

13 SPØRGSMÅL TIL BRUG AF SIKKERHEDSHJELM

1. HVORNÅR SKAL JEG BÆRE HJELM?

Du skal bære hjelm, hvis der er risiko for, at dit hoved kan blive skadet af:

- Materiel, værktøj eller andet, der vælter eller styrter ned.
- Genstande, der rager ud, eller tunge materialer eller tungt udstyr, der hænger eller svinger.
- EL-ledninger, der ikke er isolerede.
- Trange pladsforhold, der gør det vanskeligt at bevæge sig uden at støde imod.
- Alle steder hvor der er opsat skilt om hjelmpåbud.



2. HVORDAN VÆLGER JEG DEN RIGTIGE HJELM TIL ARBEJDET?

Når du vælger hjelm, skal du stille dig selv tre spørgsmål:

- Hvilket arbejde skal udføres?
- Hvordan ser arbejdspladsen og omgivelserne ud?
- Hvem skal anvende hjelmen?

Som du kan se, har arbejdssituationen betydning for valg af hjelmen.

- Elektrikerens hjelm skal fx kunne modstå elektricitet fra ikke-isolerede kabler.
- I situationer hvor der er risiko for, at dit hoved kan komme i klemme, skal hjelmen være sikret mod dette.
- Ved arbejde i koldt vejr skal der være plads til en hue under hjelmen eller den skal være forsynet med isolerende overtræk eller indvendig isolering.
- Ved arbejde i blæst skal hjelmen kunne forsynes med hagerem.
- På arbejdssteder med fx støj, støv eller risiko for indånding af farlige stoffer, skal der være mulighed for at montere høre-, øjen- eller ånde-drætsværn på hjelmen eller at de øvrige værnemidler kan anvendes sammen med hjelmen.

Det er derfor vigtigt, at du gennemgår skibets risikovurderinger for de forskellige arbejdsopgaver, inden du vælger type af hjelm.

HUSK: Når du har taget stilling til **HVOR** og **HVORDAN** der skal arbejdes, er det vigtigt at huske, **HVEM** som skal udføre opgaven, da hovedstørrelsen varierer og hjelmen selvfølgelig skal passe til hovedet.

3. HVORDAN KAN JEG SE OM MIN HJELM ER GODKENDT SOM SIKKERHEDSHJELM?

Alle sikkerhedshjelme skal være godkendt iht. EN 397 og CE-mærket, og en godkendt hjelm skal have følgende mærkninger:

- CE-mærket
- EN 397 (standard nummer)
- Fabrikantens navn eller bomærke
- Produktionsår og -kvartal, eventuelt måned
- Hjelmtype, angives på såvel hjelmskal som indtræk
- Størrelse i centimeter, angives på hjelmskal såvel som indtræk

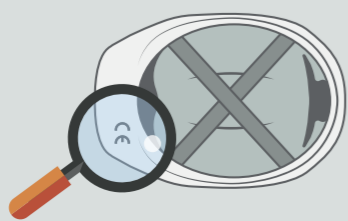
Det er arbejdsgiverens ansvar at forsyne ansatte med en egnet sikkerhedshjelm.



4. HVAD BETYDER DE FORSKELLIGE MÆRKNINGER I MIN HJELM?

Følgende mærkning findes på hjelmen, hvis den lever op til test-betingelserne for mærket:

- 20°C** = Modstandsdygtig over for kulde ned til -20°C
- 30°C** = Modstandsdygtig over for kulde ned til -30°C
- +150°C** = Modstandsdygtig over for varme op til +150°C
- LD** = Opfylder krav i forhold til sidepåvirkning
- MM** = Modstår stænk af smeltet metal
- 440 V ac** = Elektrisk isolerende



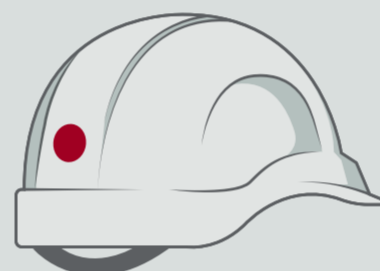
5. HAR HJELMENS FARVE EN BETYDNING?

Hjelmens farve har i de fleste tilfælde ikke en betydning. Der er dog nogle arbejdsfunktioner, hvor det er vigtigt med en hjelm, der er nem at se. Hvis der fx arbejdes med kran, skal anhuggere have en synlig hjelm, så kranføreren nemmere kan se ham eller hende.



6. HVORFOR HAR NOGLE HJELME EN RØD PLET?

På nogle hjelme kan du finde en rød plet. Den indikerer hjelmens UV-beskyttelse. Jo mere UV-stråling hjelmen bliver udsat for, jo blegere bliver den røde farve. Når hele den røde plet er blevet afbleget, har hjelmen mistet sin UV-beskyttelse og så er det tid til at udskifte den.



