

# ARB-Vegleiðing

**V-E007-1**

*Arbeiði í køldum rúmum*

**2002/11**

**Arbeiðseftirlitið**

## Hvat er ein ARB-Vegleiðing?

ARB-vegleiðingar vegleiða um, hvussu reglurnar í arbeiðsumhvørvislóggevuni skulu skiljast/tulkast. ARB-vegleiðingar verða brúktar til at:

- greina út orð og setningar í reglunum (lóg og kunngerðir),
- greiða frá, hvussu krøvini í reglunum kunnu lúkast í royndum,
- greiða frá vitan um at tulka reglu í sambandi við dómur,
- greiða frá, hvussu arbeiðsumhvørvislógin er samansett, og hvørji øki hon umfatar.

## Er ein ARB-vegleiðing bindandi?

ARB-vegleiðingar eru ikki bindandi fyri virki, trygdarskipanir e.o., men vegleiðingarnar eru grundaðar á reglur (lógir og kunngerðir), sum eru bindandi.

Arbeiðseftirlitið setir ikki onnur krøv, um t.d. eitt virki hevur gjørt sum tilskilað í eini vegleiðing.

Virkini kunnu loysa uppgávnar á annan hátt, men Arbeiðseftirlitið metir tá, um hesin háttur er líka so tryggur og í samsvar við reglurnar.

**Arbeiðseftirlitið**  
**Boks 1134**  
**FO-110 Tórshavn**  
**Tlf.: + 298 317811**  
**Fax.: + 298 314489**  
**T-post.: [arb@arb.fo](mailto:arb@arb.fo)**  
**Heimasíða: [www.arb.fo](http://www.arb.fo)**

**Innihaldsyvirlit.**

<b>Tekstur:</b>	<b>Síða:</b>
1. Lógargrundarlag	3
2. Inngangur	4
3. Heilsuskaðar í samband við arbeiði í kulda	4
4. Meginreglur fyri klæðir, ið verja ímóti kulda	5
5. Undirklæðir	6
6. Millumklæðir	7
7. Yvirklæðir	7
8. Verja av høvdi og oyrum	7
9. Fótbúni/hosur	8
10. Handskar/vøttir	8
11. Verja av øksl og nakka	8
12. Frystirúm, har serlig verja er kravd	8
13. Klæðir í køldum rúmum	9
14. Turking av klæðum	9
15. Reingerð og viðlíkahald	9
16. Arbeiðstíð i frystirúmum	10
17. Tiltøk móti gjóstri	10
18. Trukk førarahús við hita	11
19. Teknisk hjálpartól	12
20. Vanligar trygdarreglur	13
21. Dagförd	13

**1. Lógargrundarlag.**

- A. Ll. nr. 70, 11. mai 2000 um arbeiðsumhvørvi.
- B. Kunngerð nr. 8, 13. febr. 2002 um innrætting av føstum arbeiðsplássum.
- C. Kunngerð nr. 9, 13. febr. 2002 um útinnan av arbeiði.
- D. Kunngerð nr. 79, 17 aug. 1999 "om anvendelse af tekniske hjælpemidler".
- E. Kunngerð nr. 131, 4. sept. 1995 um persónliga verndarútgerð.

## 2. Inngangur

Hendan vegleiðing snýr seg um arbeiði í köldum rúmum og frystirúmum, og tilráðingar um arbeiðsklæðir og teknisk hjálpartól, ið partarnir á arbeiðsmarknaðinum meta sum góða siðvenju á hesum øki.

Í kunngerð um innrætting av arbeiðsplássum, kap. 7, verður sagt, at um tað ikki er møguligt at hita arbeiðsrúmið ella arbeiðsplásið, so skulu tiltøk gerast til at verja móti kulda.

Innan matvøruídnaðin eru tað almennir myndugleikar, ið seta krøv til lægri hitastig fyri betri haldgøðsku. Hendan vegleiðing viðger viðurskiptini á slíkum økjum.

Vegleiðingin umfatar:

- \* arbeiði í køli/svalirúmum (< 10 °C)
- \* arbeiði í kølirúmum (< 7 °C)
- \* arbeiði í frystirúmum (< 0 °C)

Tað er ikki møguligt at gera eitt fast, neyvt býti av arbeiðshølunum (arbeiðsstaðnum), av tí at heitini eru ymisk innan tey ymsu yrkini.

Tað er heldur ikki møguligt at gera eintýddar reglur fyri, hvørji arbeiðsklæðir skulu nýtast við eitt ávíst hitastig, av tí at krøvini til eginleikarnar av arbeiðsklæðunum valdast slag av arbeiði, t.d. lætt ella strævi likamligt arbeiði, um gjóstur, um luftvætu og um arbeiði verður framt í vátum rúmum.

