

# Pas på dig selv og dine gæster

God forebyggelsesadfærd  
i svømme- og idrætshaller



# Indhold

<b>Forord</b>	3
<b>Sundhedsmæssige gener i hallerne – det ved vi</b>	4
<b>God forebyggelsesadfærd – hvad er det?</b>	6
<b>Vandbehandling</b>	8
<b>Luftkvalitet og indeklima</b>	11
<b>Rengøring</b>	14
<b>Tunge løft</b>	19

**Politisk ansvarlig:** Reiner Burgwald

**Redaktion:** Jeanette Sandberg Bossen

og Stinus Fly **Illustration:** Jørgen Stamp

**Produktion:** Grafisk Team og FOAs trykkeri

# Forord

Egentlig har der altid været et særligt arbejdsmiljø forbundet med at arbejde i svømme- og idrætshaller – både for ledelsen og for medarbejderne. Der er bl.a. særlige forhold omkring indeklimaet, som både medarbejdere og borgere skal befinde sig i, når de er i hallerne.

Alligevel kan det ikke siges for ofte, at der skal gøres alt, hvad der er muligt for at sikre, at de gener, der opstår ved at være i hallerne, er så små som mulige. Der er skrevet mange vejledninger og pjecer om

håndtering af kemikalier, hygiejne, vandbehandling, rengøring m.m.. Alle retter sig mod at skabe et bedre arbejdsmiljø.

Denne pjece bygger bl. a. på en undersøgelse blandt FOAs medlemmer inden for bade- og idrætsområdet. Medlemmerne har svaret, at de primære gener, de har i forhold til arbejde i hallerne, handler om muskel- og skeletbesvær, hud- og vejrtrækningsproblemer samt hovedpine. Pjecen handler altså om at undgå disse helbredsgener.

Den kommer med anbefalinger til, hvordan man både som arbejdsplads og som medarbejdere kan minimere generne.

Pjecen introducerer begrebet god forebyggelsesadfærd, som fokus på hvordan arbejdspladserne og medarbejderne bedst muligt kan have en adfærd, der kan forebygge generne i hallerne.

God læse- og arbejdslyst



Reiner Burgwald  
Sektorformand

# Sundhedsmæssige gener i hallerne – det ved vi

En medlemsundersøgelse FOA har foretaget i 2014 har vist, at de hyppigste sundhedsmæssige gener, medarbejderne oplever som en konsekvens af arbejdet i hallerne, er:

- smerter i lænden eller andre dele af bevægeapparatet
- tilbagevendende hovedpine
- hudproblemer (eksempelvis kløe, røde knopper, røde plamager, tør og revnet hud eller små vandblærer)
- problemer med åndedrættet/vejtrækningsproblemer (hoste, astma, irritation i luftveje og lunger og lignende).

I forlængelse af undersøgelsen blandt bade- og idrætsassistenter har FOA bedt Teknologisk Institut udarbejde en rapport, som sætter fokus på flere af disse arbejdsmiljøproblemer.

Smerter i lænden og andre dele af bevægeapparatet skyldes mange gange, at hallerne ikke er udstyret med de rette redskaber eller at indretningen ikke gør det muligt for medarbejderne at flytte rundt på hallerens forskellige udstyr på forsvarelig vis. De sundhedsmæssige konsekvenser kan være alt fra ømhed til kroniske smerter, og det er derfor helt afgørende, at der fokuseres på, hvordan hallerne kan indrettes med disse arbejdsmiljøproblemer for øje.

Tilbagevendende hovedpine, hudproblemer samt problemer med åndedrættet kan skyldes mange forskellige faktorer. En af de hyppigste årsager til hovedpine og åndedrætsbesvær skyldes dårlig vandbehandling i svømmehallerne, eller dårlig udluftning i både tør- og svømmehaller.

Mange af ovenstående problemer er forbundet. En forkert procedure og håndteringen af det ene område kan gå ud over det andet. Hvis der ikke er den rette mængde klor i vandet, kan det fx medføre dårlig indeklima i hallen. Derfor er det vigtigt, at der eksisterer nogle let tilgængelige men alligevel dækkende anbefalinger på området.

