



## Arbetsmiljöguide #A.2 Skyddshjälm

### Syfte /Omfattning

Guiden syftar till att ge konkret vägledning vad gäller val och användning av skyddshjälm i syfte att förebygga skador på huvud. Hjälmerna används både för att skydda huvudet mot fallande föremål och för att skydda huvudet om personen själv faller.

### Ansvar och skyldigheter

Arbetsgivaren ansvarar för att:

I #A.1 Arbetsmiljöguide generell beskrivs ansvar och skyldigheter som gäller oavsett vilken personlig skyddsutrustning som avses.

Arbetsledningens ansvar är att:

- Tillhandahålla korrekt typ av skyddshjälm
- Byta ut hjälmen då livslängden gått ut, då den är skadad eller vid yttre påverkan.
- Säkerställa att klistermärken eller tuschpennor som eventuellt används inte skadar hjälmen.
- Säkerställa att medarbetaren har kunskap om när hjälmen behöver bytas ut.

Arbetsstagarens skyldigheter är att:

- Bära skyddshjälmen.
- Följa arbetsledningens instruktioner om hur sköta och byta skyddshjälmen.
  - Inte använda klistermärken eller tuschpennor som skadar hjälmen.
  - Informera arbetsledningen att hjälmen behöver bytas ut.

### Val av hjälm

Håll Nollans standard förordar skyddshjälm med hakrem enligt EN 397. Det innebär att skyddskeps inte får användas och inte heller hjälmar som enbart är godkända i enlighet med klättdirektivet EN 12492:2004.

Utifrån riskbedömning kan även andra egenskaper behövas (hjälm som ska tåla kyla, värme, ha elektrisk isolering m m).

Precis som med all personlig skyddsutrustning behöver även hjälmen vara bekväm och fungera ihop med annan skyddsutrustning såsom exempelvis ögonskydd och hörselskydd.

- Ett 3- eller 4-punktsfäste upplevs ofta bekvämare att använda än ett hakband av resår. Det är viktigt att placera remmarna så de hamnar utanför hörselkåpan så inte ljud läcker in.
- Hörselskydd (kåpor) ska vara systemgodkända tillsammans med hjälmfabrikatet/hjälmtypen. Annars riskerar man att det läcker in ljud och man uppnår inte det bullerskydd som kåpan är godkänd för.



INGEN SKA SKADAS  
PÅ VÅRA BYGGEN

Det finns hjälmar som har MIPS (Multi-directional Impact Protection System). MIPS adderar skydd för hjärnan genom att motverka rotationsrörelser som överförs till hjärnan vid sneda eller vinklade islag. EN397 testas enbart för linjära islag som kommer rakt uppifrån.

Det finns även hjälmar som har MIPS (Multi-directional Impact Protection System) som ger adderat skydd för hjärnan vid de rotationsrörelser som överförs till hjärnan vid vinklade islag.



INBEN SKA SKADAS  
PÅ VÅRA BYGGEN

## Använda och sköta

<p>För fullgott skydd – justera hjälm efter ditt huvud (använd eventuell rattjustering samt justering av hakrem). Använd hakbandet. Det finns exempel på personer som fallit där hjälmen inte suttit kvar och skyddat huvudet.</p>	
<p>Byt hjälm när den nått sin livslängd.</p> <p>Livslängden som anges är från tillverkningsdatum. Tillverkningsdatum finns ofta som symbol (se "klockan" till höger)</p> <p>Olika fabrikat har olika livslängd, se tillverkarens bruksanvisning)</p>	
<p>Byt ut hjälmen när den är skadad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vid synliga skador (sprickbildning, krackelering, sprickor, djupa revor, missfärgningar, bucklor, defekt inredning).</li> <li>• Om hjälmen utsatts för yttre påverkan och inga synliga skador finns (t ex om hjälmen faller 2 meter ner i ett betonggolvet).</li> <li>• Då hjälmen används utomhus rekommenderas att hjälmen kasseras efter 2 års användning. Detta då UV-ljus försämrar ABS-plastens kvalitéer.</li> </ul>	
<p>Vissa typer av limmer till klistermärken och vissa typer av tuschpennor kan förstöra hjälmens egenskaper. Vid användning av:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• klistermärken, välj limmer som är fria från lösningsmedel.</li> <li>• tuschpennor, välj pennor som inte innehåller lösningsmedel.</li> </ul>	

### Referenser:

Arbetsmiljöstandard #A Personlig skyddsutrustning  
Arbetsmiljöguide #A1 Personlig skyddsutrustning generell  
AFS 2001:3 - Användning av personlig skyddsutrustning  
AFS 1996:7 - Utförande av personlig skyddsutrustning