Vegleiðingin vil í størsta mun lýsa teir ymsu faktorar, sum hava týdning fyri val av arbeiðsklæðum, ið verja móti kulda. Eisini lýsir hon tey fyrilit, ið dagliga skulu takast í samband við nýtisluna av arbeiðsklæðunum, soleiðis at tey geva ta bestu verju yvir ein heilan arbeiðsdag. Umframt hetta viðger vegleiðingin tiltøk móti gjóstri, arbeiðstið í frystirúmum, tilráðingar til trukkførarahús við hita og teknisk hjálpartól.

Sláturhøllir, svalihallir og saltfiskarúm verða innrættaði uttan krav um hitaskipan. Fyri fiskavirkir er avtala gjørd við Heilsufrøðiligu Starvsstovuna um, at hitin í reinskerihølunum kann verða 18 °C.

Serlig arbeiðsklæðir koma, sum meginregla, undir kunngerð um persónliga verndarútgerð, og er tað sostatt arbeiðsgevarin, ið ber útreiðslurnar av hesum.

## 3. Heilsuskaðar í samband við arbeiði í kulda.

Tað er umráðandi, at kropshitin er nøkulunda støðugur, tá arbeitt verður. Tann fyrimyndarlígi kropshitin er millum 37 og 38 °C. Tá er hitajavnvágin í lagi og arbeiði verður gjørt best og tryggast. Hetta verður eisini nevnt, at verða í termiskari líkavekt.

Tá ein verður kaldur, verður minkað um blóðrenslid, serliga til hendurnar og føturnar, og tað verður meira torført at stýra arbeiðstólunum. Eisini minkar vøddastyrkin.

Tá ein verður kaldur um hendur og føtur er hetta tekin um, at hitajavnvágin í kroppinum er í ólagi. Tá arbeitt verður í kulda vil blóðtrýstið veksa og ein verður skjótari móður. Kuldi er ein orsök til strongd. Kroppurin verður ávaringartilbúgvinn og skilur út vandahormonið adrenalin. Tí eru persónar við hjarta-/æðrasjúkum í serligum vanda, tá hesir arbeiða í köldum rúmum.

Um tað ikki kemur nóg mikið av blóði út til vætuna í sinaslírunum, blíva hesar tjúkri og tað kann føra til brunatilburð. Ein sameining av kulda og eintáttað arbeiði kann føra til sinaslírahinnubruna.

Tá vevnaður verður kaldur, kunna smáskaðar henda á sinur, vøddar og lið. Er ein kaldur, reagerar ein seinni og kann hetta lætt føra til vanlukkur.

Tað er ekki nógv granskning gjörd um langtíðarárin, men tað er prógvað, at ein sameining av kulda, gjóstri, tung lyft, fábroyttar røslur, arbeiði við at toyggja seg og fastlæstar arbeiðsstøður, eru heilsuskaðiligar.

Tað er umráðandi, at kroppurin kann hitast upp av og á, soleiðis at blóðið kann koma út í vevnaðin. Er ein blivin kaldur, tekur tað nakað av tíð, áðrenn kropshitin er komin á sína javnvág aftur.

Tá støðgur er, má ein fara úr slavnum og vátum arbeiðsklæðum, soleiðis at kroppurin kann hitast upp og klæðini turkast. Undir styttri støðgum, er tað umráðandi, at klæðini verða opnað fyrri ventilatiún.

Mong av hesum kuldatreytaðu ampum kunna bótast um við røttum arbeiðsklæðum.

#### **4. Meginreglur fyrri klæðir, ið verja móti kulda.**

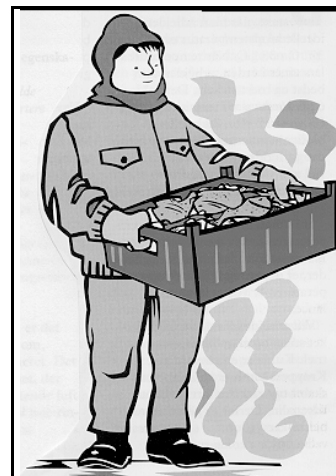
Tá frystihús og køld rúm, við atliti til haldgøðskuni av vørunum, ikki kunna hitast upp til eitt, fyrri kroppin, hóskaði hitastig, er tað neyðugt við serligum arbeiðsklæðum, sum vanliga ikki verða brúkt í upphitaðum hølum.

Allur klædnabúnin skal verja móti tí ávirkan, ið stendst av arbeiðinum. Klædnabúnin skal verja móti kulda, uttan at forða fyrri, at kroppurin kann sleppa av við tann hita, sum stendst av arbeiðinum.

Fyrri at fáa besta úrslit til at lúka krøvini, skal búnin, frá innast til uttast, verða passaður til arbeiðið, persónin og hitastigið í hølunum.

Arbeiðsklæðir, ið brúkast í køldum rúmunum, skulu hava fylgjandi eginleikar:

- ✓ tey skulu verja móti kulda
- ✓ tey skulu kunna flyta sveitta/vætu
- ✓ tey skulu hava góða ventilatiún
- ✓ tað skal verða røslufriheit í klæðunum, ið ikki mugu spennast nakra staðni.