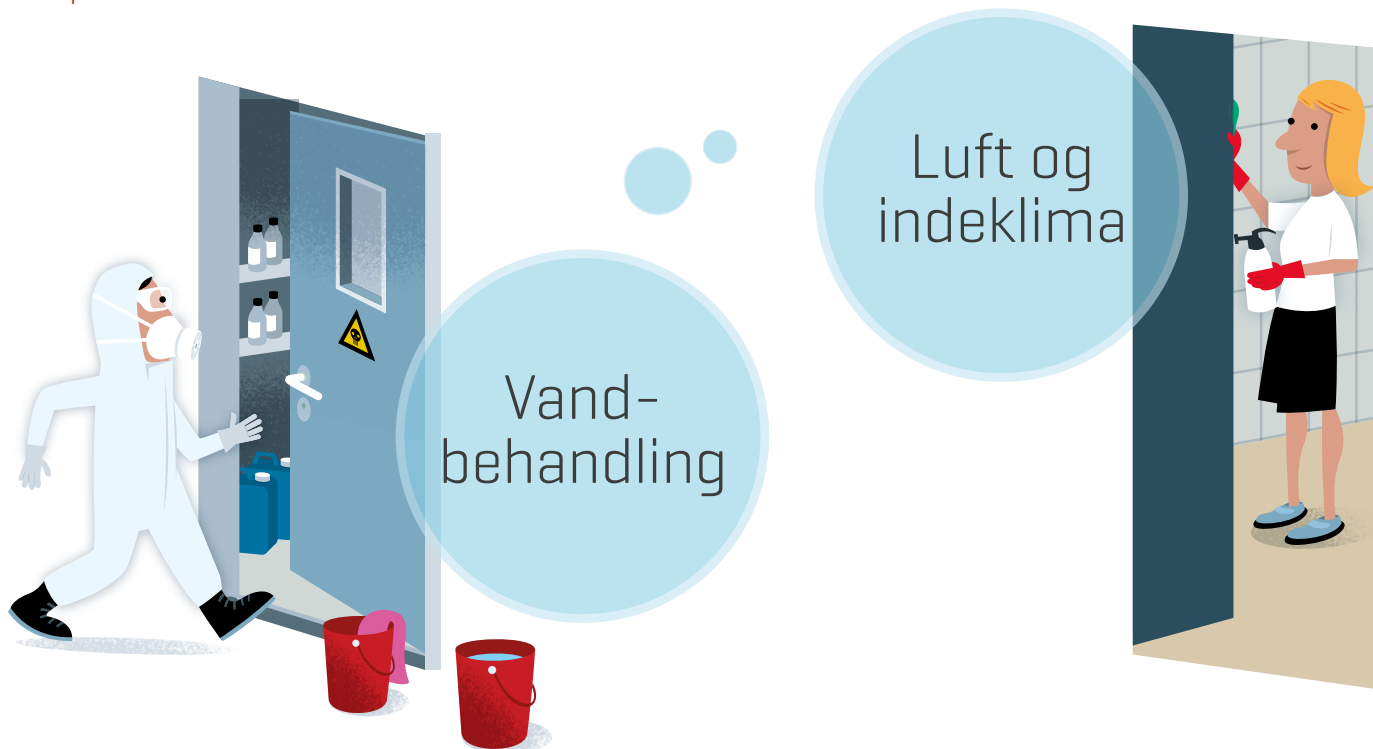
Der kan være andre gener forbundet med at arbejde i hallerne, men de nævnte gener er dem FOA-medlemmerne har anført som værende de primære.

Undersøgelsen har også vist, at langt de fleste tror, at generne skyldes forhold på arbejdet, og at der er en oplevelse af, at de forsvinder, når vedkommende holder fri i længere tid.

### Læs mere

Vejledninger om godt arbejdsmiljø i svømme- og idrætshaller.  
[www.bar-web.dk](http://www.bar-web.dk)





# God forebyggelsesadfærd –

God forebyggelsesadfærd i hallerne handler i store træk om at indføre daglige rutiner og forholdsregler, der nedsætter risikoen for fysiske eller psykiske gener i forbindelse med arbejdet. Her er det afgørende, at der sættes fokus på de oplevede negative konsekvenser ved arbejdet, handlingerne der fører til disse, og at der efterfølgende sættes ind overfor de negative konsekvenser.

