


Pjece om

FOREBYGGELSE OG HÅNDBTERING AF PISKESMÆLDSSKADER OG HJERNERYSTELSE



NÅR SMÅ SKADER FÅR STORE FØLGER



Arbejdsulykker, som fører til piskesmældsskader eller hjernerystelse, kan have store og langvarige konsekvenser for både medarbejdere og virksomheder. For selvom skaderne normalt er ukomplicerede og typisk går over i løbet af nogle dage til få uger, er der også risiko for langvarig mén. 8-12%¹ af patienter med piskesmældsskader har stadig symptomer efter et halvt år, og 10-15%² af patienter med hjernerystelse har stadig symptomer efter et år. Det er derfor vigtigt, at virksomhederne er gode til at forebygge ulykker, der kan føre til piskesmældsskader eller hjernerystelse, og ved, hvad de kan gøre, for at få en medarbejder godt tilbage i arbejde, hvis ulykken alligevel skulle ske.

Pjecen her henvender sig primært til ledelse og arbejdsmiljøorganisation og består dels af baggrundsviden om piskesmældsskader og hjernerystelse, dels af gode råd til forebyggelse af ulykker ved arbejdsmæssig færdsel, hvad enten det sker i bil, på cykel eller til fods. Der er også andre typer ulykker, som kan føre til piskesmældsskader eller hjernerystelse, men vi har her valgt at fokusere på færdsel, som hvert år er årsag til mange arbejdsulykker.

De gode råd om håndtering og behandling af piskesmældsskader eller hjernerystelser er vejledende. Ved symptomer på piskesmæld eller hjernerystelse bør man altid opsøge læge.

¹ Kasch, Helge et al, (2019. 21. nov.): Whiplash. URL: <https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/information-til-praksis/midtjylland/almen-praksis/patientforloeb/forloebbeskrivelser/l-muskel-skelet-system/whiplash/>

² Russell, Michael Bjørn, (2017, 9. aug.): Hjernerystelse, senfølger. URL: <https://www.sundhed.dk/borger/patient-haandbogen/hjerne-og-nerver/sygdomme/neurokirurgi/hjernerystelse-senfoelger/>

Fakta om piskesmældsskader

Hvad er piskesmældsskader?	4
Hvad bør den forulykkede være opmærksom på?	4
Hvad bør arbejdspladsen være opmærksom på?	4

Fakta om hjernerystelse

Hvad er hjernerystelse?	8
Hvad bør den forulykkede være opmærksom på?	8
Hvad bør arbejdspladsen være opmærksom på?	9

Hvis skaden sker

Anmeldelse af ulykken	10
Plan for tilbagevenden til jobbet	10

Forebyggelse af ulykker

Har I styr på sikkerheden?	14
----------------------------	----

Sikker færdsel i bil

Brug kun sikre biler	16
Sæt eftersyn og vedligehold i system	17
Instruér medarbejderne i sikker adfærd i trafikken	18
Sid sikkert i bilen	19
Kør sikkert i trafikken	19

Sikker færdsel på cykel/el-cykel

Vælg en sikker cykel	20
Instruér medarbejderne	22
Cykl sikkert	22
Generelle cykelråd til medarbejderne	23

Sikker til fods

Sikre adgangsveje og gangarealer	24
Brug værnemidler hvor nødvendigt	25
Områder med både kørende og gående trafik	26

FAKTA OM PISKESMÆLDSSKABER

Hvad er piskesmældsskader?

Piskesmældsskader er en fælles betegnelse, der bruges om de strækskader, der kan opstå i det bløde væv omkring halshvirvlerne i nakken, når hovedet kastes voldsomt frem og tilbage, fx i forbindelse med en påkørsel i trafikken eller et fald.

Ulykker, der fører til piskesmældsskader, fører også ofte til hjernerystelse, og det kan komplicere billedet.

Akutte piskesmældsskader opleves typisk i form af smerter i nakken, hovedpine, svimmelhed, stivhed i nakkemuskulaturen og føleforstyrrelser.

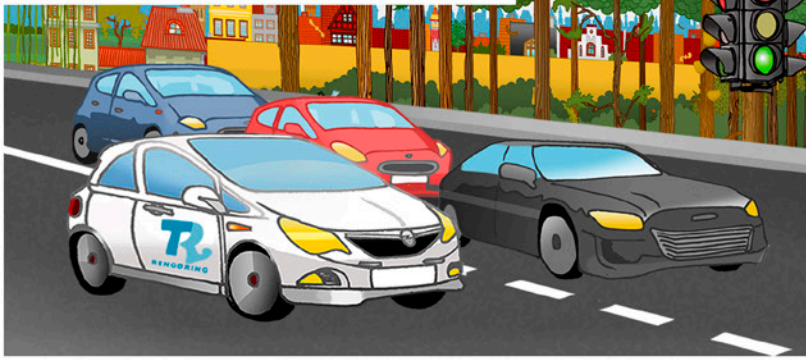
Hos de fleste patienter med piskesmældsskader går symptomerne over i løbet af få dage eller uger. Enkelte oplever dog længerevarende gener i form af bl.a. fortsat hovedpine og nakkesmerter, gener fra kæberne, synkebesvær, øresusen, synsforstyrrelser, træthed og svimmelhed, skuldersmerter, rygsmerter og søvnproblemer.

Hos ca. 8-12%³ varer generne ved i over 6 måneder, og man taler da om kronisk piskesmældssyndrom.

Der er ikke afklaret, hvad der fører til kronisk piskesmældssyndrom, og i hvilken grad symptomerne skyldes skjulte fysiske skader opstået ved whiplash-ulykken eller psykosociale faktorer. Hvad der imidlertid står klart er, at generne svækker både livskvalitet og arbejdsevne og kan have alvorlige konsekvenser.