Tey arbeiðsklæðir, ið verða vald, skulu verða haldgøð og kunna tola at vaskast, uttan at bjálvingarvirðið minkar.

Tá arbeiðsklæðir skulu veljast, er tað umráðandi at fáa upplýsingar um, hvussu hesi eru tilevnaði. Tað er luftløgini í klæðunum, ið bjálva. Jú meira stillastandandi luft er í klæðunum, jú betri er bjálvingin. Tað er umráðandi at verja høvðið, armar, hendur, fingrar, bein, føtur og tær, soleiðis at hesir likamspartar kunna halda tað rætta hitastigið. Blíva nakrir av hesum likamsþørtum kaldir, er tað tekin uppá, at klæðini eru av vánaligari góðsku ella ónøktandi.

Tað er tí umráðandi, at arbeiðsklæðini til persónar, sum arbeiða í køldum rúmunum, verða vald við umhugsni og at hetta verður gjörd sum ein heildarloysn. Við val av arbeiðsklæðum og meting av verjudygdini, skal hetta gerast við atliti til fylgjandi:

1. Eginleikarnar hjá arbeiðsklæðunum
2. Slag av arbeiði
3. Hitastig í rúminum.

Fyri at kunna gera eina meting av samanhangi millum arbeiðsklæðir og slag av arbeiði, má arbeiðsbyrðan býttast upp í fylgjandi 4 bólkar:

- ✓ heilt lætt arbeiði
- ✓ lætt arbeiði
- ✓ miðal lætt arbeiði
- ✓ strævi arbeiði

Tá tað er klárt, hvat slag av arbeiði talan er um, mugu arbeiðsklæðini lagast til hetta endamál. Sum dømi kann nevast, at ein trukkførari uttan hita í forarahúsinum, skal hava eitt annað slag av arbeiðsklæðum, enn ein, ið t.d. heintar vørur og rørir kroppin nakað undir arbeiði í einum frystirúmi.

### 5. Undirklæðir.

Við strævi arbeiði hava undirklæðini eina serliga uppgávu, nevnliga at flyta sveittan burtur frá kroppinum. Kunna undirklæðini flyta sveittan úteftir í klæðini, so verður kroppurin turrur. Sveittin skal helst guva burtur í tí millumlagnum, men annars kunna fara so langt út í klæðini sum møguligt.

Undirklæðini eiga tí at verða av tilfari, sum loyvir sveitta at treingja ígjøgnum til tað næsta lagi av klæðum. Tað finnast arbeiðsklæðir, har undirlagið hevur eitt innara lag av polyester, sum sleppur sveittanum ígjøgnum og eitt uttara lag av bummull og modal, sum tekur vætuna í seg.

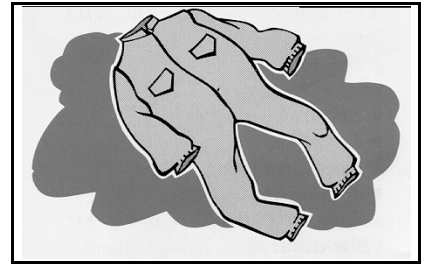
Við heilt lætt ella lætt arbeiði, kann tað verða tørvur á góðum og heitum undirklæðum sum t.d. ullfrotté, sum eisini kann taka vætu í seg.

Eginleikar:	Dømi um tilfar:
Fuktflytandi.	Syntetiskt tilfar t.d. Polycolon, frotté, Propylen.
Fuktgjøgjumtreingiligt.	Natúrtilfar og syntetiskt tilfar í leysum vevnaði ella bundni.
Bjálvandi.	Dún, ull, polyesturvatt og -tægir. Bjálvingarevni er treytað av møguleikanum hjá tilfarinum at innihalda stillastandandi luft.
Vindverjandi.	Tættvovin bummull, ella syntetiskt tilfar. Bjálvingarvirvni er treytað av tilfari og veving.
Ventilerandi.	Virvni er treytað av skapi av arbeiðsdraktini t.d ventilatióshol undir ørmunum og á rygginum, vídd av tilfarinum og hvar opningarnir eru støðaðir. Arbeiðsdraktin kann hava Apumpivirvni t.v.s. stórri luftskifting við røslu.
Verjandi móti dálking og vatni.	Tættvovin bummull, vatntætt plast

*Dømi um tilfar í mun til eginleikar/krøv, ið setast. Talvan er frá "Arbejdsmiljøet i danske slagterier", Arbejdstilsynet 1984.*

## 6. Millumklæðir.

Tá arbeitt verður í kulda, skulu bjálvingareginleikarnir finnast í millumklæðunum (termoklæðunum). Góð termoklæðir hava sum oftast eitt lag innast av løttum tilfari, eitt millumlag av luftfylltum bjálvandi tægnum og eitt lag uttast av løttum tilfari. Bæði tað innara og tað uttasta lagið skulu kunna loyva luftgjøgnumgongd. Løgini eru samanseymaði í rútum (quiltaði) allan vegin. Í summum framleiðslum eru lögini sveisaði saman í rútamynstur. Rútaseymingin forðar fyri, at tað bjálvandi millumlagið glíður niður og er hetta við til at geva klæðunum teir góðu bjálvandi eginleikarnar. Drakt av tægrafeldi kann eisini nýtast.