God forebyggelsesadfærd er et tredelt ansvar. **Ledelsen** skal sørge for, at hallerne overholder de lov-mæssige krav, hvilket er krav om at arbejdsmiljøet, udstyr, procedurer osv. er sikkerheds- og sundhedsmæssigt forsvarligt. Samtidig skal ledelsen sørge for, at medarbejderne er instrueret i procedurerne og korrekt anvendelse af udstyret.

**Medarbejderne** skal overholde de udstukne regler og procedurer og samtidig bidrage til at minimere risikoen for unødige farede steder, det kan lade sig gøre. Derudover har **gæsterne/brugerne** af hallerne også et ansvar for, at der ageres på en forsvarlig måde i brugen af hallerne.



# hvad er det?

Ledelsen og medarbejderne skal derfor være med til at informere om og håndhæve de regler, der er for gæsternes brug af hallerne. For at alt dette kan lade sig gøre, er det vigtigt, at der samarbejdes, og at der er en fælles forståelse af nødvendigheden af, at disse regler overholdes. Hvis det alene gøres af tvang uden bevidstheden om, hvad risikoen er, risikerer man, at der ikke sker en varig adfærdsændring.

God forebyggelsesadfærd handler derfor ikke alene om korrekt implementering af regler og procedurer, men hviler i høj grad på, at kulturen og bevidstheden ændres de steder, hvor adfærden ikke er med til at sikre medarbejdernes sikkerhed og helbred.

Helt praktisk handler det fx om ikke at bruge kemikalier uden at have de egnede værnemidler på, eller ikke at løfte store idrætsredskaber uden den rette teknik eller hjælp. Hvis ikke mentaliteten og kulturen følger med, hjælper det nyindkøbte udstyr eller nye procedurer alligevel ikke. I resten af pjecen kan du læser beskrivelser af best practice, opdelt i henhold til de 4 emner vist ovenfor.

# Vandbehandling

Vandbehandling handler om at sikre, at bakterieniveauet i bassinet ikke overstiger nogle specifikke værdier og ligeledes, at de kemikalier, der hældes i for at bekæmpe bakterierne, heller ikke overstiger nogle specifikke værdier. I dette afsnit kommer vi med anbefalinger til, hvordan man som arbejdsplads og medarbejder bedst sikrer sig

## Citat

Bade- og idrætsassistent  
Medlemsundersøgelse 2014

De problemer, jeg p.t. oplever, er kommet af, at jeg ikke kan få nyt fodtøj. Firma/arbejdsgiver er længe om det!

ved håndteringen af de klor-/syreblandinger, der tilføres bassinet. Flere af de anvendte kemikalier kan forårsage alvorlige sundhedsmæssige gener og skader, fordi stofferne enten er stærkt ætsende eller kan afgive farlige dampe.

## Formelle regler og procedurer

Det er helt afgørende, at der udarbejdes nogle klare retningslinjer for håndtering af kemikalier, så medarbejderne sikres bedst mulig. Retningslinjerne skal sige noget om, hvordan kemikalier håndteres på den mest forsvarlige måde under hensyntagen til den specifikke svømmehals indretning, udstyr og funktion. Samtidig skal det sikres, at medarbejderne er instrueret godt i arbejdet med vandbehandling og kemikalier.

## God forebyggelsesadfærd ved vandbehandling

Udover at de formelle procedurer og regler skal følges og være en del af de daglige rutiner, er det også helt afgørende, at der er det rette udstyr til stede til at håndtere kemikalierne. Hvis der går hul på en trykslange, eller hvis der sker et læk af kemikalier, er det nødvendigt, at personalet har det rette udstyr på, for ikke at udsætte dem selv for alvorlige farer. Endelig skal de medarbejdere, der har med vandbehandling at gøre, have den rigtige uddannelse og de rigtige kurser.





TEKNIK-KÆLDER

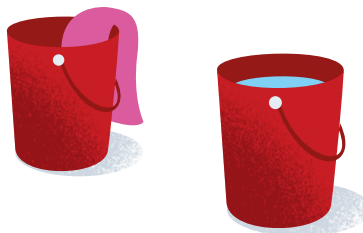
### På arbejdspladsen

- Anskaf de nødvendige personlige værnemidler til håndtering af kemikalier. Dvs. heldragt, handsker, maske samt gummistøvler til hver medarbejder, der har med vandbehandling at gøre.
- Montér en inspektionsrude i døren til kemikalierummet, så det er muligt at konstatere lækage uden at gå ind i rummet.
- Indret hallen med det udstyr, der skal til for, at kemikalierne kan flyttes forsvarligt rundt. Dvs. uden at de skal løftes manuelt med fare for tab og lignende.
- Sørg for, at arbejdsmiljøorganisationen arbejder med at inddrage risikoen for generne ved vandbehandling i den særlige kemiske arbejdspladsvurdering [APV].
- Sørg for, at alle medarbejdere, der har med vandbehandling at gøre, har de rigtige kurser.