³ Kasch, Helge et al, (2019. 21. nov): Whiplash. URL: <https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/information-til-praksis/midtjylland/almen-praksis/patientforloeb/forloebbeskrivelser/l-muskel-skelet-system/whiplash/>

EN FREDAG I MAJ 2013. MARTIN KÆRMOSE FRA TR RENGØRING ER PÅ VEJ HJEM FRA ET KUNDEBESØG



MARTIN ER I ET ROMANTISK HUMØR, FOR HAN SKAL UD OG SPISE MED SIN KÆRESTE LOUISE, OG HAN GLÆDER SIG TIL AT SPØRGE HENDE OM NOGET HELT SÆRLIGT



MEN OGSÅ ANDRE PÅ VEJEN ER I ET ROMANTISK HUMØR DEN DAG



DET KAN HURTIGT GÅ GALT, NÅR MAN IKKE ER OPMÆRKSOM I TRAFIKKEN



Hvad bør den forulykkede være opmærksom på?

Ifølge Patienthåndbogen på Sundhed.dk er det ikke blot vigtigt at undgå belastninger i de første dage efter ulykken, men også at komme hurtigt i gang igen og bevæge nakken så normalt som muligt, også selvom det kan føre til smerter. Tungt fysisk arbejde bør dog undgås indtil smerterne er væk.⁴

Hvad bør arbejdspladsen være opmærksom på?

Der er en risiko for, at symptomerne ved piskesmældsskader hos nogle udvikler sig til at blive kroniske.

Klinisk erfaring viser, at en række forhold kan øge risikoen for at udvikle kroniske gener efter en piskesmældsskade, bl.a.

- tungt fysisk arbejde,
- frygt for alvorlig skade,
- forventning om funktionstab,
- en uafklaret erstatningssag.

Det er vigtigt, at medarbejdere, der har fået en piskesmældsskade, får den rigtige vejledning og støtte efter ulykken. Arbejdsmiljøorganisationen bør i den forbindelse sætte sig ind i, hvad der er det rigtige at gøre.

Links og materialer
whiplashforeningen.dk,
sundhed.dk

⁴ Kold, Søren, (2020, 24. april). Piskesmældsskade – whiplash injury. URL: <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/knogler-muskler-og-led/sygdomme/ryg-nakke-bryst/piskesmaeldsskade-whiplash-injury/>

MARTIN HAR VÆRET HELDIG, FÅR HAN AT VIDE PÅ SKADESTUEN



"VI KAN IKKE SE NOGEN SKADER, MEN DU FÅR NOGLE SMERTESTILLENDE TABLETTER MED HJEM, OG SÅ SKAL DU TAGE DEN MED RO I NOGLE DAGE."

MEN HAN HAR HOVEDPINE OG ONDT I NAKKEN, OG DET SNURRER I HANS HÆNDER...



"ER DER NOGET I VEJEN, SKAT?"

"JEG ER BARE IKKE HELT PÅ TOPPEN."

OG HAN FÅR IKKE SPURGT LOUISE OM DET, HAN ELLERS HAVDE GLÆDET SIG SÅDAN TIL AT SPØRGE HENDE OM

MARTIN HAR NU VÆRET SYGEMELDT I FLERE DAGE PÅ GRUND AF SMERTER, DA DE RINGER TIL HAM FRA ARBEJDET



"JEG HAR STADIG ONDT MEN JEG VIL GODT PRØVE."

"DU SKAL IKKE FØLE DIG TVUNGET, MARTIN, MEN VI HAR HÅRDT BRUG FOR DIG."

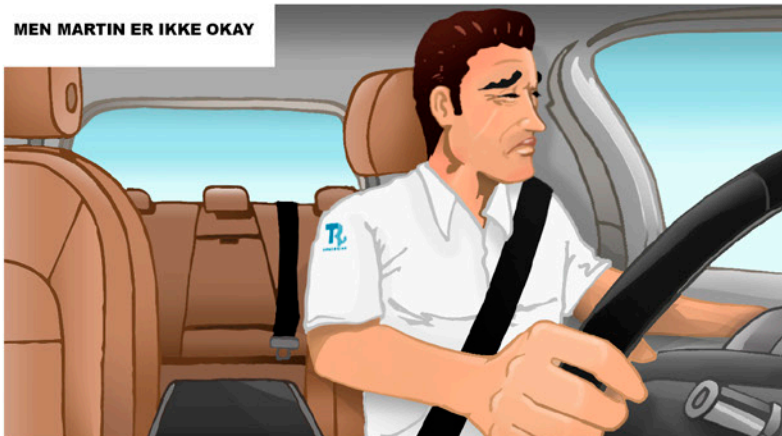


"GODT DU ER TILBAGE."



"ER DU OKAY? HAR DU ONDT?"

MEN MARTIN ER IKKE OKAY



"DET VIGTIGSTE ER AT DU BLIVER RASK, MARTIN."

FAKTA OM HJERNERYSTELSE

Hvad er hjernerystelse?

Hjernerystelse opstår, når den bløde hjerne bliver rystet mod kraniekassen på en måde, så der opstår milde skader i hjernevævet og et midlertidigt tab af hjernens funktionsevne.

Typisk skyldes en hjernerystelse slag eller stød mod hovedet, fx i forbindelse med fald eller sammenstød. Men hjernerystelse kan også opstå som følge af fx trykbølgen fra en eksplosion.

Den medicinske betegnelse for hjernerystelse er mild traumatisk hjerneskade.