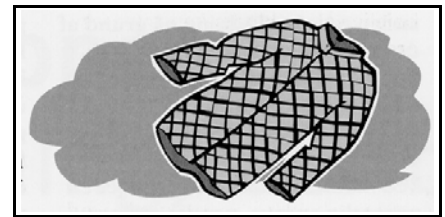


Termoklæðir skulu verða rúmsátt og hósكيلig og mugu ikki spennast um akslarnar, alboga, knø og rygg. Sjálvt tá liðini verða krept, mugu termoklæðini ikki spennast um liðirnar, tá samantrýst termoklæðir ikki bjálva nær námind so væl, sum leys termoklæðir. Tað fáast draktir við sniðseymaðum knøum, albogum, afturparti og knúgvum.

Termojakkin skal verða so langur, at tað ikki verður nakað bert petti um lendarnar, tá ein bendir seg frammyvir. Her er tað ein fyrimunur at nýta ein jakka við longri ryggjastykki (nýrastykki), sum eyka bjálving.

## 7. Yvirklæðir.

Yvirklæðir skulu verja móti vætu og kulda útifrá. Tey skulu verða so rúmsátt, at tey ikki nerva undir arbeiðinum. Yvirklæðini mugu ikki trýsta millumklæðini fast at kroppinum, tí annars missa millumklæðini teirra bjálvingareginleikar. Við stillsitandi/-standandi arbeiði í frosti ella longri arbeiði í frystirúmum, er møguleiki fyri betri verju móti kulda við at nýta "frystirúmsdrakt".

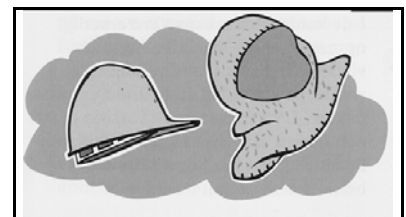


Ein slík drakt skal verða ógvuliga rúmsátt og má undir ongum umstøðum verða fjøtrandi. Knø, albogar og ryggur skal kunna bendast uttan at draktin trýstir móti hinum klæðunum. Frystirúmsdraktin eigur at verða leystsitandi um miðjuna fyri at økja um ventilatióin av kroppinum í longdarrætning.

Frystirúmsdraktin skal hava ventilatióinsop, t.d. undir ørmunum, ella undir einum beristykki framman. Tað eigur at verða møguleiki fyri ventilatióin í nakkaopinum eisini.

## 8. Verja av høvdi og oyrum.

Tað er umráðandi at nýta hógvu ella hjálm í frysti/køilirúmum. Hjálmur skal sjálvandi altíð nýtast, har hesin er kravdur. Hjálmurin saman við hjálmhógvu gevur eina rímuliga verju av høvdi og oyrum. Hjálmhógvan kann møguliga verða tilevnað, soleiðis at hon eisini verjir nakka og akslar. Tilfarið eigur at verða bjálvandi uttan at forða fyri sveittaflyting frá húðini.



Í styttri tíðarskeiði í køldum rúmum kann ein áseymað lættari hetta á frystirúmsjakkanum geva nóg góða verju. Við longri varandi arbeiði í frystirúmum eigur altíð ein hjálmhógva at nýtast, soleiðis sum nevnt omanfyri.

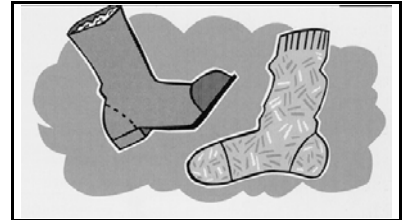
### 9. Fótbúni/hosur.

Vanliga skal fótbúinn verða góður og rúmsáttur og helst við liðiligum botni, soleiðis at blóðið frítt verður pumpað runt í kroppinum. Botnurin skal ikki verða hitaleiðandi. Undir arbeiði í frystirúmunum skal fótbúinn saman við hosunum verja fótarnar móti kulda.

Hosurnar skulu verða av bjálvandi tilfari, ið loyvir sveitta at treingja burtur frá húðini. Ullintar hosur eru vælegnaðar.

Fótbúinn skal verða rúmsáttur, góður og hóskeyligur, soleiðis at fótarnar ikki verða kleimdar og tað skal verða gott pláss til tjúkkar hosur. Undir arbeiði í frystirúmunum eru ullfóðraðir stívlar vælegnaðir. Fóðrið skal rækka heilt út í trantin á stívlunum. Ein góður eyka sólli innan økir um bjálvingarevnini.