- Udarbejd klare, lokale retningslinjer og procedurer for jeres arbejde med vandbehandling og sørg for, at de er tilgængelige.
- Anskaf alene lovlige filteranlæg, som er beregnet til, at mennesker bader i vandet.

### Som medarbejder

- Åbn og anvend aldrig en flaske eller dunk med kemikalier uden at have heldragt, handsker, maske og gummistøvler på.
- Brug aldrig rengøringsmidler i bassinet.
- Gå ikke ind i kemikalierummet uden heldragt, maske, handsker og gummistøvler.
- Lav kun vandbehandling, hvis du er uddannet til det.



### Fakta

#### Kemikalier

Sammenblanding af forskellige kemikalier, specielt klorholdige og syreholdige kemikalier, vil udvikle stærkt giftige dampe. Disse dampe vil ikke alene skade de personer, der arbejder i hallen, men vil også forvolde skader på badegæster.

Kilde: Teknologisk Institut, 2015

# Luftkvalitet og indeklima

Luftkvalitet og indeklima er 2 forskellige, men indbyrdes afhængige faktorer. Indeklimaet handler i høj grad om temperaturen og udluftningen i svømmehallen. I svømmehallerne vil der ofte være 2 forskellige behov for indeklima og luftkvalitet, nemlig gæsternes ønsker om højere lufttemperatur og medarbejdernes ønske om lavere temperatur.

Luftkvalitet er afhængig af en god udluftning i hallerne, men handler i særlig grad også om mængden af kemikalier i bassinet. For store mængder kemikalier kan give sundhedsmæssige gener i form af hovedpine samt hud- og vejtrækningsproblemer. Samtidig kan forskellige aktiviteter i hallerne give gener, hvis man ikke sørger for bad og rengøring efter aktiviteten, fx saunagus.

## God forebyggelsesadfærd i forhold til indeklima og luftkvalitet

De generende klorforbindelser i luften stammer fra bassinvandet og skyldes ofte utilstrækkelig vandbehandling eller forkert styring af vandkvaliteten. Valg af lufttemperatur og luftfugtighed skal derfor være tilpasset forholdene, og vandkvaliteten skal indeholde lave værdier for indhold af kemikalier fx klor. Samtidig skal ventilationen være med til at sikre en tilstrækkelig mængde udeluft.

Endelig handler det om at tilrettelægge arbejdet, så medarbejderne ikke får helbredsmæssige gener af at arbejde i de forskellige funktioner i hallerne.

### Citat

Bade- og idrætsassistent  
Medlemsundersøgelse 2014

Der burde være en aftale, der lød på, at der mindst skulle være 4 livreddere på anlægget, så man kunne nå at få gjort rent og få den pause, som man skal have. Når man er 3 livreddere inklusive billetsalg, har man svært ved at nå at få gjort rent og få en pause.



God forebyggelsesadfærd i forhold til indeklima og luftkvalitet kræver et helt specifikt udstyr og den rette adfærd:

### På arbejdspladsen

- Anskaf arbejdstøj i tyndt bomuldsstof og skridsikre sko til medarbejderne.
  - Hav aldrig en lufttemperatur i svømmehallen, der overstiger 28 grader – både af hensyn til gæsterne og af hensyn til medarbejderne.
  - Sørg for, at lufttemperatur og luftfugtighed er tilpasset forholdene og at værdierne ligger stabilt, også under stor badeaktivitet.
  - Indfør særlige klimazoner i svømmehallen og sænk lufttemperaturen, når der uden for åbningstid skal gøres rent eller andet i hallen.
  - Anvend termotæpper på bassinerne for at minimere dampene og holde temperaturen i vandet.
  - Indkøb et ventilationsanlæg, der kan levere god luftfordeling og nødvendig udeluft.
  - Sørg for at vedligeholde ventilationsanlægget.
- Planlæg en rokadeordning i hallen, så arbejdet i svømmehallen veksler med arbejdet i køligere rum således, at der er mindst én 15 minutters pause fra arbejdet ved bassinet for hver 1½ times arbejde i bassinrummet.

