



# Vejledning om arbejds miljø

Vejledning om arbejdsmiljø til unge under 18 år på arbejde  
i forbindelse med social- og sundhedsuddannelsen



Social & Sundhed  
BrancheArbejdsmiljørådet



## INDHOLD

<b>Indledning</b>	<b>3</b>
<b>Når du er i skole, og når du er i praktik</b>	<b>4</b>
<b>Når du er på arbejde</b>	<b>5</b>
<b>Hvornår du må arbejde</b>	<b>6</b>
<b>Når du skal forflytte</b>	<b>7</b>
<b>Det psykiske arbejdsmiljø</b>	<b>8</b>
<b>Farlige stoffer og materialer</b>	<b>9</b>
<b>Her kan du få mere at vide</b>	<b>10</b>

Arbejdsmiljøsekretariatet  
Stuiestræde 3,3.  
1455 København K.

2010. Redesign 2015

ISBN: 978-87-93332-02-7

Tekst: vinkel+co  
Layout: Tegnestuen Trojka

**Styregruppen:**

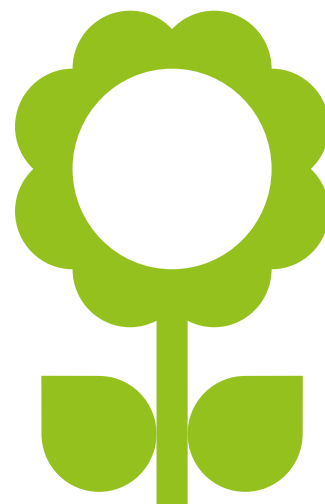
Inger Bolwinkel, FOA - Fag og Arbejde (formand),  
Preben Meier Pedersen, KL,  
Erik Nygaard, FOA - Fag og Arbejde,  
Karen Therkelsen, EPOS, Nicolaj Krog Jensen,  
Danske Regioner

Projektleder: Susanne Ulk, Arbejdsmiljøsekretariatet

**BAR**

Social & Sundhed  
BrancheArbejdsmiljørådet

# Indledning



Vi har skrevet denne vejledning til dig for at gøre opmærksom på, hvor vigtigt, det er, at du får et godt, sundt og langt arbejdsliv.

Arbejds miljø kan lyde kedeligt og som noget, der ikke umiddelbart vedrører dig, men læs den lige igennem alligevel – det betaler sig!

De almindelige arbejdsmiljøregler gælder for alle, der er i arbejde. Også de helt unge. Men når man er ung, har man brug for, at der bliver taget ekstra hensyn, så der gælder særlige – og skrappe – arbejdsmiljøregler for unge under 18 år.

Men når man er under uddannelse, har man selvfølgelig brug for at lære om alt, hvad der har med ens fag at gøre. Der er derfor givet mulighed for, at unge under uddannelse må arbejde med visse tekniske hjælpemidler, visse stoffer og materialer, ergonomiske belastninger eller andre sikkerheds- og sundhedsfarer, som unge under 18 år ellers ikke måtte udføre eller udsættes for.

Betingelsen er dog, at det skal være et nødvendigt led i uddannelsen, og at du er grundigt vejledt, oplært og instrueret og er under tilsyn.

For unge, som er vikaransatte, for eksempel i sommerperioden, gælder de særlige regler fra "Bekendtgørelse om unges arbejde".



# Når du er i skole, og når du er i praktik

Når du er på dit uddannelsessted, er det stedets ansvar, at du bliver oplært i alt, hvad der hører til dit arbejdsområde. Praktisk bistand, pleje og omsorg.

Når du er i praktik, er ledelsen ansvarlig for, at du bliver informeret om, hvad du må og ikke må, hvad du skal passe på, og hvad du skal være varsom med i arbejdet. Praktikvejlederen og arbejdsmiljøgruppen skal være med til at give dig denne information.



# Når du er på arbejde

Når du er på arbejde, er der ting du ikke må, når du er under 18 år. Derfor skal din arbejdsgiver tage særlige hensyn til dig, når

- du beskæftiger dig med borgere, som er fysisk eller psykisk ustabile
- du kan blive udsat for vold, mobning eller chikane
- du skal forflytte
- du skal bruge hjælpemidler og forflytnings-teknik
- du skal bruge farlige stoffer, materialer og rengøringsmidler
- du arbejder med lægemidler



# Hvornår du må arbejde

Som hovedregel må du kun arbejde mellem kl 6 og kl 20.

Der er dog givet dispensation for arbejde mellem kl. 20 og 24, da arbejde i dette tidsrum anses for et nødvendigt led i social- og sundhedsuddannelsen.