7. HVORDAN PASSER JEG BEDST PÅ MIN HJELM?

Din sikkerhedshjelm skal være hel og ren. Det er derfor vigtigt, at du regelmæssigt kontrollerer hjelmen for revner, sprækker, slitage samt andre fejl og mangler. Hvis sikkerhedshjelmen har revner eller været udsat for en kraft påvirkning, skal den kasseres. Det er også vigtigt, at du rengør din hjelm, hvis du har svedt eller den er blevet beskidt. Det gør du med vand op til 45 graders varme og med rengøringsmidler, som er egnet hertil, fx sæbevand o.l.



Din sikkerhedshjelm skal du altid opbevare på et tørt sted. Og så må den ikke opbevares i direkte sollys.

8. HVORDAN TILPASSER JEG MIN HJELM?

Når man vælger hjelm, er det vigtigt at huske på, at hjelmen skal kunne tilpasses brugeren, så den både med og uden hagerem sidder fast, når du bevæger hovedet. Hjelmen skal derfor kunne justeres i størrelse, både når det gælder omkreds og afstand imellem issen og hjelmen. Afstanden mellem issens højeste punkt og undersiden af hjelmskallen skal mindst være 25 mm og højst 50 mm for at beskytte mod stød. Derudover må afstanden mellem hjelmskal og svederem på ingen steder hjelmen rundt være mindre end 5 mm. Hvis du bruger hagerem, skal denne kunne justeres.

9. HVOR TIT SKAL MIN HJELM UDSKIFTES?

Din sikkerhedshjelm har en levetid på fem år fra produktionsdatoen. Der er dog forhold som kan bevirke, at hjelmen skal skiftes ud oftere end hvert 5. år.

Producenten har fx lov til at have hjelmen på lager i op til tre år efter produktionsdatoen, hvilket bevirker at din hjelm allerede skal skiftes efter to års brug.

10. HVAD HAR INDFLYDELSE PÅ HJELMENS LEVETID?

Materialet som sikkerhedshjelmen er lavet af, bliver påvirket af kulde, varme, stærkt lys, fugt og sved, men der er særligt tre faktorer, som du skal være ekstra opmærksom på, da de har indflydelse på, om din hjelm skal skiftes før tid:

- Kemikalier: Hjelmen må ikke udsættes for kemikalier, såsom maling eller opløsningsmidler, da dette nedbryder hjelmskallens styrke, som dermed ikke yder den samme beskyttelse. Når hjelmen har været udsat for kemikalier, bliver den skinnende, blanke overflade mat i farven. Når dette sker, skal hjelmen skiftes.

- Solens stråling: Bruger du hjelmen udenfor, udsættes den for solens UV-stråler, som forringer hjelmens sikkerhedsevne hurtigere end ved indendørs brug. Ved udendørs brug anbefales det, at hjelmen skiftes hvert 3. år.

- Slag: En hjelm som har været udsat for et kraftigt slag, tryk, klem eller fald fra større højde, skal du omgående skifte, også selvom der ikke er synlige skader. En beskadiget hjelm yder aldrig en tilstrækkelig beskyttelse.

Det er en god idé IKKE at skrive med tusch eller sætte ikke-godkendte klistermærker på hjelmen, da dette nedsætter din hjelms levetid.

11. HVOR OFTE SKAL INDTRÆK SKIFTES?

Indtræk er en vigtig del af hjelmen, da det fungerer som energiabsorberende i tilfælde af stød. Indtrækket skal udskiftes oftere end selve hjelmen, da det udsættes for sved, snavs og varme, der hurtigt nedbryder materialet. Indtrækket skal du med jævne mellemrum kontrollere for slitage og om det er intakt. Hvis der er tegn på slitage eller defekter, skal det udskiftes. Er man i tvivl, skal indtrækket udskiftes.

Husk altid at følge leverandørens anvisninger ved skift af indtræk.

12. KAN JEG GENBRUGE INDTRÆKKET I HJELMEN TIL ANDRE PERSONER?

En hjelm er et personligt værnemiddel og indtræk bør skiftes, hvis hjelmen skal anvendes af en anden person, af hygiejniske årsager. Det er dog ikke nødvendigt, hvis hjelmen kun kortvarigt udlånes til en anden person.