### Som medarbejder

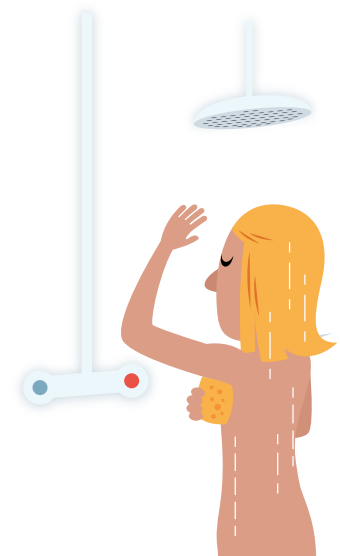
- Sørg for at tage et bad, når du har udført en aktivitet, hvor du har været i nærheden af kemi, fx saunagus.
- Begræns den påklædning, du har på i svømmehallen.
- Hav så rolig en aktivitet, dit arbejde tillader.
- Brug skridsikre sko, når du bevæger dig rundt i hallen og ved bassinet.
- Hold korte pauser udenfor bassinrummet i køligere omgivelser.
- Lav vekslende opgaver, så der sker en variation i forhold til fx arbejdet i bassinrum.

### Fakta

#### Helbredsgener

Hvis der alene tages hensyn til badegæsternes komfort i hallen, kan det medføre helbredsgener for personalet i form af ubehag og hovedpine.

Kilde: Teknologisk Institut, 2015



# Rengøring

Der er en lang række arbejdsmiljømæssige udfordringer i forhold til rengøring af hallen. Mange af dem handler om fysiske belastninger af kroppen, når der bruges udstyr og maskiner. Samtidig er der i forbindelse med rengøring ofte en masse

## Fakta

### Rengøringsmidler

Rengøringsmidler indeholder stærke kemikalier for at kunne opnå de ønskede rengørings- og hygiejnetekniske resultater. Disse kemikalier kan ved forkert brug medføre gener og sundhedsmæssige problemer.

Kilde: Teknologisk Institut, 2015

stærke rengøringsmidler i brug. Rengøringen er en fast del af den daglige rutine i hallerne, og derfor er en god rengøringsstandard alfa og omega for god hygiejne i en hal, hvor der er et højt aktivitetsniveau og mange mennesker. Samtidig er rengøringsstandarder helt afgørende for svømmehallens vand- og luftkvalitet samt indeklimaet.

### God forebyggelsesadfærd i forhold til rengøring

En god forebyggelsesindsats kræver, at der indarbejdes nogle daglige rutiner, der kan forebygge nogle af de gener, der kan opstå ved forkert/mangelfuld rengøring. Da rengøringsarbejdet er en væsentlig del af arbejdet i hallerne og ofte foregår over en længere

periode er det vigtigt, at arbejdet er hensigtsmæssigt planlagt for at undgå overbelastningsskader.

Det er derfor vigtigt, at rengøringsarbejdet udføres med udgangspunkt i en ordentlig, gennemtænkt og detaljeret rengøringsplan, som passer til hallen og de behov, der er. Samtidig er det vigtigt at have nogle helt klare retningslinjer for udstyr, midler og anvendelse, som medarbejderne kender og følger. God forebyggelsesadfærd i forhold til rengøring kræver altså både det rette udstyr, den rigtige adfærd og et kendskab til de midler, der anvendes:





### På arbejdspladsen

- Vælg rengøringsmidler med få kemikalier og ingen nanopartikler.
- Sørg for, at der er datablade og korrekt faremarkering på alle rengøringsmidler.
- Lav en detaljeret rengøringsplan, som passer til hallen og sørg for, at medarbejderne kender den.
- Tilrettelæg rengøringsarbejdet, så man undgår vrid i kroppen, arbejde i foroverbøjet tilstand m.m.
- Indret hallen med et særskilt område til opbevaring af rengøringsmidler.
- Sørg for, at rengøringsmidler fra omklædningen ikke kommer i svømmebadet.

### Fakta

#### Faremærkede produkter

85 procent af FOA-ansatte indenfor bad og idræt arbejder med faremærkede produkter.