## **MEN**

Er du i hjemmeplejen, skal du være under tilsyn af en person, der er fyldt 18 år, og som har den fornødne indsigt i arbejdet. Tilsynet kan bestå af en periodevis kontakt, hvis der er tale om arbejde med få riskomomenter, eller hvis du er særligt rutineret.



I institutioner, hvor der kan være voldelige klienter, skal du dog ledsages af en person med erfaring på området.

Er du på plejehjem, skal du altid have mulighed for hurtigt at tilkalde en person over 18 år, som har erfaring. (Beskyttede boliger og ældreboliger er som plejehjem, hvis de ligger i samme bygninger som plejehjemmet)

Du må aldrig arbejde mellem kl 24 og kl 6. Og der skal altid være mindst 12 timer mellem, at du har fri og skal møde igen.

# Når du skal forflytte



Forflytning bruger man i stedet for at løfte. Hvis du lærer de rigtige forflyningsteknikker, skåner du din ryg og forebygger skader i fremtiden.

Hvis du skal forflytte en borger, skal du have hjælp af en kollega. I skal altid bruge hjælpemidler, og du skal være grundigt instrueret i, hvordan de skal bruges.

Vurderer I, at forflytningen er sundhedsskadelig, må du naturligvis ikke deltage.

Og husk, at forflytning altid er et samarbejde mellem borger, kollega og dig selv.

Hvis du ikke kan undgå et løft, skal du holde det, du løfter, tæt til kroppen, og det må helst ikke veje over 12 kg.

Du må aldrig løfte noget, som vejer over 25 kg.

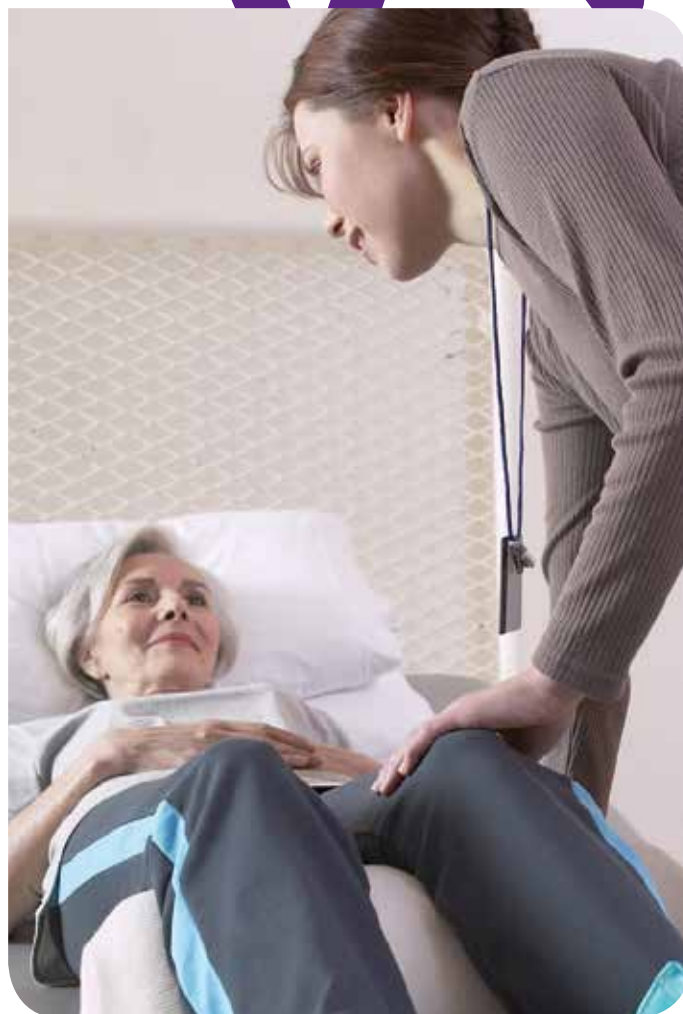
Hvis du skal bære din byrde over en vis afstand, skal vægten reduceres herefter.

Du skal altid tænke på din krop, når du bliver udsat for at skulle skubbe eller trække. Du skal gøre det langsomt, og du må ikke udsætte dig selv for sundheds- eller sikkerhedsrisiko.

Som hovedregel må du ikke bruge tekniske hjælpemidler.

Hvis det er nødvendigt for din uddannelse, må du bruge disse maskiner, hvis du har sat dig grundigt ind i, hvordan de bruges:

- mobil personløfter
- løfteredskab til handikappede
- rengøringsmaskine



# Det psykiske arbejdsmiljø

Arbejdet skal tilrettelægges, så du ikke udsættes for psykiske belastninger eller risiko for traumatiske oplevelser, fx vold, trusler om vold, mobning og chikane.