Fótbúinn eigur at hava táverju. Fóðrið skal verða eyka tjúkt undir hesi verju. Til arbeiði í frystirúmunum kann viðmælast at nýta eitt gott slag av teimum sonevndu "scooterstívlunum" av leðri. Har tað er vandi fyri at glíða, skal glíðitryggur fótbúni nýttast. Ansast skal eftir, at glíðitryggin á summum sóllum broytist í kulda. Hetta er soleiðis galdandi fyri teir syntetisku sóllarnar. Her má viðmælast at nýta gummisóllar.



### 10. Handskar/vøttir.

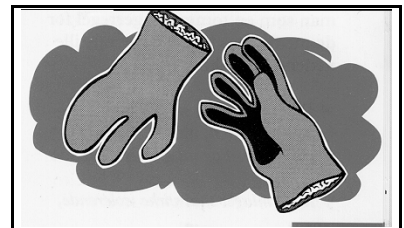
Tað er umráðandi at verja hendurnar móti kulda. Besta verjan fæst við at nýta vøttir av einum tjúkkum bjálvandi slag við einum slitlagi uttast.

Vøttir kunna, umframt tummilfingur, eisini verða útgjördir við peikifingri fyri at lætta um grípieginleikarnar.

Vøttirnir hava væl størri fyrimun enn handskarin í køldum rúmunum, tá tað snýr seg um bjálvingareginleikarnar t.d. við trukkkoyring.

Skulu hendurnar nýttast serliga nógv til at handfara smálutir, kann tað verða neyðugt at nýta handskar.

Bjálvingareginleikarnir eiga at verða so góðir sum gjørligt, og kunna handflaturarnar verða lagdar við "friktionsevni". Handskar og vøttir eiga at verða so langir, at teir rækka upp undir ermarnar.



### 11. Verja av øksl og nakka.

Verða akslar og nakkaekið kalt, kann hetta føra til vøddasamandrætt ella myosir. Fyri at sleppa frá hesum, skulu hesir kropspartar verjast serliga væl, tá arbeitt verður í kulda.

### 12. Frystirúm, har serlig verja er kravd.

Tað er øll arbeiðsdraktin, sum er umráðandi fyri at verja móti kulda. Hetta er galdandi fyri undirklæðir, millumklæðir, yvirklæðir, fótbúna, vøttir/handskar og húgvu.

Sum tummilfingurreglu fyri slík fleirlagsklæðir kunna niðanfyrir standandi krøv setast:

- ✓ tað innasta lagið skal kunna flyta sveittan burtur frá kroppinum og út gjøgnum draktina.
- ✓ millumlagið skal virka bjálvandi, soleiðis at kroppurin heldur sítt rætta hitastig,
- ✓ uttasta lagið skal verja móti gjóstri, vætu og kulda.



### **13. Klæðir í köldum rúmum.**

Meginreglan fyri klæðir, ið verja móti kulda, bæði fyri frystirúm og köld rúm upp til +10 °C eru lýstar frammanfyri. Tað er klárt, at krøvini til bjálving minka jú "heitari" rúmið er.

Í köldum rúmum skulu nýtast meira leysthangandi klæðir, soleiðis at ventilatióin í innaru lögnum verður størri. Í köldum rúmum eigur serliga at ansast eftir partvísari køling av kroppinum. T.d. vil tað í frukt- og grønthandlarayrkinum verða nógv stillastandandi arbeiði við at pakka. T.v.s. at armar og yvirkroppurin hava eitt ávíst líkamligt virksemin, meðan beinini standa still og soleiðis krevja meira klæðir.

Aðrastaðni kemur eisini partvís køling fyri. T.d. við umpakking á sláturvirkjum, har frystir kassar skulu lyftast og verða hildnir inn at búkinum. Her má ráðast til serliga verju av búkinum við einum termofyriklæði.

Á fleiri virkjum er kuldafall frá loftum og gevur hetta kulda til akslar og nakka. Her má tí ein serlig verja, t.d. eitt eyka lag av klæðum um hesar kropspartar.

Tað er galdandi fyri alt arbeiði, at verður ein ávirkaður av partvísari køling, so skulu viðkomandi kropspartar verjast móti hesum kulda.

Eisini tá arbeitt verður í köldum rúmum er meginreglan galdandi, at ein skal klæða seg eftir virkseminum.

### **14. Turking av klæðum.**

Bjálvingarevnini í vátum klæðum er nógv verri enn í turrum klæðum. Tað er tí umráðandi, at klæðir, ið eru blivin vát og slavin undir arbeiðinum, t.d. av sveitta, verða turkaði skjótast.

Umklæðingarrúm eiga at verða innrættaði soleiðis, at vát klæðir kunna turkast.