Kilde: Medlemsundersøgelse 2014



### Som medarbejder

- Tag altid handsker på, når du bruger mikrofiberklude.
- Skift handsker, når du skifter rengøringsmiddel.
- Brug gummistøvler, når du gør rent.
- Kig efter faresymbolerne på rengøringsmidlerne og brug aldrig midler, der ikke er godkendt.
- Brug kun den dosering, der står på etiketten og bland aldrig forskellige midler sammen.
- Brug øjenbeskyttelse og støv- og åndedrætsværn, hvis du laver rengøring der støver.





# Tunge løft

Manuelt arbejde med tunge løft og flytning af genstande til brug i forbindelse med hallens aktiviteter kan være årsag til skader og slitage på kroppens led, muskler, sener, kredsløb og nerver. I hallerne vil der ofte være flere situationer med løft af tunge genstande, hvad enten det er i forbindelse med rengøring, instruktion af gæster eller diverse ad hoc-opgaver i hallen.

## Fakta

### Tunge genstande

Især ryggen og knæene er typiske steder, hvor gener og skader kan opstå på grund af arbejde med tunge genstande.

Kilde: Teknologisk Institut, 2015

### God forebyggelsesadfærd i forhold til tunge løft

Her er det særligt vigtigt, at hallen har det nødvendige udstyr til at flytte rundt på de forskellige genstande. Samtidig er det vigtigt, at medarbejderne ved tunge løft hjælper hinanden eller bruger udstyr til at løfte de forskellige genstande med.

### På arbejdspladsen

- Indkøb dunke, spande og sække som maksimalt vejer 10 kg.
- Udstyr hallen med rulle vogne, sækkevogne og løftegrej.
- Installér fx ramper, så rengøringsmaskiner, udstyr og lignende let kan flyttes over dørtrin og andre niveauspring.
- Indret hallerne, så tunge løft og unødvendige omrokeringer undgås.
- Instruer medarbejderne i god arbejds- og løfteteknik og rigtig brug af hjælpemidler.

### Som medarbejder

- Vær altid 2 til uundgåelige tunge løft.
- Brug det udstyr, der er til stede i hallen til at løfte og flytte tunge ting.
- Sørg for at bruge en ordentlig løfteteknik, fx ved at have den tunge ting tæt på kroppen og gå ned i knæ, inden du løfter.

### Citat

Bade- og idrætsassistent  
Medlemsundersøgelse 2014

Jeg lider af konstante smerter i min lænd og får af og til behandlinger af en fysioterapeut. Skyldes mange og uhensigtsmæssige løft.

MARTS 2016



**FOA**

SAMMEN  
GØR VI FORSKELLEN

Stauings Plads 1-3  
1790 København V

Tlf: 46 97 26 26  
[www.foa.dk](http://www.foa.dk)

# Pas på dig selv og dine gæster

## God forebyggelsesadfærd i svømme- og idrætshaller

At undgå at blive syg i arbejdet som bad- og idrætsassistent handler ikke kun om, at hallerne stiller det rigtige udstyr til rådighed, men også om, at personalet tager del i at sikre beskyttelsen.

Selvfølgelig skal det rigtige udstyr være til stede! Men både ledelse og personalet skal bakke op om en kultur, hvor der er fokus på sikkerhed og minimering af påvirkninger ved arbejdet i svømme- og idrætshaller. I hallerne skal man tale med hinanden om hvilke holdninger, der er til forebyggelse, og hvordan de handlinger, der sker, når arbejdsopgaverne løftes, har stor betydning. Det er essensen af god forebyggelsesadfærd.

## Teknik- og Servicesektoren

FOA er Danmarks tredjestørste fagforening. Siden 1899 har vi kæmpet for bedre løn- og arbejdsforhold til vores medlemmer. Hovedopgaven er at indgå overenskomster, som sikrer en god løn og moderne, ordnede arbejdsvilkår. Det er FOA, der aftaler din løn, dine tillæg, din arbejdstid, din pension, dine barselsregler, dine ferieregler og dine muligheder for uddannelse. Vores opgave i FOA er også at sikre et stærkt fagligt fællesskab – og at udvikle dit arbejde og vores fag på teknik- og serviceområdet, så velfærden og gode arbejdspladser går hånd i hånd.