Det er vigtigt, at du kender de retningslinjer og politikker, der gælder på din arbejdsplads.

Du må aldrig arbejde alene, hvis der er en særlig risiko for vold.

Hvis du alligevel udsættes for psykiske belastninger, skal din arbejdsgiver sørge for, at du får oplevelsen bearbejdet sammen med en erfaren voksen. Det kan være en kollega, en vejleder eller en professionel terapeut.

På din arbejdsplads skal man bestræbe sig på at undgå, at du bliver sat i situationer, hvor du er alene og bliver stillet overfor svære valg i forbindelse med pleje og omsorg.





# Farlige stoffer og materialer

Der er en række farlige stoffer og materialer, som unge under 18 år ikke må arbejde med eller komme i nærheden af. Det er stoffer, der ætser, der kan fremkalde allergi, hjerneskade, kræft eller fosterskader.

Det gælder dog ikke, hvis du er under uddannelse, og hvis du ikke kan gennemføre din uddannelse uden at arbejde med disse ting. Det må dog aldrig blive en rutine.

Hvis du skal bruge rengøringsmidler, er det vigtigt at du er blevet ordentligt instrueret i, hvordan de bruges. Det er ikke altid nok, at læse på etiketten. Du skal følge arbejdspladsbrugsanvisningen.

Hvis du bliver tilset og instrueret af en voksen og erfaren, må du

- fortynde rengøringsmidler med vand, hvis den færdige blanding ikke indeholder mere end 1% organiske opløsningsmidler
- lejlighedsvis bruge polermidler med op til 15% ethanol eller 5% propanol.

Hvis du deltager i pleje af borgere, som bliver behandlet med cytostatika, eller hvis du kan risikere at komme i kontakt med en borgers affaldsstoffer, skal din arbejdsgiver sørge for, at der ingen risiko er for, at du optager lægemidlet eller bliver udsat for smittefare.

## CYTOSTATIKAPRÆPARATER

bruges til behandling af kræftpatienter.

Præparaterne kan udgøre en risiko for andre, der udsættes for dem, fordi de kan optages i kroppen. Nogle cytostatika kan ved direkte kontakt forårsage hud-, slimhinde- og øjenskader på grund af irriterende og ætsende egenskaber.



# Her kan du få mere at vide

Der findes mange materialer, som handler om arbejdsmiljø – både arbejdsmiljø generelt og arbejdsmiljø på arbejdspladser indenfor social- og sundhedssektoren.

Nedenfor finder du en række adresser på hjemmesider, hvor du kan finde mere information, ligesom du altid er velkommen til at kontakte arbejdsmiljørepræsentanten på dit praktiksted/ på din arbejdsplads, praktikvejlederen og vejlederen på dit uddannelsessted.

## Hjemmesider

### **www.arbejdsmiljoweb.dk**

BAR Social & Sundheds hjemmeside med informationer, gode råd og kampagner, som specielt er rettet mod jer, der arbejder med sundhed og pleje. Her finder du bl.a. en række temaside, der målrettet fortæller om, hvordan I konkret kan arbejde med:

- Trivsel og stress på arbejdspladsen
- Indeklima
- Arbejdstilling og ensidigt gentagende arbejde
- Sygefravær
- Støj, lys og luft

### **www.forflyt.dk**

BAR Social & Sundheds hjemmeside om forflytning.

### **www.indeklimaportalen.dk**

Indeklimaportalen indholder tips, informationer og retningslinier om, hvordan du skaber det bedste indeklima på din arbejdsplads.

### **www.etsundtarbejdsliv.dk**

En hjemmeside om psykisk arbejdsmiljø og forebyggelse af stress.

### **www.sund-hud.dk**

Hjemmeside til alle, der har hudbelastende og vådt arbejde. Sitet er udarbejdet for at øge opmærksomheden på, at en sund og hel hud er vigtig for ansatte i social- og sundhedssektoren.

### **www.ungmedjob.dk**

– en hjemmeside, der er rettet mod unge, deres forældre, lærere og arbejdsgivere. Sitet giver generel information om emnet ”unge og arbejdsmiljø” og om arbejdsmiljøundervisning.

