



# standothek

**Hasznos tanácsok az egészsége és  
biztonsága megóvása érdekében**



**A fényezés művészete**



# Tartalom

1. Környezetbarát termékek -az első lépés a biztonságos munkavégzéshez	4
2. Veszélyes anyagok	6
3. Vészhelyzetek: tűz és robbanás	7
4. Személyes védelem	8
5. Légzésvédelem	9
6. Hallásvédelem	10
7. Bőrvédelem	12
8. Higiénia	12
9. Dohányzás, alkohol és drogok	13
10. Testtartás és terhelés	14
11. Tiszta munkahely	15
12. Eszközök, gépek, felszerelések	15
13. Általános óvintézkedések	16
14. Hasznos óvintézkedési tanácsok	18





## Biztonságos munkavégzés

**A veszélyforrásokat csak akkor lehet megfelelően felismerni és kiküszöbölni, ha alaposan ismerjük azokat. A karosszéria- vagy fényezőműhelyben végzett munka nagyon összetett.**

**A munkabiztonság és egészségvédelem kiemelkedően fontos, ha minden nap különféle szerszámokkal, gépekkel és potenciálisan veszélyes anyagokkal dolgozunk.**

A jó munkakörülmények nagyon fontosak az érintett dolgozók egészsége, biztonsága és kényelme szempontjából. Ezért minden munkavégzőnek képesnek kell lennie a védőfelszerelések, hallásvédő és elszívó rendszerek használatára. Ugyanígy kell arról is gondoskodni, hogy minden tevékenység a lehető legkevesebb ökológiai hatással járjon. Csak ha mindenki - beleértve a kollégáit is - biztonságban dolgozik egy biztonságos környezetben, akkor marad mindenki fitt és egészséges.

Segítsen megteremteni és fenntartani a biztonságos, egészséges és környezetbarát munkakörülményeket magának, munkatársainak és alkalmazottainak. Ügyeljen minden problémára, és tegyen lépéseket azok orvoslására - a saját és a kollégák biztonsága érdekében.

Olyan sok törvény és irányelv, tilalom és szabályozás létezik, hogy teljes köteteket lehetne írni a munkakörülmények és a környezet témakörében. Ez a brosúra a munkahelyi biztonság, az egészségvédelem és a környezetvédelem legfontosabb elemeivel foglalkozik, világosan érthető formában. Fontos információkat tartalmaz mindazok számára, akik lakatos- vagy fényezőműhelyben dolgoznak - a gyakornokoktól a főnökökig!



### **Fontos információ:**

A "hüvelykujj" jel kiemeli a fontos biztonsági tanácsokat. Ezek a részek tömören ismertetik a magunk és kollégáink védelmének legjobb módját.



# Környezetbarát termékek - az első lépés a biztonságos munkavégzéshez

**A megfelelő termékek kiválasztása kulcsfontosságú a sikeres javításhoz. De egy termék egészségre és környezetre gyakorolt hatását szintén szem előtt kell tartani.**

Egy adott festék vagy egy komplett festérendszer ökológiai hatása nagyban függ az alkalmazott oldószerek mennyiségétől és minőségétől. Ezért fontos ma már az oldószerek használatának csökkentése illetve kevésbé káros alternatívákkal való helyettesítése.

A Standox komplett alacsony oldószertartalmú rendszereket biztosít - az alapozótól a szintelen lakkig - mind személyautók, mind pedig haszonjárművek javítófényezéséhez.

A VOC-megfelelő termékek teljes kínálata felismerhető a ProFuture (Jövőért) szimbólumról.

## **Autó javítófényező rendszerek**

A modern festékrendszerek számos előnyt kínálnak a fényezőknél. Nem csak az oldószertartalmuk alacsony és energiatakarékosak, de olyan előnyöket is biztosítanak, amelyek messze túlmutatnak a környezetbarát javításon.

A Standohyd és a Standoblue gazdaságos vízbázisú festékrendszerek, amelyek a hagyományos technológiákhoz képest számos előny nyújtanak a fényezők számára. Könnyen használhatók, nagy a színpontosságuk, jó takarást biztosítanak és környezetbarátok. És ami a legfontosabb, egyetlen festékrendszerrel elvégezhető a javítás teljes egésze, az elejétől a végéig. Ezen felül a Standohyd és a Standoblue is megfelel a jelenlegi és a jövőbeli VOC-előírásoknak, mivel vízbázisú festékrendszerként kerültek bevezetésre.