Klæðir, tað veri seg frystirúmsdraktir ella líknandi, skulu fólk lata seg úr og heingja til turkingar í arbeiðsstøðgum. Undir styttri støðgum er tað umráðandi, at opna draktina fyri ventilatióin.

Um tað er møguligt, eiga turkirúm at verða støðað tætt við arbeiðsstaðið.

Eru arbeiðsklæðir vát, skulu tey skiftast.

Hosur eiga at skiftast, tá tær eru vorðnar slavnar. Hvørt fólk eiga at hava tvey pør av hosum, soleiðis at tað eina parið kann turkast í turkirúminum, meðan hitt parið verður nýtt.

### **15. Reingerð og viðlíkahald.**

Øll arbeiðsklæðir skulu haldast rein og verða hildin viðlíka, fyri at tey framvegis kunna virka sum ætlað. Termoklæðir, hosur, "halsedisse" og undirklæðir skulu vaskast eftir ávísingini, sum er at finna á klæðunum. Meginparturin av hesum slagi av klæðum verða skadd, um tey verða koyrd í sentrifugu.

Bert har tað beinleiðis er loyvt, eigur turkitrumla at verða nýtt til hesi klæðir. Bjálvandi tægraløg í termoklæðum kunna tó ofta "lyftast" um hesi verða koyrd í eina lunkaða turkitrumlu.

Termomillumklæðir mugu ikki nýtast sum yvirklæðir, tí hesi hava ikki tað neyðuga styrkina til tess. Vanliga kunna smárivur seymast aftur, meðan størri rivur í termoklæðum sum oftast gera hesi ónýtilig.

Hosur o.líkn. eiga ikki at verða stoppaðar, tí hetta vil gera eina kuldabrugv. Ynskir ein at stoppa eina hosu skal hetta gerast soleiðis, at restin av hosuni ikki verðar trýst saman og soleiðis, at stoppið ikki er tynrið, enn tilfarið uttanum.

Undirklæðir og hosur eiga at skiftast dagliga og termomillumklæðini í minsta lagi eina ferð um vikuna, og í øllum føri, tá ein hevur gjørt eitt strævi arbeiði og sveitta illa.

Ofta eru tað krøv frá heilsumyndugleikunum fyri reinføri, og tá skulu hesi sjálvsagt fylgjast.

## 16. Arbeidstíð í frystirúmum.

Stöðug arbeidsplass í frystirúmum skulu so vítt gjørligt sleppast undan. Um fast arbeiði í frystirúmum ikki kann sleppast undan, so mugu arbeidfsólkini bert arbeiða 4 tímar her av einum vanligum arbeidssdegi og við hóskaði arbeidssstöðgum, ella øðrum arbeiði uttan fyri frystirúmið býtt sundur yvir arbeidssdagin.

Er arbeiðið soleiðis háttað, at ein rørir allan kroppin nakað og soleiðis kann halda eina hóskaði hitajavnvág, kann tað loyvast at arbeiða her 5½ tíma av einum arbeidssdegi, tó í mesta lagi 6 tímar av einum arbeidssdegi við úrtíðararbeiði. Arbeiði í frystirúmi má í mesta lagi verða 2 tímar samanhangandi og skal skiftast við arbeiði uttanfyri frystirúmi ella við hóskaði arbeidssstöðgi.

Við annað arbeiði skal hetta gerast við atliti til tað arbeiði viðkomandi fyrr hevur gjørt.

Við arbeiði í frystirúmum, har kuldastiðið er undir  $\div 29^{\circ}\text{C}$ , má arbeidstíðin í mesta lagi verða millum 15 - 30 minuttir samanhangandi.

Við strævi arbeiði, ið hevur við sær so nógvan sveitta, at klæðini blíva vát, skal tann samanhangandi arbeidstíðin ikki verða longri enn 1½ tíma.

Tað skal verða møguleiki fyri at lata seg úr frystidraktini, soleiðis at klæðini kunna turkast. Tað er umráðandi við 20 min. arbeidssstöðgi, soleiðis at ein kann fáa ta termisku javnvágina (kropshitan) aftur.



## 17. Tiltøk móti gjøstri.

Vegna tann stóra hitamun millum frysti-/køilirúm og hjáliggjandi rúm er vandi fyri gjøstri her stórus. Hetta gevur trupulleikar fyri tey fólk, ið starvast her, har hurðar og portur ganga frá frysti-/køilirúmum til onnur rúm. Gjøstur økir um hitamissin, tí verður ein skjótari kaldur í gjøstri.

Fyri at sleppa undan gjøstri skulu:

- ✓ portur og hurðar verða afturlatnar so nógv sum gjørligt,
- ✓ opningar í samband við persón- og vøruatgongd skulu í mesta mun verða avmarkaðir.

Avmarkingar av opningum eru oftast teknisk tiltøk, ið forða fyri umrenslu av luft í opningunum. Ganga portur og hurðar út í fría luft skal eisini syrgjast fyri, at kaldur vindur ikki kemur inn í arbeidshølini. Ein røð av tekniskum loysnum kunna minka um hendan ampa.