### **www.stikboksen.dk**

– et ressourcested om stikskader på sygehuse, men også relevant for sundhedspersonale indenfor andre sektorer. Stikboksen handler primært om stikskader, men forholder sig også til andre uheld, hvor kroppen bliver udsat for fremmed blod eller andet potentielt smittefarligt materiale

### **www.arbejdsmiljoviden.dk**

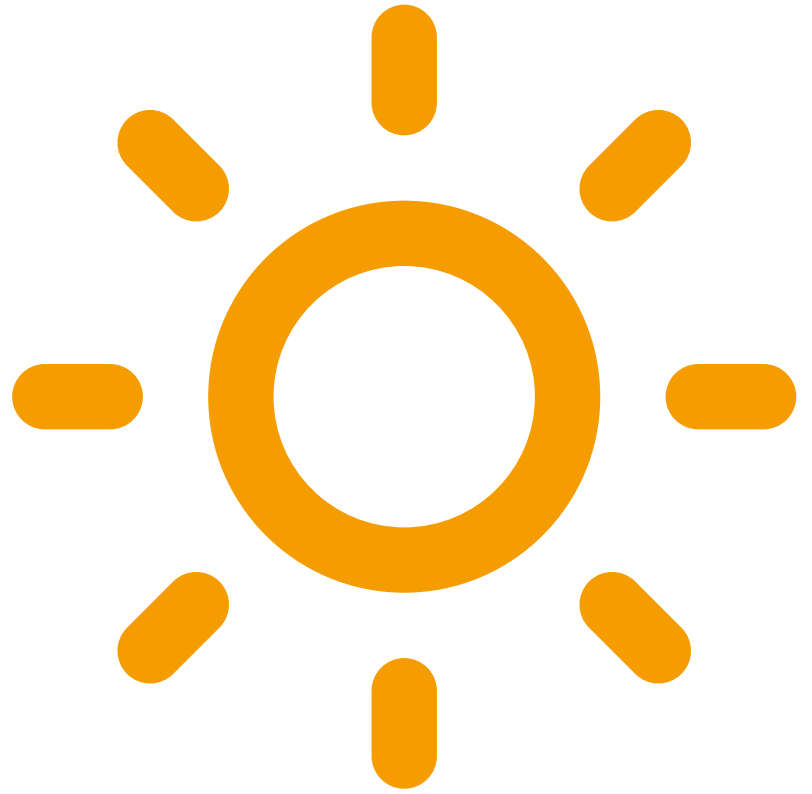
Videncenter for Arbejdsmiljø er en del af Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø og har på deres hjemmeside forsøgt at skabe én indgang til viden om arbejdsmiljø, hvor du bl.a. kan holde dig opdateret om nyheder og arrangementer inden for arbejdsmiljøverdenen.

### **www.at.dk**

Arbejdstidssynets hjemmeside med informationer om relevante regler og vejledninger ift. arbejdsmiljø og de krav, som myndighederne stiller.

### **www.personaleweb.dk**

En portal-hjemmeside, der fungerer som en samlet indgang til de centrale parter (Danske Regioner, KL, KTO, Sundhedskartellet) fælles aktiviteter.



# Vejledning om arbejdsmiljø til unge under 18 år på arbejde i forbindelse med social- og sundhedsuddannelsen

Denne vejledning er skrevet til unge under 18 år, som er i arbejde i forbindelse med social- og sundhedsuddannelsen.

Arbejdsmiljø er vigtigt for et godt, sundt og langt arbejdsliv, og det er desværre især unge, der løber en risiko for at blive udsat for fysiske og psykiske skader i arbejdet.

Bag vejledningen står arbejdsgiver- og arbejdstagerorganisationerne på social- og sundhedsområdet. Indholdet svarer til, hvad parterne er enige om, er god praksis på området.

I Branchearbejdsmiljørådet Social & Sundhed samarbejder arbejdsgivere og arbejdstagere inden for social- og sundhedssektoren om initiativer til at skabe et bedre arbejdsmiljø både fysisk og psykisk. Samarbejdet tager udgangspunkt i arbejdsmiljøloven og er formaliseret i Branchearbejdsmiljørådet Social & Sundhed. Branchearbejdsmiljørådet bistår arbejdspladserne med at skabe et godt arbejdsmiljø ved bl.a. at udarbejde informations- og vejledningsmateriale.

I Branchearbejdsmiljørådet Social & Sundhed deltager repræsentanter for KL, Danske Regioner, AC, Kost & Ernæringsforbundet, Dansk Sygeplejeråd, Danske Fysioterapeuter, BUPL, FOA - Fag og Arbejde, Socialpædagogerne, 3F og de øvrige sundhedsorganisationer i FTF.

Køb hæftet eller hent det som pdf-version på [www.arbejdsmiljoweb.dk/arbejdsmiljø\\_til\\_unge](http://www.arbejdsmiljoweb.dk/arbejdsmiljø_til_unge)

Yderligere information om arbejdsmiljø i den offentlige og finansielle sektor på [www.arbejdsmiljoweb.dk](http://www.arbejdsmiljoweb.dk).



Social & Sundhed  
BrancheArbejdsmiljørådet