A végső képet kiegészítve, a Standox VOC-füllerek és VOC-szintelen lakkok tökéletes fényezést biztosítanak. Így a Standox teljes VOC-megfelelő bevonatrendszert kínál.

Jelentősen kevesebb oldószert tartalmaznak, valamint gyorsabban száradnak, mint a hagyományos anyagok, és hozzájárulnak az anyag-felhasználás csökkentésében.



1.

### Javítófényező rendszerek haszonjárművekhez

A Standofleet megfelelő festékrendszer környezetbarát fényezéshez és haszonjárművek javítófényezéséhez. A Standofleet rendszer legtöbb összetevője modern, magas szárazanyag-tartalmú technológián alapul.

A magas szárazanyag-tartalom nagy fedőképességet és jó takarást biztosít. Így a Standofleet megfelel a VOC törvényi előírásoknak, emellett pedig értékes forrásokat takarít meg az anyagfelhasználás csökkentésével.

A Standofleet egy moduláris rendszer, mely a keverőpaszták és binderek (kötőanyagok) különféle kombinációit teszi lehetővé. Így könnyíti meg az adott fedőfesték fokozatok létrehozását, melyek számos területen használhatók fel.

A sokféle lehetőségek ellenére a Standofleet csak néhány összetevőből áll, amelyekkel a haszongépjármű-javítások teljes színskálája lefedhető.



### Még a környezetbarát festékrendszereket is körültekintéssel kell kezelni

- Ezeket a festékeket is ugyanazokkal az óvintézkedésekkel kell kezelni, mint a hagyományos festékeket.
- Megfelelő védőfelszerelések használata szükséges.
- Követni kell a Műszaki Adatlapok utasításait.
- Figyelembe kell venni a címkék és a Biztonsági Adatlapok figyelmeztetéseit.

Ügyeljen a saját biztonságára, amint az a következő oldalakon részletezzük.



### EU Irányelv 2004/42/EC

Termék alkategória	Bevonat (példa)	Anyag	VOC g/l (*)
a Előkészítő és tisztító termékek	Előkészítő termékek	Szerszámtisztítók	850
	Előtisztítók	Közepes előtisztítók	200
b Füllerek és tapaszok	Minden típus	Tapaszok	250
c Primerek	Előzetes és (fém) alapozó bevonatok	Primer füllerek	540
	Savas alapozók	Savas alapozók	780
d Fedőfestékek	Minden típus	Uni fedőfesték, bázisfesték, fedőfesték, szintelen lakk	420
e Speciális festékek	Minden típus	Speciális termékek	840

(\*) g/l a szórásra kész termékben. A késztermék víztartalmát szórásra kész állapotban minden esetben le kell vonni, kivéve az a) kategóriát. Érvényes a 10/2005-től.

# Veszélyes anyagok

Veszélyes anyagnak minősülnek az alábbiak:

- kellemetlen a szaguk vagy irritálják a szemet,
- veszélyeztetik az emberek egészségét, vagy
- magasabb kockázatúak, tűz- vagy robbanásveszélyt okoznak.

Nagy figyelmet kell fordítani az ilyen anyagok kezelésére. A veszélyes anyaggal való érintkezés sokféle hatáshoz vezethet. A bőr vagy a légzőszervek irritációja gyorsan felléphet, és a nagyobb expozíció akár eszméletvesztéshez is vezethet. A későbbi következmények még súlyosabbak lehetnek: allergiák és túlérzékenység, vagy akár terméketlenség, rák, idegrendszeri betegségek vagy krónikus eszméletvesztés és zavarok (szervi pszicho-szindróma).

Azonban ha megfelelő gondossággal jár el, akár a veszélyes anyagok is használhatók ártalom nélkül. A veszélyes anyagokat a csomagoláson lévő szimbólum azonosítja.



2.

A veszélyes anyagokat tulajdonságaiknak megfelelően kategóriákba sorolják:

Kategória	Piktogram	Óvintézkedésre vonatkozó mondatok (példák)	Termék példák
<b>Gyúlékony</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• H222 Rendkívül tűzveszélyes aeroszol.</li> <li>• H224 Rendkívül tűzveszélyes folyadék és gőz.</li> <li>• H225 Fokozottan tűzveszélyes folyadék és gőz.</li> <li>• H226 Tűzveszélyes folyadék és gőz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aeroszolak</li> <li>• Oldószeres festékek</li> </ul>
<b>Ártalmas</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• H315 Bőrirritáló hatású.</li> <li>• H317 Allergiás bőrreakciót válthat ki.</li> <li>• H332 Belélegezve ártalmas.</li> <li>• H335 Légúti irritációt okozhat.</li> <li>• H319 Súlyos szemirritációt okoz.</li> <li>• H315 Bőrirritáló hatású.</li> <li>• H336 Álmoságot vagy szédülést okozhat.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oldószeres festékek</li> </ul>
<b>Korrozív</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• H314 Súlyos égési sérülést és szemkárosodást okoz.</li> <li>• H318 Súlyos szemkárosodást okoz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oldószeres festékek vagy alkoholtartalmú vízbázisú festékek</li> </ul>
<b>Környezetre veszélyes</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• H400 Nagyon mérgező a vízi élővilágra.</li> <li>• H410 Nagyon mérgező a vízi élővilágra, hosszan tartó károsodást okoz.</li> <li>• H411 Mérgező a vízi élővilágra, hosszan tartó károsodást okoz.</li> <li>• H412 Ártalmas a vízi élővilágra, hosszan tartó károsodást okoz.</li> <li>• H413 Hosszan tartó ártalmas hatást gyakorolhat a vízi élővilágra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olyan festékek, amelyek nagyobb mennyiségű veszélyes anyagokat tartalmaznak, pl. cink-foszfátot, aromás szénhidrogéneket, epoxigyantákat.</li> </ul>
<b>Egészségre veszélyes</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• H334 Belélegezve allergiás és asztmás tüneteket, és nehéz légzést okozhat.</li> <li>• H361 Feltehetően károsítja a termékenységet vagy a születendő gyermeket.</li> <li>• H372 Károsítja a szerveket.</li> <li>• H373 Károsíthatja a szerveket.</li> <li>• H304 Lenyelve és a légutakba kerülve halálos lehet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izocianát-tartalmú festékek, edzők</li> <li>• Speciális anyagokat (pl. xilol, sztirol, aromás szénhidrogének) nagyobb mennyiségben tartalmazó festékek</li> <li>• Hígítók, tisztítók</li> </ul>



# Vészhelyzetek: tűz és robbanás



## Mit tehet ön?

Az alábbiakat mindig tartsa szem előtt, ha veszélyes anyaggal dolgozik:

- Ne egyen, igyon vagy dohányozzon, ha veszélyes anyaggal dolgozik. Ezek a tevékenységek további veszélyforrást jelenthetnek, mivel a veszélyes anyag bekerülhet a szájüregbe.
- Mindig viseljen munkaruhát és védőfelszerelést, mint például légzőmaszkot, kesztyűt, védőszemüveget és fejkendőt.
- Győződjön meg róla, hogy az elszívó működik, amikor veszélyes anyagokkal dolgozik.
- Győződjön meg róla, hogy a munkaterület megfelelően szellőzik, amikor csak lehet.
- Mindig olvassa el a címkét, mielőtt veszélyes anyaggal dolgozna. Bizonytalanság esetén olvassa el a Biztonsági Adatlapot.
- A veszélyes anyagokat használaton kívül tűz- és robbanásbiztos helyiségben kell tárolni.
- A veszélyes anyagokat nem szabad szükségtelenül nyitva hagyni. A kannákat és tartályokat használat után azonnal vissza kell zárni.
- A kiömlött veszélyes anyagokat azonnal fel kell törölni.
- Használja a vészhelyzeti zuhanyt vagy szemöblítőt, ha a veszélyes anyag a bőrével vagy a szemével érintkezik.

Minden vállalkozás köteles vészhelyzeti tervet készíteni a menekülési útvonalakkal és a szükséges intézkedésekkel.

Győződjön meg róla, hogy teljes mértékben ismeri ezt a tervet. Ne feledje, hogy pontosan mit kell tenni tűz vagy baleset esetén.

## Munkavédelmi szakember

Minden vállalkozásnál kell lennie munkavédelmi szakembernek\*, aki részt vett a munkahelyi biztonság, valamint a munkaadói felelősségbiztosítási szövetségek által szervezett egészség- és tűzvédelmi képzésen. A mesterséges újraélesztési technikák és az elsősegély ismerete szintén hasznos. A munkavédelmi tisztviselő felelős a baleset-megelőzés, a tűzoltás, az elsősegélynyújtás, vészhelyzeti evakuálás és a mentőszolgálatokkal való koordináció megszervezéséért. Tűz vagy baleset esetén az utasításait feltétlenül be kell tartani. Magától értetődik, hogy minden alkalmazottnak aktív szerepet kell vállalnia minden vészhelyzet leküzdésében.