De typiske symptomer

Typiske symptomer på hjernerystelse er hovedpine, træthed, svimmelhed og kvalme.

Ved en kraftig hjernerystelse vil mange tabe bevidstheden først og måske også få et kort hukommelsestab og fx ikke kunne redegøre for, hvad der lige er sket. Det er dog langt fra alle, der taber bevidstheden eller får hukommelsestab ved hjernerystelse.

Typisk vil symptomerne på hjernerystelse være mest udtalt i de første 7-10 dage, og herefter ebbe ud. Mange vil være helt symptomfri efter 3-4 uger. Nogle kan dog også udvikle et såkaldt posttraumatisk hjernesyndrom, hvor de fortsat oplever symptomer på hjernerystelse som hovedpine og svimmelhed ledsaget af fx angst, irritabilitet, søvnbesvær, problemer med koncentration og hukommelse mm. Tilstanden er for de fleste forbigående, men kan for nogle vare i adskillige måneder.

Man regner med, at 10-15% stadig har symptomer som disse et år efter hjernerystelsen.⁵

Hvad bør den forulykkede være opmærksom på?

Ifølge Patienthåndbogen på Sundhed.dk kræver en simpel hjernerystelse ikke behandling som sådan. Det er imidlertid vigtigt at få sikret, at der ikke er sket yderligere skader, som kan være farlige, og efterfølgende at sørge for, at hjernen kan få ro til at komme sig, så der ikke opstår langvarige mén. Opsøg derfor altid læge ved hjernerystelse.

Vær ikke alene i de første 12-24 timer

En hjernerystelse kan opstå sammen med alvorlige skader som fx blødninger, der kan komme til at trykke på hjernen. Det er derfor vigtigt at holde øje med, at der ikke sker en forværring i tilstanden. Man bør som udgangspunkt ikke være alene i de første 12-24 timer efter ulykken, men sammen med nogen, der løbende kan tjekke op på, hvordan man har det. Sker der en forværring i tilstanden, bør man søge lægehjælp med det samme.

⁵ Russell, Michael Bjørn, (2017, 9. aug.): Hjernerystelse, senfølger. URL: <https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hjerne-og-nerver/sygdomme/neurokirurgi/hjernerystelse-senfoelger/>

Hvad bør arbejdspladsen være opmærksom på?

Har en medarbejder i forbindelse med arbejdet slået hovedet og har symptomer på hjernerystelse (hovedpine, kvalme, synsforstyrrelser, svimmelhed eller andet) skal arbejdspladsen sikre at medarbejderne hurtigt kommer på sygehuset eller tilses af læge. Den tilskadekomne skal følges af en kollega, indtil familien er underrettet og tilstede hos skadelidte.

Når sygehuset eller medarbejderens egen læge anbefaler det, kan arbejdet langsomt efter ulykken genoptages.

Arbejdspladsen skal være opmærksom på at efter en hjernerystelse har hjernen brug for ro, så den kan reparere sig selv, således man kan undgå langvarige mén. Ifølge Patienthåndbogen er det derfor vigtigt, at den forulykkede får masser af hvile og undgår aktiviteter, der belaster hjernen, som fx

- tungt fysiske arbejde,
- arbejde der kræver koncentration,
- læsning og brug af skærme.

Det anbefales som udgangspunkt at give hjernen ro, så længe der stadig er symptomer på hjernerystelse.

Arbejdsgiver har her pligt til at tilrettelægge arbejdet i forhold til medarbejderens ressourcer.

Er der stadig symptomer efter 3-4 uger, bør medarbejderen igen opsøge læge, da der i så fald kan være tale om posttraumatisk hjernesyndrom – eller andre komplikationer.

Mulighederne for at behandle symptomerne ved posttraumatisk hjernesyndrom er mange, og det kan være meget forskelligt fra patient til patient, hvad der skal til. Det er derfor vigtigt at få en kvalificeret sundhedsfaglige vejledning tidligt i forløbet, der kan sikre en hurtig og forsvarlig tilbagevenden til et normalt aktivitetsniveau derhjemme og på arbejde. ►

Links og materialer

hjernerystelsesforeningen.dk,
sundhed.dk

HVIS SKADEN SKER

Anmeldelse af ulykken

Når en medarbejder i forbindelse med udførelsen af sit arbejde kommer ud for en ulykke, som kan medføre piskesmældsskader eller hjernerystelse, skal ulykken anmeldes som en arbejdsulykke. Arbejdsulykker anmeldes via det elektroniske system EASY, som findes på virk.dk.

Da piskesmældsskader eller hjernerystelse kan få langvarige helbredsmæssige følger, er det også vigtigt at få anmeldt skaden til andre relevante instanser. Er der tale om et trafikuheld, kan det fx være til de berørte forsikringsselskaber. Dette kan bl.a. have betydning for dækningen af udgifter til behandling.

Plan for tilbagevenden til jobbet

En ulykke der har ført til en piskesmældsskade eller hjernerystelse, kan resultere i en sygemelding. Der kan dog være stor forskel på, hvor lang tid medarbejderen vil være nødt til at forblive sygemeldt.

