18 gode råd til dig som brandmand

Før indsats

- Sæt dig ind i rammer og retningslinjer for indsatser
- Tal om, hvordan I vil sikre jer selv og hinanden på indsatser
- Sørg for, at alle nyansatte ved, hvordan I gør hos jer
- Snak med ledelsen om, hvad der skal til af rammer og materiel for at kunne udføre indsatser sikkerhedsmæssigt og sundhedsmæssigt forsvarligt
- Sørg for, at du har rent og korrekt udstyr klar inden en indsats
- Sørg for, at du er mentalt og fysisk klar til at indgå i indsatser

Under indsats

- Brug beskyttelsesværn under indsats – både egentlig indsats og efterslukning
- Rengør dit udstyr, inden I tager hjem på stationen
- Skift til ren beklædning, inden du forlader indsatsen, hvis din branddragt er beskidt

- Sæt dig aldrig ind i dit køretøj med beskidt udstyr på
- Brug filtermasker og engangshandsker, når du lægger din beskidte branddragt i en varmvandsopløselig pose og rengør udstyr
- Aftal, at det er o.k., at I siger til hinanden, hvis I glemmer udstyr eller procedurer
- Sørg for, at du overholder god personlig hygiejne, inden du spiser på skadestedet
- Rengør dig, hvis du holder pauser – også selvom der er tale om en kort pause

Efter indsats

- Aflever dit beskidte udstyr til rengøring så hurtigt som muligt
- Hav ikke din beskidte branddragt på, når du er i sove-, spise- eller opholdsrum
- Brug altid handsker og filtermasker, når du er i kontakt med beskidt udstyr – både køretøj, værn og beklædning
- Gå i bad, så snart det kan lade sig gøre efter en indsats

Pas på dig selv

Som brandmand kan du gøre meget for at undgå at få kræft senere i livet som følge af dit arbejde. Det handler især om at have en adfærd der kan forebygge. Og om at de handlinger du har før, under og efter en indsats kan være afgørende.

I dette lommekort kan du læse de gode råd til dig som mandskab. Hav kortet i lommen, så du hele tiden kan være opmærksom på din egen forebyggelsesadfærd.

Falck

BEREDSKABSSTYRELSEN

FOA FAGOGARBEJDE

KØBENHAVNS BRANDVÆSEN

ODENSE BRANDVÆSEN