\* 20 alkalmazottnál nagyobb cégek esetében kötelező a munkavédelmi szakember



## Mit tehet a tűz megakadályozására vagy feltartóztatására?

- Győződjön meg róla, hogy teljes mértékben ismeri a vészhelyzeti tervet és a vészkiáratok helyét.
- Jegyezze meg, hogy hol találhatóak víztömlők és tűzoltó készülékek.
- Győződjön meg arról, hogy az oltóanyagok, az oltási utak és a mentési útvonalak, valamint a vészkiáratok mindig egyértelműek és hozzáférhetőek.
- Tűz esetén azonnal hívja a tűzoltóságot.



3.



# Személyi védelem

**“A jó egészség megfizethetetlen”  
Noha ez valójában magától  
értetődő, mindannyian sokszor  
túlságosan gondatlanok vagyunk  
abban, ahogyan egészségünket  
kezeljük.**

4.

Legyünk őszinték: milyen gyakran felejtiük el a személyes védőfelszereléseket csak azért, mert túl macerás vagy mert nincs rá időnk? Elég gyakran, ez kétségtelen. Ezt érdemes újra átgondolni, mert a balesetek nagyon gyorsan megtörténnek, következményeik pedig gyakran maradandók. Ezért kell védenünk a legértékesebb munkaeszközünket: az egészségünket.

## Fej

Sérülés kockázata ütés vagy leeső tárgyak által.

## Szem

Sérülés kockázata por, szilánkok, maró hatású gőzök és folyadékok, erős fény (hegesztés) által.

## Fül

Károsodás kockázata zaj által.

## Légzőszervek

Kifejezetten ki vannak téve károsodásnak a por, maró hatású gőzök és folyadékok, mérgek által.

## Hát

Sérülés kockázata a rossz tartás által.

## Kéz

“Fogószerszámaink” különösen ki vannak téve mechanikai hatásoknak csakúgy, mint maró hatású folyadékok és elektromosság káros hatásainak.

## Védetlen bőrfelületek

Sérülés kockázata mechanikai, vegyi, fizikai és biológiai hatások által.

## Láb

Sérülés kockázata leeső tárgyak vagy földön hagyott eszközökre való rálépés, ütés vagy elektrosztatikus feltöltődés által.



Mindig viseljen védőszemüveget szemei védelme érdekében. A védőszemüvegnek ellenállónak kell lennie a hígító felfröccsenésével szemben és oldalról zártnak kell lennie.

Szórókabinban végzett munkához a legmegfelelőbb a teljes sisakos arcmaszk használata integrált rostélyal. Füldugót vagy fülvédőt is viselni kell.

Viseljen megfelelő maszkot szűrővel a légzőszervi rendellenességek megelőzéséhez.

Óvja kezeit a megfelelő kesztyűvel.

Mindig viseljen megfelelő védőruházatot, amely vastag, könnyű de légáteresztő. A szövetnek soha nem szabad nagy mennyiségű, könnyen olvadó mesterséges szálakat tartalmaznia, különben azok tűz esetén a bőrre olvadhatnak.

Mindig viseljen munkavédelmi bakancsot. Robusztusnak, szilárdnak kell lennie, és vedenie kell az elektrosztatikus feltöltődés ellen.



# Légzésvédelem

A festékek, pigmentek, por és szerves oldószerek veszélyesek lehetnek. Veszélyes anyagok kerülhetnek a szervezetbe minden lélegzetvétellel. Az a legnagyobb probléma, hogy szabály szerint az egészségkárosodás csak

10-15 évvel később jelentkezik, amikor már túl késő a károsodás "helyrehozatalához".

Ezért ennyire fontos a megfelelő légzésvédelem.



5.

## Légzésvédő maszkok

A légzésvédő maszkok általában félmaszkok, amelyek lefedik a viselőjük száját, orrát és állát. Feltéve, hogy a szűrőket rendszeresen kicserélik, a szűrővel ellátott maszkok hatékony védelmet nyújtanak a fényező számára a por és a szerves gőzök ellen.

A friss levegős félmaszkok a szórókabin levegőjétől független, belélegezhető levegőt biztosítanak a fényező számára a szórókabinban, sűrített levegős tömlőkön keresztül. A maszkok továbbá aktív szénszűrővel is felszereltek.

Mivel ezek a maszkok nem védik a szemet, ezért nem használhatók olyan anyagokkal való munkavégzés során, amelyek erősen irritálják a szem nyálkahártyáját. Ilyenkor védőszemüveget kell viselni a szemek szórási köd elleni védelme érdekében.