Som regel er tilbagevenden efter kort tids sygemelding ukompliceret, og medarbejderen kan med det samme genoptage de fleste af sine sædvanlige opgaver. Ved de kroniske tilstande kan det imidlertid være mere kompliceret. Den skadelidte kan have symptomer som f.eks træthed, lydoverfølsomhed, hovedpine, koncentrationsbesvær mm. ►

Links og materialer

Godt tilbage til jobbet

<https://at.dk/arbejdsmiljoeproblemer/sygefravaer/godt-tilbage-til-jobbet/>

MARTIN FÅR STADIG HJÆLP AF SIN PRAKTISERENDE



DER HENVISER HAM TIL SPECIALIST



DER HENVISER HAM TIL EN ANDEN SPECIALIST



DER HENVISER HAM TIL EN TREDJE SPECIALIST



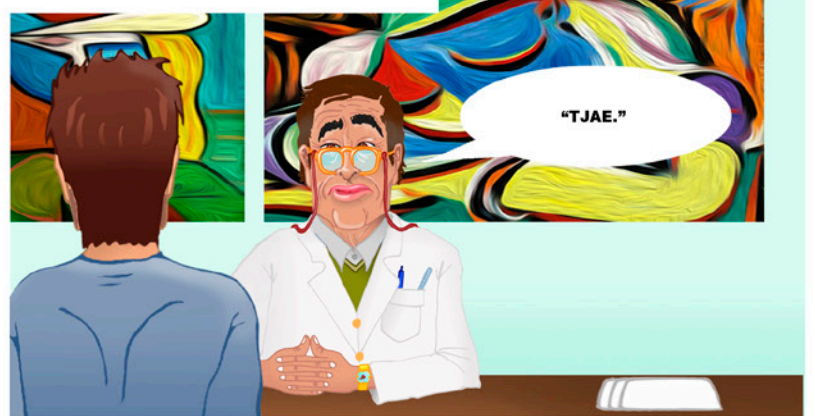
MARTIN ARBEJDER STADIG, NÅR HAN KAN



MEN MEGET AF TIDEN ER HAN SYGEMELDT. HAN HAR NAKKESMERTER, HOVEDPINE, DET SNURREN I HÆNDERNE, OG HAN KAN IKKE KONCENTRERE SIG OM NOGET



MARTIN FÅR DOG STADIG HJÆLP AF LÆGERNE



Tæt kontakt

Som arbejdsgiver er det vigtigt at holde tæt kontakt med medarbejderen, hvis han eller hun er sygemeldt i længere tid.

Arbejdstilsynet opfordrer til, at man sammen med medarbejderen lægger en plan for, hvornår og hvordan medarbejderen kan komme godt tilbage på jobbet. Involver gerne Arbejdsmiljøorganisationen i planlægningen.

Vær opmærksom på, at man som medarbejder godt kan komme helt eller delvis tilbage på arbejde, selvom man ikke er fuldstændig fri for symptomer, så længe det sker på en sundhedsmæssigt forsvarlig måde. Medarbejderen skal kunne varetage almindelige, dagligdags aktiviteter uden større gener, men gerne med pauser, inden han eller hun starter i job igen.

Det er vigtigt, at der er tale om en gradvis optrapning, og at den sker i takt med de reelle forbedringer i medarbejderens formåen. Går opstarten for hurtigt, eller kommer der for mange krævende arbejdsopgaver, vil det kunne forværre tilstanden.

I tilrettelæggelsen af arbejdet bør arbejdsgiver være opmærksom på, at opgaver, der kan virke belastende;

- længevarende skærmarbejde, meget læsning
- Støjende miljø
- Tungt fysisk arbejde

Arbejdsgiver bør anlægge et forsigtighedsprincip og gå langsomt frem, således arbejdet tilrettelægges efter medarbejderens aktuelle ressourcer og så selvom medarbejderen måske selv er motiveret til at gå hurtigere frem.

En god genopretningsplan handler ikke så meget om timetal som om at tilrettelægge de enkelte opgaver, så de ikke bliver for belastende for medarbejderen.

Links og materialer

Godt tilbage til jobbet
[sygefravaer.dk/
godt-tilbage-paa-jobbet](https://sygefravaer.dk/godt-tilbage-paa-jobbet)



OG DENNE GANG INDSTILLER LÆGERNE HAM TIL EN OPERATION



OG EFTER ET PAR MÅNEDER, HVOR DET FØRST GÅR LIDT BEDRE, SÅ LIDT DÅRLIGERE



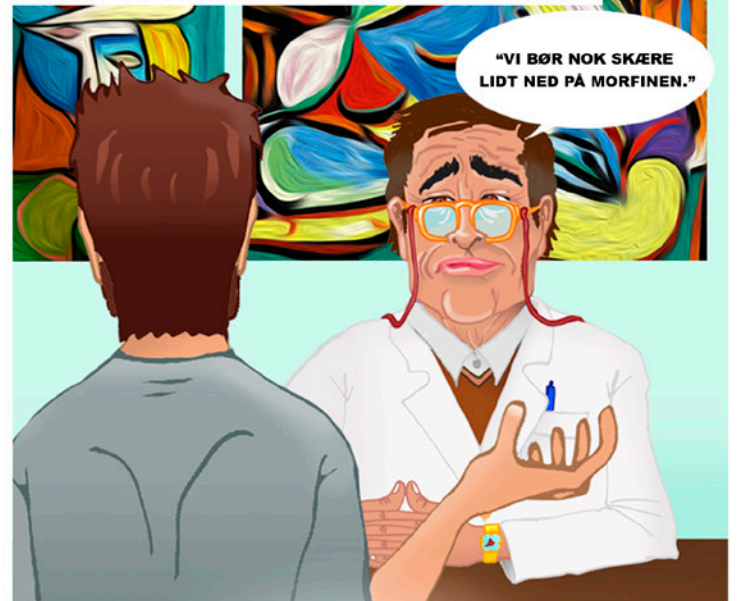
INDSTILLER LÆGERNE HAM TIL ENDRU EN OPERATION



OG EFTER ENDRU ET PAR MÅNEDER, HVOR DET FØRST GÅR LIDT BEDRE, SÅ LIDT DÅRLIGERE



BEGYNDER MARTIN AT TÆNKE, AT DER NOK IKKE ER MERE, LÆGERNE KAN GØRE FOR HAM



MARTIN MISTER EFTER MANGE MÅNEDER OGSÅ SIT JOB, SOM HAN HOLDTE MEGET AF



MARTIN HAR DOG IKKE MISTER ALT, OG HAN DRØMMER OM, AT DET HELE NOK SKAL BLIVE GODT IGEN



FOREBYGGELSE AF ULYKKER

Har I styr på sikkerheden?

