støyende oppgave
- Utfør godt og hyppig vedlikehold på støykritiske komponenter i maskiner og utstyr
- Bruk alltid hørselsvern i støyfylte lokaler. Dersom problematisk i forhold til kritisk kommunikasjon; anskaff hørselsvern med kommunikasjonsutstyr

## Hvordan forebygge luftveisplager

Ørsmå vanddråper og støvpartikler i lufta kan inneholde stoffer som kan gi allergi og irritasjon i luftveier inkludert astma. Gass- og dieseltrucker avgir giftige avgasser som kan forårsake alvorlige luftveisplager.

- Sørg for god luft uten forurensninger
  - Spyling med høyt trykk som rengjøringsmetode bør planlegges slik at færrest mulig er i nærheten ved spyling
  - Reduser sprut av væsker under arbeidsoperasjoner der det er mulig
  - Skjerm dyser, maskiner og prosesser som støver og spruter
  - Unngå eksos innendørs
  - Sørg for god ventilasjon av fukt og forurensninger
- Unngå røyking
- Sørg for godt vedlikehold og renhold for å forhindre fuktskader og muggvekst
- Dersom der finnes synlig fuktskader eller muggvekst må dette fjernes inntil tørt materiale og skaden utbedres



# Psykososialt og organisatorisk arbeidsmiljø

## Hvordan øke trivsel og medvirkning

- Sett HMS på dagsorden under både formelle og uformelle møte-arenaer der arbeidstakere kan legge frem og drøfte saker som angår arbeidsmiljøet
- Ha gode rutiner på behandling av forslag fra de ansatte
- Legg til rette for at verneombudet kan utføre jobben sin på en tilfredsstillende måte
- Finn ut hva som fungerer godt i arbeidsmiljøet og gjør mer av dette
- Vær en synlig og tilgjengelig leder
- Vær en god og ansvarlig kollega. Si i fra når noe i arbeidsmiljøet kan bedres



## Ta kontakt!

Universitetssykehuset Nord-Norge HF  
Arbeids- og miljømedisinsk avdeling  
Postboks 16  
9038 Tromsø

Telefon: 77 62 73 60  
Telefaks: 77 62 74 71

E-post: [ama@unn.no](mailto:ama@unn.no)  
Internett: [www.unn.no/ama](http://www.unn.no/ama)



UNIVERSITETSSYKEHUSET NORD-NORGE  
DAVVI-NOROGGA UNIVERSITEHTABUOHCCVEIESSU

HELSE  NORD