

FAKTA OM

GRAVID MALER

Når en arbejdsgiver bliver bekendt med, at en medarbejder er gravid eller ammer, skal han/hun sørge for, at det i arbejdspladsvurderingen vurderes, om der er en risiko for, at medarbejderen udsættes for påvirkninger, der kan indebære en fare for graviditeten eller amningen. Det er her vigtigt, at der også foretages en samlet vurdering af de enkelte belastninger.

Hvis arbejdsgiveren vurderer, at der er risiko for graviditet eller amning, skal disse risici fjernes eller reduceres, så de ikke lænere udgør en risiko. Den gravide kan også overføres til andre arbejdsopgaver. Er ingen af delene muligt, kan den gravide henvende sig til egen læge mhp. fraværmelding.



Nogle arbejdspladser udarbejder en gravidpolitik, som fx indeholder oplysninger om, hvad man må arbejde med på virksomheden, når man er gravid og ammer.

De gravide kan henvende sig til egen læge for at få en helhedsvurdering af risikoen for deres graviditet og amning. Det kan være relevant, hvis den gravide er usikker på, om beskyttelsesforanstaltninger er tilstrækkelige.

Når man er gravid bygningsmaler, er det specielt nedenstående forhold, man skal være opmærksom på.

Produkter - Maling, fugemasser, lime mv.

Myndighederne (Sundhedsstyrelsen og Miljøstyrelsen) fraråder, at man maler, når man er gravid. Det er dog langt fra alle malerprodukter, der er skadelige for fosteret, og det kan for det meste lade sig gøre at fortsætte arbejdet som bygningsmaler, når man er blevet gravid.

Når man planlægger, hvilke produkter en gravid maler skal arbejde med, skal man være opmærksom på en række H-sætninger, som skal fremgå af etiketten eller sikkerhedsdatabladet. Disse H-sætninger indikerer, at gravide ikke må arbejde med produktet – eller at forholdene skal undersøges nærmere. H-sætningerne fremgår af AT-vejledning A.1.8-5.

I vandbaseret maling er indholdet af opløsningsmidler for det meste så lavt, at produktet ikke skal klassificeres som farligt. Det er derfor ikke mærket med H-sætninger. Men grænseværdierne, som produkterne klassificeres ud fra, er bestemt til voksne. Et foster kan tåle væsentligt mindre – ca. 1/10 af en voksen, og der er derfor nogle vandige produkter uden fareklassificering, der indeholder forskellige typer af opløsningsmidler som kan være skadelige for fostret. Når malingen tørrer, kan den gravide maler indånde disse stoffer som dampe.

Som udgangspunkt skal gravide malere ikke arbejde med produkter med 1- eller højere tal før strengen i MAL-koden. Øvrige produkter skal der foretages en risikovurdering af. Dette kræver specialviden, og man kan med fordel få hjælp af en arbejdsmiljørådgiver eller hos en Arbejdsmedicinsk Klinik.

Gravide må ikke afrense blyholdig maling, da bly er skadeligt for fosteret.

Ergonomi

Arbejdet skal planlægges, inden man går i gang. Det er vigtigt ikke at lave de samme arbejdsbevægelser hele dagen og at variere arbejdsstillingerne.

Løft

Gravide bør som udgangspunkt ikke løfte mere end 10-12 kg ad gangen. Når maven bliver større, bør man som udgangspunkt ikke løfte mere end 5-6 kg. Da en 10 liters spand med maling vejer 8-18 kg, kan en løsning være at hælde malingen i mindre spande eller at placere spanden på en rullevoan/plade. Kolleger kan evt. hjælpe med transport/levering af materialer.

De angivne vægtgrænser kan ikke i alle situationer i tilstrækkeligt omfang beskytte den gravide. Det er derfor vigtigt, at der laves en konkret vurdering af belastningen, og at man iværksætter den nødvendige beskyttelse i overensstemmelse med vurderingen.

Arbejdsstillinger

Kroppen skal bruges på en hensigtsmæssig måde. Det skal så vidt muligt undgås, at der arbejdes over skulderhøjde i længere tid ad gangen (fx fuldspartling af lofter og slibning med girafsliber). Der skal skiftes mellem flere forskellige opgaver i løbet af arbejdsdagen. Vrid af kroppen skal undgås ved at have fokus på at næse og skonæser skal være i samme retning.

Generelt bør det undgås, at gravide arbejder på wienerstiger o. lign., fordi fødder, ben og ryg belastes for meget, og ens balancepunkt ændrer sig.

Tekniske hjælpemidler

Der skal anvendes egnede tekniske hjælpemidler, hvor det er muligt. Det kan fx være at bruge en vogn til at transportere materialer på.

Der skal anvendes værktøj med teleskopskaft, stativ til girafsliber mv.

Man kan evt. anvende en arbejdsstol, så man kan sidde ned og udføre noget af arbejdet. Ved knæliggende arbejde kan anvendes knæpuder.

Pauser

Under graviditeten opbløder hormoner den gravides ledbånd for at gøre kroppen klar til fødslen. Dette gør den gravides krop mere sårbar i forhold til overbelastning.

Hvis man står eller går meget i løbet af dagen, kan det påvirke blodforsyningen til moderkage og foster.

Derfor skal arbejdet efter fjerde graviditetsmåned tilrettelægges, så man jævnt fordelt over arbejdsdagen kan veksle mellem siddende og gående/stående arbejde.

Da arbejdet som maler ofte ikke indeholder ret meget arbejde, som kan udføres siddende, kan der i stedet holdes pauser i løbet af dagen, hvor den gravide sidder ned. Aflastningen skal være fordelt jævnt over arbejdsdagen. Den gravide bør højst arbejde 1 - 1,5 time med stående/gående arbejde mellem pauserne.

Pauser fra gående/stående arbejde skal være uden afbrydelse og af betydelig længde.

Behovet for aflastning i arbejdet stiger gennem graviditeten. Derfor vil det ofte være nødvendigt, at den gravide har mulighed for flere hvilepauser i de sidste måneder af graviditeten.

Arbejdstilsynet har haft BFA-vejledningen til gennemsyn og finder, at det indhold, herunder tekst og billeder, der knytter sig til arbejdsmiljøforhold, opfylder de krav, der følger af arbejdsmiljølovgivningen. Arbejdstilsynet har alene vurderet vejledningen, som den foreligger, og gør opmærksom på, at der kan være arbejdsmiljøproblemstillinger og -krav, der ikke er behandlet i vejledningen. Arbejdstilsynet har gennemgået vejledningen i overensstemmelse med regler og praksis pr. 1/9 2019.