For at blive gode til at forebygge ulykker, kræver det, at I har styr på sikkerheden og arbejdsmiljøarbejdet. I skal bl.a. have styr på følgende:

1. APV

I skal have lavet arbejdspladsvurdering (APV). APV'en er lovpligtig og en metode til at sikre, at I får kortlagt alle risici i jeres arbejdsmiljø og lagt en handleplan for, hvordan de kan løses.

2. Samarbejde

Arbejdsgiver, ledelse og medarbejdere skal samarbejde om arbejdsmiljøarbejdet, herunder sikkerheden. Dette gælder både små og store virksomheder. Har I under 10 medarbejdere, kan samarbejdet foregå ved løbende direkte kontakt og dialog. Har I 10 medarbejdere eller flere, skal arbejdsgiver etablere en arbejdsmiljøorganisation med repræsentanter for ledelsen og medarbejderne. Arbejdsmiljøorganisationen har til opgave at varetage både de daglige og de overordnede opgaver vedrørende sikkerhed og sundhed.

3. Oplæring og instruktion

I skal være gode til at sørge for oplæring og instruktion af medarbejderne. Vær særligt opmærksom på behovet for instruktion, når medarbejderne er nystartede. Sæt oplæringen og instruktionen i system, så I ved, hvem der er blevet oplært og instrueret i hvad. Følg løbende op, så I ved, at instruktionen bliver fulgt og er forstået.

4. Sikkerhedskultur

I skal have en stærk sikkerhedskultur. Det er her vigtigt, at ledelsen går foran og viser, at sikkerheden altid kommer først, og at det forventes, at alle bakker op om sikkerheden og gode til at passe på sig selv og hinanden.

5. Registrering og behandling af ulykker

Registrere jeres ulykker og lær af dem. Brug f.eks 5 x hvorfor. Sørg for at dele læringen med alle medarbejder.

6. Sikkerhedsrundering

Sikkerhedsrunderinger er et rigtig godt værktøj - hvis der er flere arbejdsmiljørepræsentanter på virksomheden så gå sikkerhedsrunderinger hos hinanden for at få nye øjne på.

7. Løbende risikovurdering

Lav risikovurderinger af alle nye arbejdsopgaver og -rutiner, samt på alle nye arbejdsredskaber og transportmidler.



Arbejdsgiver, ledelse og medarbejdere skal samarbejde om arbejdsmiljøarbejdet, herunder sikkerheden. Dette gælder både små og store virksomheder. Har I under 10 medarbejdere, kan samarbejdet foregå ved løbende direkte kontakt og dialog. Har I 10 medarbejdere eller flere, skal arbejdsgiver etablere en arbejdsmiljøorganisation med repræsentanter for ledelsen og medarbejderne. Arbejdsmiljøorganisationen har til opgave at varetage både de daglige og de overordnede opgaver vedrørende sikkerhed og sundhed.



SIKKER FÆRDSEL I BIL

Brug kun sikre biler

Arbejdsmiljøorganisationen (AMO) bør altid involveres i indkøb af biler og andet teknisk udstyr, som har betydning for medarbejdernes sikkerhed og sundhed. De følgende afsnit henvender sig derfor i lige så høj grad til arbejds-giver som til de øvrige medlemmer af AMO.

Vælg sikre biler med god rating

Vælg biler, som klarer sig godt i crash-tests. Typisk klarer lidt større biler sig bedre end mindre.

Bliver bilen brugt af flere medarbejdere, så tjek, om sikkerheden også er god for passagererne med hensyn til for eksempel sæder og airbags.

Links EURO NCAP:
<https://www.euroncap.com/>

Vælg sikre sæder

Vælg sæder og nakkestøtter, som har klaret sig godt i piskesmældstests.

Sørg for tidssvarende sikkerhedsudstyr

Sikkerheden i biler udvikles løbende, og det er vigtigt at vælge biler eller få opgraderet bilparken med tidssvarende sikkerhedsudstyr. Det kan fx dreje sig om:

- Elektronisk stabilisering (ESC), der modvirker udskridning.
- Nødbremsesystemer (ABS).
- Uopmærksomhedsalarmer (fx linjevogter, blindvinkelsalarm og afstandsalarm)
- Fartbegrænsere.
- Selehusker.
- Træthedsregistrering.
- Sideairbags/gardinairbags.

Prioritér sikker indretning

Det er vigtigt at vælge biler, som er indrettet med god sikkerhed for øje. Det kan fx dreje sig om:

- Godt udsyn fra førersæde. Gør det nemmere at orientere sig i trafikken.
- Godt overblik over instrumenter og alarmer.
- Betjeningsgreb som er nemme at nå under kørslen.
- God komfort. Træthed påvirker kørslen, så god køre-komfort er vigtig, særligt på længere ture.
- Indstilbare sæder. Sæderne bør kunne indstilles op-og-ned og frem-og-tilbage, så både de største og mindste sidder godt.
- God støtte til ryg og lænd.
- Justerbar nakkestøtte. Skal kunne indstilles i højden, så den kan støtte den øverste del af baghovedet på både små og store personer.
- Seler der kan justeres i højden, så de kan tilpasses både små og store personer.
- Højtsiddende bremselys. Gør det nemmere for bagvedkørende at reagere ved opremsning og mindsker risikoen for påkørsel bagfra.