**Posakøling.** Á sláturvirkjum hava tey góðar royndir av posakøling, í staðin fyri innblásing av luft við smáum kanalum. Posakøling er ein still køling, har yvirflatan er stór, og tí ikki hevur gjøstur og kuldafall við sær, um útgerðin er rætt innstillað.

**Luftteppi.** Tá hurðin til eitt frysti-/køilirúm verður opnað, vil køld luft streyma út eftir gólvinum og tann heita luftin vil streyma inn í kuldarúmið ovast í hurðaopninginum. Her er vandi fyri ampa av gjøstri. Eitt luftteppi við heitari luft kann minka um hendan ampa. Luftteppið kemur fram av einum heitluftblásara, ið er uppsettur omanfyri hurðina til frysti-/køilirúmið. Heita luftin verður blást niður móti gólvinum við eini ferð, ið er neyvt passað til eftir umstøðunum.

**Luftslúsa.** Ein góð loysn uppá hesar trupulleikar er 2-hurðaskipanin við einari lítlari millumgongd, ein sokallað luftslúsa, har tann eina hurðin ikki opnar fyrr enn hin er afturlatin. Hetta eigur serliga at verða hugsað um, tá bygt verður av nýggjum.

**Porttetting.** Við atliti til at skapa tættleika í portopningum, soleiðis at sleppast kann undan ampa av gjóstri, kunna tiltøk gerast í ymsum ymskum sniði:

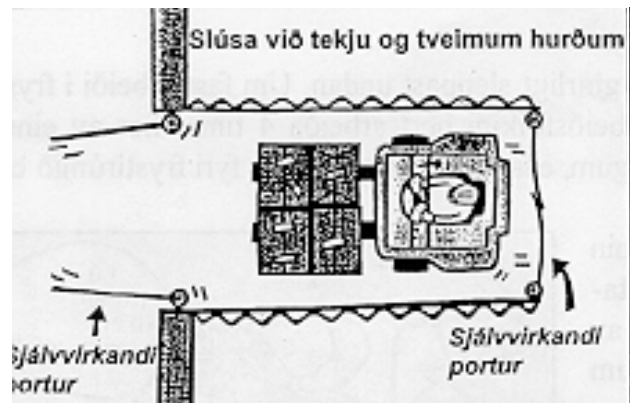
**a) Porttetting við lamellum.** Bilar, bingjur v.m. koyra móti lamellunum og skapa soleiðis tættleika.

**b) Porttetting við dúki.** Tættleikin virkar á sama hátt sum við lamellu, bert er tað ístaðin fyri lamellir settur upp ein dúkur.

**c) Porttetting við pútum, ið kunna blásast upp.** Tá hendan porttetting verður blást upp, leggur hon seg tætt yvir og við síðuna av bilinum/bingjuni.

**d) Plast-sveiggjhurð og -bendlagardinur** kunna eisini nýtast sum loysn í samband trupulleikum av gjóstri og kulda. Sveiggjhurðin/bendlagardinurnar verða settar upp millum eitt kalt og eitt minni kalt rúm. Tað er skilagott at heingja sveiggjhurðina í ein stálveir, heldur enn at nýta hongsl.

Við báðum hesum loysnum er tað umráðandi, at plastilfarið er væl hildið viðlíka, soleiðis at ikki skittur, skøvur v.m. forða fyri gjøgnumskygni.



## 18. Trukkførarahús við hita.

Trukkar, sum ein stóran part av tíðini koyra í frystirúmum, eiga at hava hita í førarahúsinum. Við hita í førarahúsinum verður trukkførarin vardur móti kuldaárini í sínum flutningsarbeiði í frystirúmum. Hitakervið kann verða ein elektriskur hitaluftblásari, og trukkurin eigur at innrættast soleiðis, at førarahúsið kann hitast upp til í minstalagi 18 °C.

Er arbeiðið soleiðis háttað, at ein ofta skal inn og út úr trukkinum undir arbeiðinum, er neyðugt við serligum arbeiðsklæðum. Hitin í førarahúsinum skal í so føri passast til arbeiðsklæðini.

Verður koyrt inn og út úr frystihúsum, eigur førarahúsið at verða útgjørt við hitatráðum í rúttunum, fyri at halda hesar fríðar fyri døg.

Verður bert koyrt inni í frystihúsum kann vanligt glas nýtast. Rútarnir skulu tryggja føraranum best møguligt útsýni, eisini undir stápling í stórum hæddum. Slík førarahús eiga at verða útgjørd við mikrofon/hátalara, soleiðis at førarin kann hoyra, hvat gongur fyri seg og føra samrøðu við persón uttan fyri trukkin.

