



#### HINDRA HALKNING

- riskbedömning
- planering av arbetet
- ingen brådska
- positivt säkerhetstänkande

# RAMLA INTE OMKULL!

Att halka eller ramla omkull hör absolut till de vanligaste olycksfallen bland lantbruksföretagare.

## ORDNING I ARBETSMILJÖN

- ordning och reda
- gångar, trappor och golv ska vara fria från onödiga saker
- jämna och enhetliga gångleder
- golv med sträv yta i synnerhet på lutande plan
- effektiv fukt borttagning och ordentligt avloppssystem
- sandning av gångleder vid halka
- god belysning inomhus och utomhus

### Svåra skador av att ramla

En typisk skada när man ramlar omkull är att man stukar, vrickar eller bryter armar eller ben. När man gör en snabb rörelse för att återfå balansen kan det orsaka en sträckning i ryggen. De svåraste skadorna uppstår då man stöter huvudet. En halkning som verkar helt oförarglig kan leda till döden.

### SE UPP!

- isig mark som är täckt av torr pudersnö
- vattenhinnan som bildas på ytan av is som smälter
- snabba temperaturväxlingar nära 0 °C
- släta brunnslock och täcksivor
- ytor som sluttar nedåt

### Olycksfall året om

Lantbruksföretagare halkar och ramlar omkull under alla årstider. Olycksfall inträffar både inomhus och utomhus. Man förstår att akta sig på isigt och halt underlag men inte i mer otypiska situationer.

### Olyckor drabbar alla åldrar – risken för skador ökar med åldern

Statistiskt sett har åldern ingen stor betydelse för i vilken mån lantbruksföretagare halkar och ramlar omkull. Både yngre och äldre råkar ut för olycksfall. Risken för skador ökar med åldern: 40–45-åringar har dubbel risk att skada sig allvarligt jämfört med 20–29-åringar. En god fysisk kondition och god balans minskar risken för att man ska ramla och gör återhämtningen snabbare efter en skada.

### Bra skor vid halka

- ett mjukt och böjligt sulmaterial
- en kraftigt mönstrad botten
- djupa räfflor
- ett sulmönster som är öppet i kanterna
- skaft som stöder vristen
- låg och bred klack
- halkskydd som fästs på skorna eller skor med dubbar

## DIN EGEN KONDITION

- god muskelkraft och balans
- vakenhet, stressfrihet
- observations- och slutledningsförmåga
- kunskap och skicklighet

### Att klättra upp och ner från traktorer och andra arbetsmaskiner

- stig på fotstegen och håll i handtagen
- kom ihåg trepunktsgreppet: ta stöd antingen med båda fötterna och ena handen eller med båda händerna och ena foten
- rör dig med ryggen utåt
- håll fotstegen, handtagen och skorna rena
- hoppa inte!

### Läs mer om arbetarskydd på [www.lpa.fi](http://www.lpa.fi)