Sæt eftersyn og vedligehold i system

Der skal løbende føres eftersyn på bilen, så den er lovlig og sikker at køre med. Der må bl.a. ikke være fejl og mangler på bremses, styretøj, dæk, lygter, viskere og ventilationssystem.

Sæt eftersyn i system, og sørg for, at fejl og mangler bliver rapporteret af kørerne.

Sørg også for, at olie og dæktryk løbende bliver kontrolleret, dæktryk mindst en gang om måneden. ►

Instruér medarbejderne i sikker adfærd i trafikken

Mange arbejdsulykker i trafikken vil kunne forebygges ved at instruere medarbejderne i, hvordan de indstiller sæde, nakkestøtte og rat korrekt, og minde dem om vigtigheden af at holde afstand til andre i trafikken og ikke tale i mobil under kørslen.

Udarbejd gerne nogle interne retningslinjer for sikker adfærd i trafikken. Retningslinjerne kan fx tage udgangspunkt i de gode råd til medarbejderen på næste side.



Nakkestøtten skal indstilles, så overkanten flugter med det øverste af hovedet, og så hovedet er så tæt på nakkestøtten som muligt (maks. 5 cm.).

Links og materialer

Korsikkert.dk
Temaside om
arbejdsførsel og sikkerhed

Sid sikkert i bilen

Sørg altid for at indstille sæde, rat, nakke- støtte, sele og spejle rigtigt, inden du kører.

Indstilling af sæde og rat

Kør sædet frem eller tilbage, så du sidder i behagelig afstand til pedalerne. Du skal kunne træde koblingen i bund uden at anstrenge dig, og uden at dit ben bliver strakt helt ud.

Indstil sædets højde og ryglænet, så du sidder opret med god støtte i ryggen, og samtidig har godt udsyn til trafikken.

Rattet skal du indstille, så du sidder afslappet og ikke er anstrengt, når du kører. I praksis skal du kunne dreje rattet uden også at skulle flytte hænderne på rattet eller rykke dig i sædet.

Afstanden til rattet er rigtig, hvis du kan lægge en hånd ovenpå rattet (kl. 12) med strakt arm. Og når du holder hænderne i køreposition, dvs. med venstre hånd mellem kl. 9 og 10 og højre hånd mellem kl. 2 og 3, skal albuerne være bøjet ca. 90 grader.

Indstilling af selen

I nogle biler kan sikkerhedsselen justeres i højden. Sikkerhedsselen skal sidde, så den hverken gnaver mod halsen eller glider ned over skulderen. Kan sikkerhedsselen ikke justeres i højden, så juster sædet, så selen sidder som den skal.

Indstilling af ryglæn og nakkestøtte

En nakkestøtte burde i virkeligheden hedde en hovedstøtte, for det er hovedet den skal understøtte og forhindre i at blive kastet bagud ved et sammenstød. Nakkestøtten skal indstilles, så overkanten flugter med det øverste af hovedet, og så hovedet er så tæt på nakkestøtten som muligt (maks. 5 cm.).

Indstilling af spejle

Når du først sidder rigtigt, kan du justere spejlene, så du kan orientere dig i dem uden at skulle flytte dig i sædet. Bakspejlet skal justeres, så det dækker hele bagruden, og sidespejlene, så du i hvert spejl kan se både siden af bilen og horisontlinjen bag dig.

Undgå løs bagage

Sørg for, at der ikke ligger løse genstande, som kan flyve rundt i kabinen ved kollision.

Kør sikkert i trafikken

Sænk farten, hold afstand til forankørende og vær opmærksom på, hvad der sker omkring dig i trafikken.

Sænk farten

Overhold altid fartgrænserne og sænk farten, når der er behov for det. Vær opmærksom på, at fartgrænserne også gælder ved overhaling.

Hold afstand til forankørende

Som tommelfingerregel skal der være mindst 2 sekunder mellem dig og den forankørende, dvs. der skal gå mindst to sekunder fra bilen foran passerer et bestemt punkt til du selv passerer det.

Orienter dig bagud

Orienter dig altid bagud, før du bremser eller standser, så du undgår at blive påkørt bagfra.

Vær opmærksom på trafikken

Mere end hver anden trafikulykke skyldes uopmærksomhed og manglende orientering i trafikken. Det er derfor afgørende, at du prioriterer kørslen først, når du sidder i en bil, ikke bare som fører, men også som chauffør.

Pas på med snak i bilen, når trafikken kræver din fulde opmærksomhed.

Mobil telefoni

Skal du tale i mobil, mens du kører, kræver det, at arbejdspladsen indretter mobilen til håndfri betjening eller anbragt i en fastgjort holder på instrumentbrættet.

Betjen aldrig en mobiltelefon eller andet elektronisk udstyr med hænderne, mens du kører bil.

Pas på træthed

Når du er træt, svækkes din opmærksomhed. Lyt til din krop.

Bliver du overrasket af træthed på vejen, så hold ind til siden et sikkert sted og tag en power- nap, til du bliver klar i hovedet igen.

SIKKER FÆRDSEL PÅ CYKEL/EL-CYKEL

Cyklen bliver brugt som arbejdsredskab på langt flere arbejdspladser end man nok umiddelbart tænker over. Inden for service og turisme bliver cykler brugt til arbejdskørsel i bl.a. politiet, forsvaret, zoologiske haver og i mange rengøringsvirksomheder.

Cyklister er bløde trafikanter og væsentligt mere udsat i trafikken end fx fodgængere, fordi de ofte må dele kørebane med biler.