13. HVAD ER EN BESØGSHJELM?

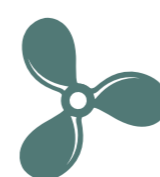
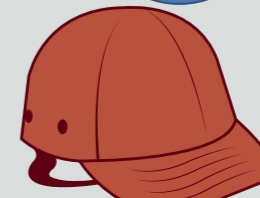
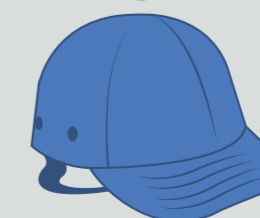
Besøgshjelmen kaldes også en 'hård arbejdschat', 'sikkerhedscap' eller 'bump cap'. Ens for dem alle er, at de ikke er sikkerhedshjelme, da de ikke giver den samme beskyttelse af dit hoved. En besøgshjelm beskytter kun mod skader, der opstår, når man rammer stillestående objekter eller en skarp kant. Den yder ingen beskyttelse fra faldende objekter eller objekter i bevægelse, og må kun anvendes:

- hvor sikkerhedshjelmen ikke er obligatorisk.
- hvor der ikke er fare for faldende objekter, men fortsat er fare for at støde hovedet.

En besøgshjelm kan kendes ved, at den er godkendt iht. Standard EN 812 og at der i hjelmen er advarsels-teksten "Dette er ikke en industrisikkerhedshjelm".

Læs mere om sikkerhedshjelmen her 'BEK1246 Meddelelser fra søfartsstyrelsen A, teknisk forskrift om arbejdsmiljø i skibe, kapitel VII Afsnit A'

Brug af værnemidler og AT-vejledning D.5.7. Beskyttelse hjelmen fra marts 2007.



13 QUESTIONS ON SAFETY HELMET USE

1. WHEN MUST I WEAR A SAFETY HELMET?

You must wear a safety helmet if there is a risk of your head being injured by:

- Material, tools, or other things that can fall or crash down.
- Objects that project or heavy materials or equipment that hang or swing.
- Electrical cables that are not insulated.
- Narrow work areas that make it difficult to move without hitting against something.



2. HOW DO I CHOOSE THE RIGHT SAFETY HELMET FOR THE JOB?

When you are choosing a safety helmet, you must ask yourself the following three questions:

- What task must be done?
- What do the workplace and its surroundings look like?
- Who will use the helmet?

The work environment is also important for your choice of safety helmet, for instance:

- An electrician's safety helmet must be able to withstand electricity from non-insulated cables.
- In situations where there is a risk of your head getting stuck, the helmet must secure against this.
- When working in cold weather, there must be room for a warm winter cap underneath the helmet, or it must be provided with cold weather liner or cover.
- While working under windy conditions, the helmet must have a chin strap.
- In work situations with noise, dust, or risk of inhaling dangerous substances, either there must be the option of mounting hearing, eye, or respiratory protection on the helmet or other protective equipment being used along with it.

It is therefore important that you go through the vessel's risk assessments prior to each work task before choosing a safety helmet.

Remember: when you have decided on **WHERE** and **HOW** the work will be done, it is important to remember **WHO** will be doing the job. As head sizes vary, the safety helmet must, of course, fit the head.

3. HOW CAN I CHECK IF MY SAFETY HELMET IS CERTIFIED?

All safety helmets must be certified according to EN 397 and the CE mark. Certified helmets must also have the following markings:

- The CE mark
- EN 397 (standard number)
- The manufacturer's name or emblem/logo
- Year and quarter of production (possibly also the month)
- Type of safety helmet – found on both the outer shell and the inside
- Size in centimeters – found on both the outer shell and the inside

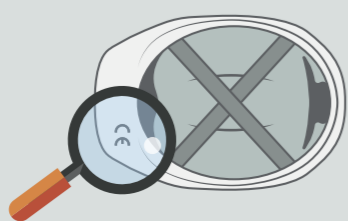
It is the employer's responsibility to supply its employees with a suitable safety helmet.



4. WHAT DO THE DIFFERENT LABELS IN MY SAFETY HELMET MEAN?

The following labels can be found in the safety helmet if it meets test standards:

- 20°C** = Resistant to cold down to - 20°C
- 30°C** = Resistant to cold down to - 30°C
- +150°C** = Resistant to heat up to + 150°C
- LD** = Meets the requirements in relation to lateral deformation
- MM** = Withstands spatter of melted metal
- 440 V ac** = Electrical isolating



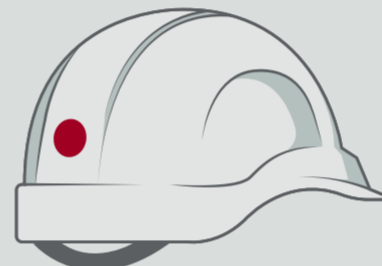
5. DOES THE SAFETY HELMET'S COLOR MATTER?