Alternativur hiti, ístaðin fyri el-skipan, kann verða hitaskipan við gass, men skal loyvi fáast til hetta, í hvørjum einstökum føri, frá Arbeidseftirlitinum.

Førarahúsið kann innrættast/framleiðast til seruppgávur, ið skulla loysast.

## 19. Teknisk hjálpartól.

Arbeidsumhvorvislóginn og kunngerð lýst sambært hessa, treyta, at það verða nýtt eignaði teknisk hjálpartól fyri at minka um líkamligu arbeidsbyrðuna.

Arbeiði í frysti-/køli­rú­mum er eyðkent av fylgjandi arbeidsgongd:

- ✓ Móttøku.
- ✓ Handfaring/flyting.
- ✓ Goymsluarbeiði.
- ✓ Avskiping.

Tá vøra skal handfarast, eigur meting at verða gjørd í hvønn mun teknisk hjálpartól skulu nýtast. Í mun til arbeiðið, kann eitt eignað teknisk hjálpartól verða ein trukkur, ein góður lyftivognur, ein plattavendari, ein sjálvvirkandi plattalyftari v.m. Fylgjandi skal umrøðast ein røð av hjálpartólum, ið kann minka um arbeidsbyrðina.

**Lyftiskipan.** Øll handfaring av vørum í frysti-/køli­rú­mum kann gerast ergonomiskt rætt við hjálp av t.d. plattalyftara ella flutningsbandi. Plattalyftarin kann bert flyta vøruna upp ella niður.

Flutningsbandið kann innrættast uppá ymiskan máta, alt í mun til arbeidsuppgávuna. Soleiðis eru tað ymisk bandsløg, innstillingarmøguleikar v.m. í at velja.

**Lyfting** við handakraft millum gólv og knæhædd og omanfyri akslahædd eigur ikki at koma fyri.

**Lyftiborð.** Slík borð kunna nýtast til at lyfta ella lækka arbeiðsevnið til tað røttu arbeiðshæddina.

Borðið kann hava hjól, ið ger hetta flytbart. Lyftiborðið kann eisini verða fast uppsett ella felt niður í gólvið.

**Plattavendari.** Plattavendarin kann snara plattinum 90° ella 180°, soleiðis at frystimillumlagið kann beinast burtur og/ella platturin kann skiftast. Vendarin, ið sum oftast er hydrauliskur, verður stýrdur frá einari stýriskipan og kann støðast beinleiðis á gólvið ella verða feldur niður í gólvið. Vendarin gevur eina meira skynsemisliga arbeidsgongd og minkar um fábroytta handaliga arbeiði.



**Pakkiborð.** Eitt pakkiborð, ið melur, til samling av pakkaðum vørum á pakkimaskinuni er gott at hava, av tí at avlopsvørurnar koyra bara runt aftur einaferð afturat. Arbeiðið verður soleiðis minni streingjandi.

**Fylla í eskir.** Hetta arbeiði skal eisini gerast við tí røttu arbeiðshæddini. Hertil krevst eisini plattar á lyftiborðum, fyri at sleppa undan at bukka seg ov nógv niður móti gólvinum. Tað er ein hópur av lyftiskipanum á marknaðinum.

## 20. Vanligar trygðarreglur.

Gólv eiga at vera rein og uttan rímfrost og íslag. Allastaðni har fólk ferðast, ella har arbeiðstól koyra, skal tað vera ruddiligt. Órudd skal burturbeinast, fyri at sleppa undan, at fólk detta og bróta seg sundur vegna slíkt óskil.

Ljósviðurskiptini eiga at vera góð og soleiðis uppsett at sleppast kann undan glámlýsi. Serliga skal ansast eftir útkoyring frá økjum við minni ljósi, til økir við dagsljósi. Sleppast skal undan glámlýsi her við at økja um ljósstyrkina við portur o.líkn.



DS 700 mælir til 50 lux við rampur og 100 lux í frystirúmum, tá talan bert er um yvirlitsljós. Har arbeitt verður í frystirúmum, mælir DS 700 til, at ljósstyrkin er 200 lux.

Fluktvegir í frystirúmum skulu vera rudduligir og vørur mugu ikki stáplast her. Øll skulu gerast varug við fluktvegirnar (skeltir) og um hvussu ávaringarskipanin virkar. Tekniskar installatióinir, rør og líknandi skulu støðast soleiðis, at ákoyring ikki kann hava við sær leka av kølievninum (ammoniakk v.m.), skaða á elskipanina o. l. Um rør og líkn. eru støðaði tætt við koyrivegirnar, skulu hesi verjast við nóg sterkari verjuskipan ella heilt lokast inni í eini konstruktión, ið er nóg sterk til at tola eina ákoyring.

## 21. Dagförd.

**ARBEIÐSEFTIRLITIÐ**, 29. november 2002

\_\_\_\_\_  
Karl Joensen, stjóri (sign.)

Útgivin fyrstu ferð: 7. juni 1996 (Leiðbeining L-E007-1)