Ud af samtlige dræbte og tilskadekomne ved trafikulykker i 2019 var 28% cyklister, også selvom de kun udgjorde 12% af trafikken.⁶ I udsathed er cykeltransport kun overgået af motorcykler og knallerter. Det er derfor vigtigt at passe godt på, når man bruger cyklen som arbejdsredskab.

Vælg en sikker cykel

Arbejdsmiljøorganisationen (AMO) bør altid involveres i indkøb af teknisk udstyr, som har betydning for medarbejdernes sikkerhed og sundhed. Dette gælder også ved indkøb af cykler.

Vælg en cykel, der egner sig til det, den skal bruges til. Jo mere opret, du sidder på cyklen, desto nemmere kan du orientere dig i trafikken omkring dig. Store hjul er sikrere, hvis du kører over bump eller huller, og brede dæk giver bedre vejgreb og mindsker risiko for udskridning.

Tjek for fejl og mangler

Cyklen skal være lovlige og må ikke have fejl og mangler af betydning for sikkerheden. Der må bl.a. ikke være fejl og mangler på bremses, hjul og dæk, kæde og tandhjul eller gear og kabler, ligesom cyklen skal være forsynet med lovlige reflekser og ringeklokke.

Sæt eftersyn og vedligehold i system, så I har tjek på, om cyklerne er lovlige og sikre, når de skal bruges. Foretag et systematisk eftersyn mindst hver 12. måned.

Bed medarbejderne melde tilbage, hvis der er fejl på cyklerne, så fejlene kan blive udbedret.



På cykel bør der altid anvendes cykelhelm og refleksevest i arbejdstiden. Hjelmene skal være CE-mærkede, passe i størrelsen og være i god stand.

⁶ Ulykker i trafikken 2019, Vejdirektoratet, juni 2020.

Sørg for gode bremses

Cyklen skal have to bremses, der virker på henholdsvis for- og baghjul. To bremses øger ikke blot bremseevnen, men sikrer i det hele taget, at cyklen stadig kan bremse, hvis den ene bremse skulle holde op med at fungere under kørslen, f.eks. ved at kæden ryger af eller bremsen blokkerer.

Vælg bremses i en god kvalitet, som passer til det danske vejrlig. Undgå fx fælgbremses, som kan have dårlig bremseevne i vådt vejr. Undgå frem for alt fælgbremses på begge hjul.

Brug de rigtige dæk

Bliver cyklen brugt både sommer og vinter, anbefales det ligesom på en bil at skifte mellem sommer- og vinterdæk.

Dækkene skal være pumpede, og dækkene skal være i god stand. Det er bl.a. vigtigt, at dækkene har en god slidbane, som er det mønster, der sidder i dækket.

I vådt føre afhænger bremseevnen af dybden på dækkenes slidbane, som er det mønster af riller, som fører vandet væk under kørsel.

Nye dæk har typisk en slidbane med en dybde på 8-9mm. Det er lovligt at køre med en slidbane på helt ned til 1,6 mm, men for at sikre en god bremseevne, anbefaler mange cykelhandlere fx mindst 3 mm. slidbane ved sommerkørsel og 4 mm. ved vinterkørsel.

Lys og reflekser

I det danske tusmørke er reflekser med til at redde liv. Sørg derfor altid for, at der er alle de lovpligtige reflekser på cyklen:

- En hvid eller gul refleks foran.
- En rød refleks bagpå.
- Pedalreflekser.
- Reflekser på hvert hjul, der kan ses fra siden.

Efter mørkets frembrud skal cyklen også være udstyret med lys. Baglygten skal altid være rød, og forlygten hvid, gul eller blå.

Lyset fra lygterne skal kunne ses på mindst 300 meters afstand, og også kunne ses fra siden.

Hjelm og vest

Sørg for, at der er de nødvendige værnemidler til rådighed for medarbejderne. På cykel bør der bl.a. altid anvendes cykelhjelm og refleksvest i arbejdstiden.

Hjelmene skal være CE-mærkede, passe i størrelsen og være i god stand.

Refleksvestene fås i bl.a. gul og orange. ►

Instruér medarbejderne i sikker brug af cykler og stil egnet sikkerhedsudstyr til rådighed

Mange arbejdsulykker på cykel kan forebygges ved at instruere medarbejderne i at cykle sikkert.

Udarbejd gerne nogle interne retningslinjer for sikker adfærd på cykel. Retningslinjerne kan fx tage udgangspunkt i følgende gode råd til medarbejderne:

Sørg for at cykle sikkert

Tjek cyklen inden du kører

Inden du cykler, bør du altid sikre dig, at der ikke er fejl og mangler på cyklen, som kan påvirke din sikkerhed, fx i form af halvflade dæk, manglende reflekser eller en defekt bremse.

Sørg for ikke at cykle afsted uden egnede værnemidler.

Brug egnet cykelhjelme stillet til rådighed af din arbejdsplads

Dit vigtigste værnemiddel på en cykel er en hjelm. En cykelhjelme reducerer risikoen for alvorlige hovedskader med over 50%. Sørg for at bruge hjelmen rigtigt. Hjelmen må ikke sidde løst og kunne rokke, men må heller ikke være stram og ubehagelig at have på. Skub ikke hjelmen tilbage, men lad den sidde, så den dækker en god del af panden.

Vær synlig i trafikken – brug refleks vest

Vær synlig i trafikken. Undgå mørkt tøj, som gør dig svær at se i fx mørke eller regnvejr. Undersøgelse har vist, at tøj i pang-farver kan reducere risikoen for at blive påkørt af et motor-køretøj med 48%.