In most cases, the color of the safety helmet does not matter. There are, however, some people who must be more visible than others at work. Why these people must wear an easy recognizable and visible colour helmet. For instance, those involved in crane operations. In such situations, slingers must wear a visible safety helmet so that the crane operator easily can see them.



6. WHY DO SOME SAFETY HELMETS HAVE A RED DOT?

On some safety helmets, you will find a red dot on the outer shell. This indicates the helmet's UV-protection. The more UV radiation the helmet is exposed to the fainter the red color of the dot. When the red dot is completely faded, the helmet has lost its UV protection, which means it is time to replace it.



7. HOW DO I TAKE CARE OF MY SAFETY HELMET?

Your safety helmet must be intact and clean. It is therefore important that you regularly check it for cracks, chinks, and wear and tear as well as other defects. If the helmet has cracks or has been exposed to a strong impact, it must be discarded. It is also important that you clean your helmet if you have been sweating in it or if it is dirty. You can do this with up to 45° water and with suitable cleaning substances such as soap.



Your safety helmet should always be kept in a dry place, away from direct sunlight.

8. HOW DO I ADJUST MY SAFETY HELMET?

When you choose a safety helmet, it is important to remember that it should be adjusted in a way that, both with and without a chin strap, it stays on when you move your head. The helmet must therefore be adjustable in both size of circumference and space between the top of the head and the helmet.

The distance between the top of the head and the underside of the helmet must be a minimum of 25 mm and a maximum of 50 mm to protect against impact. Furthermore, the distance between the outer shell of the helmet and the sweatband should be no less than 5 mm all the way around. The chin strap should also be adjustable.

9. HOW OFTEN SHOULD MY SAFETY HELMET BE REPLACED?

Your safety helmet has a lifespan of five years from its date of production. There are, however, conditions under which the helmet must be replaced sooner.

The manufacturer, for example, can stock the helmets for up to three years after the production date, which means your helmet must already be replaced after two years of use.

10. WHAT INFLUENCES THE LIFESPAN OF A SAFETY HELMET?

While the material from which a safety helmet is made is affected by cold, heat, strong light, humidity and sweat, there are three particular factors that you should pay extra attention to as these may be cause for early replacement:

- Chemicals. The helmet must not be exposed to chemicals such as paint or solvents. These degrade the strength of the helmet's outer shell and will thereby not provide the same protection. When the helmet has been exposed to chemicals, the shiny, bright surface turns dull in color. When this happens, the helmet must be replaced.

- The sun's radiation. If you use the helmet outside, it is exposed to the sun's UV radiation, which reduces its protection more quickly than with indoor use. With outdoor use, it is recommended that the helmet is replaced every three years.

- Blows. You must replace a helmet that has been exposed to a strong blow, pressure, squeeze or fall from heights, even if there is no visible damage. A damaged helmet never provides enough protection.

It is NOT a good idea to write with markers or put non-approved stickers on the safety helmet as it reduces its lifespan.

11. HOW OFTEN MUST MY SAFETY HELMET'S UPHOLSTERY BE CHANGED?

Upholstery is an important part of the safety helmet, seeing that it has an energy-absorbing function in case of a hard impact. The upholstery should be replaced more often than the helmet itself as it is exposed to sweat, dust, and heat, which undermines the material more quickly. You should regularly check the upholstery for wear and tear. If there are signs of wear and tear or defects, replace it. If you are in doubt, you should replace the upholstery.

Remember to always follow the manufacturer's guidelines when changing the upholstery.

12. CAN I KEEP MY SAFETY HELMET'S UPHOLSTERY IF OTHER PEOPLE ARE TO USE THE HELMET?

A safety helmet is personal protective equipment and, for reasons of hygiene, upholstery should be changed if another person is to use the helmet. However, it is not necessary in cases of temporary use.



13. WHAT IS A VISITOR'S HELMET?

A visitor's helmet can also be called a 'hard hat', 'safety cap' or 'bump cap'. They are all similar however in the fact that they are NOT safety helmets and do not provide the same level of protection for your head. A visitor's helmet only protects against damage that occurs when you hit a fixed object or a sharp edge. It gives no protection against falling or moving objects. A visitor's helmet can only be used:

- Where the safety helmet is NOT mandatory.
- Where there is NO danger of falling objects but still a danger of hitting the head.



You can tell a visitor's helmet by the Standard EN 812 certification marking and the warning label that reads: "This is not an industrial safety helmet".

Read more about safety helmets here: Order no. 1246 of 11 December 2009 on Notice A from the Danish Maritime Authority, technical regulation on occupational health in ships, cap. VII sec A "use of PPE" and AT Guidance D.5.7 Safety helmet from March 2007.