Det allerbedste er dog at bruge en gul eller orange refleksvest.

Brug cykelkurv eller cykeltasker til løse genstande

Pas på, du ikke får remme eller tøj ind i hjulet, mens du cykler. Sørg for at fastgøre din bagage ordentligt, og vær opmærksom på løse, flagrene ting som bæltter, remme og frakkeskøder.



Generelle cykelråd til medarbejderne

Orienter dig i trafikken

Mere end hver anden trafikulykke skyldes manglende opmærksomhed eller orientering, og det koster hvert år mange bløde trafikanter livet. Som blød trafikanter er du nødt til at være opmærksom og orientere dig rigtig godt i trafikken.

- Orienter dig altid bagud, inden du bremser eller stopper, og overhold din vigepligt over for andre trafikanter.
- Stop altid op og orienter dig til siden, inden du drejer ud fra en sidevej, hvor du har vigepligten.

Pas særligt på i vejkryds

Særligt vejkryds er farlige for cyklister. Syv ud af 10 alvorlige cykelulykker sker i vejkryds, typisk fordi en bilist, der skal dreje, overser cyklisterne. Det er derfor vigtigt, at du altid orienterer dig omhyggeligt, inden du cykler over et kryds eller drejer, også selvom du har retten på dine side.

- Hold øje med højresvingende biler, der kommer bagfra, og venstresvingende biler, der kommer forfra.
- Pas særligt på, når du skal forbi svingende lastbiler og varevogne. Vent med at køre til den svingende bil holder stille.

Tilpas farten og vis hensyn

Tilpas dit tempo til forholdene på vejen og vis hensyn over for dine medtrafikanter.

- Sænk farten, hvis du fx møder tæt trafik, glatte veje, børn og ældre mennesker, der skal krydse kørebanelen, vejarbejde, dårlige vejforhold eller forhindringer på kørebanelen.
- Giv plads og vent, når det kan medvirke til at gøre trafikssituation mere tryk og sikker for alle.

Brug ikke musik og mobiltelefoni

Brug af mobiltelefon er hvert år skyld i mange trafikulykker.

Betjen aldrig en mobiltelefon med hænderne, når du cykler. Vil du tale i mobiltelefon, skal det ske med håndfri betjening.

Pas også på med musik og webcasts, der kan tage din opmærksomhed. Skru ikke højere op for lyden, end at du altid kan høre, hvad der foregår omkring dig, og brug ikke støjdæmpende høretelefoner. ►

SIKKER TIL FODS

Ulykker ved færdsel til fods kan finde sted både på gangarealer og på trafikerede områder.

Faldulykker og stød mod genstande tegner sig samlet for 28% af de anmeldte arbejdsulykker, og i trafikken tegner fodgængere sig for 13% af de dræbte og tilskadekomne.

Forebyggelse af arbejdsulykker på gangarealer og i trafikerede områder bør derfor have en høj prioritet i arbejdsmiljøarbejdet.

Sikre adgangsveje og gangarealer

På gangarealer opstår ulykker til fods typisk på grund af dårlige adgangsforhold som fx glatte overflader, mangelfuld belysning, hensatte genstande på gangarealet, niveauforskelle, huller, ujævnheder, trange arbejdsforhold eller lavthængende forhindringer.

Når I skal sikre jeres adgangsveje og gangarealer, skal I bl.a. sørge for:

- **Orden og ryddelighed:** Der må ikke ligge genstande, medarbejderne kan falde over eller støde ind i.
- **Belysning:** Adgangsveje og gangarealer bør altid være tilstrækkelig belyst.
- **Jævnt underlag:** Sørg for, at underlaget er jævnt og fast og uden huller eller pludselige niveauforskydninger.
- **Afspærring eller afmærkning:** Sørg altid for at afspærre eller afmærke eventuelle farlige forhold, som der endnu ikke er blevet taget hånd om, fx huller i belægningen, glatte flader eller lavthængende genstande.
- **Transportmidler:** Mange snuble- og faldulykker sker i forbindelse med bæring. Brug derfor altid vogne eller andre tekniske hjælpemidler til at transportere store eller tunge genstande.

Brug værnemidler hvor nødvendigt

- **Skridhæmmende fodtøj:** Sørg for altid at bruge skridhæmmende fodtøj, hvor der kan være glat.
- **Hjelm:** Sørg for, at der bæres beskyttelseshjelm på steder, hvor pladsen er trang, eller hvor der er lavthængende genstande.
- **Lygte eller pandelampe:** Brug lygte eller pandelampe ved færdsel eller arbejde på steder med mangelfuld belysning.

Områder med både kørende og gående trafik

Adskil så vidt muligt helt den gående trafik fra den kørende. Hvor det ikke er muligt, bør der være tydelig skiltning med advarsel om kørende trafik for de gående, og skiltning med påbud om lav hastighed for de kørende.

Vær opmærksom på, at en opdeling i gang- og kørearealer, som blot er markeret med striber, kan give fodgængerne en følelse af falsk tryghed og gøre dem mindre opmærksomme på den kørende trafik.

Udfør som udgangspunkt ikke opmærksomhedskrævende arbejdsopgaver på områder med både gående og kørende trafik.

Skal I udføre opmærksomhedskrævende arbejdsopgaver, bør området være spærret af for kørende trafik. Hvor det ikke er muligt at spærre området fysisk af, bør der være en vagt, som kan dirigere eventuelle kørende væk.

Brug overtøj i stærke farver og reflekser i trafikken.

Tøj i stærke farver og reflekser nedbringer risikoen for at blive påkørt.

Skal der udføres arbejdsopgaver på trafikerede steder, anbefales det altid at bære en gul eller orange refleksest.