Festékszóráshoz részecske és oldószer kombinációs szűrőt kell használni, melyeknek legalább közepes kapacitásúnak kell lenniük, azaz P2 és A2 osztálynak kell megfelelniük.

## Teljes arcmaszkok

A teljes arcmaszkok befedik az egész arcot, így a szemet is védik a munkavégzés során. Gyakran van bennük egy belső maszk, amely speciálisan úgy irányítja a levegőt, hogy megakadályozza a rostély páráadását.

## Légzésvédő sisakok

A légzésvédő sisakok befedik a teljes arcot és a nyakat is. Ezek biztosítják a legnagyobb védelmet a légzőszervek és a szemek számára, valamint megakadályozzák, hogy a fej és a haj a szórási köddel szennyeződhessen. A sisakok látótere nagy, és szemüvegesek számára és ideális.

A belélegezendő levegő a szórókabin levegőjétől függetlenül, sűrített levegős tömlőn keresztül biztosított.



## Jó tudni:

- Legalább finom por kiszűrésére alkalmas maszkot kell viselni a csiszolás során.
- Vízbázisú festékeket csak hatékony légzésvédő eszköz használatával szabad alkalmazni.
- Az egyszerű szűrőmaszkokkal ellentétben a friss levegős légzésvédő rendszerek nem tanúsítanak inhalációs ellenállást ezért különösen kényelmesek.
- A folyamatos friss levegőellátás biztosítja a belélegzett levegő állandó tisztaságát.

# Hallásvédelem

**A magas zajszint károsíthatja az egészséget. Rövid időn belül átmeneti hallásvesztéshez, hosszútávon akár teljes sükettséghez is vezethet. A stressz és a koncentrációcsökkenés a túlzott zajnak is tulajdonítható.**

Az óvintézkedéseket legkésőbb akkor kell megtenni, ha a zajszint 80 dB(A) fölé emelkedik (pl. csiszoláskor).

Az alábbi táblázat felsorolja azokat a különböző zajszinteket, amelyek akkor adódnak, amikor egy autójavító műhelyben dolgozik. Bárki, aki napi 8 vagy heti 40 órában több, mint 80 dB(A) zajszintnek van kitéve, teljesen elveszítheti a hallását.

A halláskárosodás kockázata a növekvő zajszinttel emelkedik, mivel minden 3 dB(A) emelkedés kétszeres növekedést jelent a hangenergiában!

Ezért fontos a hallásvédelem. Kollégái és munkatársai figyelmét még azelőtt hívja fel a zajártalom veszélyeire, mielőtt még túl késő lenne.



6.

## Részleg

### Műhely

## Forrás

## Zajszint dB(A)

Csiszolás derékszögű csiszolóval	90 - 100	
Pneumatikus fémvágás / megmunkálás	110 - 115	
Csavarok meghúzása és eltávolítása ütve-csavarozóval	85 - 90	
Kalapácsütés	85 - 90	
Csiszolás nagy csiszolóval	95 - 100	
Csiszolás sarokcsiszolóval	90 - 95	
Csiszolás papír csiszolókoronggal	80 - 85	
Fújás levegőpisztollyal	80 - 95	
Festékszórás	75 - 80	
Lefúvatás	80 - 95	
Mosóállomás	Tisztítás tisztító pisztollyal	75 - 85

85 – 90 dB(A)



95 – 100 dB(A)



75 – 80 dB(A)





#### Mit tehet ön?

- Viseljen hallásvédő felszerelést (füldugót vagy fülvédőt). A munkaadónak el kell látnia a beosztottjait hallásvédő felszereléssel, ha 80 dB(A) feletti zajszinten kell dolgozniuk.
- A lehető legkisebb zajt csinálja. Ne használjon feleslegesen hangos eszközöket és gépeket.
- Vonuljon el egy elszigetelt területre, ha zajos munkát végez.
- Ne csak a saját személyes hallásvédelmére ügyeljen - győződjön meg arról, hogy a közelben a kollégái vagy az ügyfelek is viselnek hallásvédő felszerelést. Figyelmeztesse őket a hangos munkavégzés megkezdése előtt.
- Amennyiben rendszeresen ki van téve 80 dB(A) feletti zajhatásnak, kérheti audiológiai vizsgálat elvégzését. Ezt a vizsgálatot a munkaügyi egészség-ellenőrzés során végzik el a kérése alapján.



## Bőrvédelem

**A bőr normál körülmények között képes megvédeni magát, de ez nem jelenti azt, hogy sérthetetlen.**

A munka megkezdése előtt kezelje bőrét egy zsír- és szilikonmentes védőkrémmel. gy már az elején megakadályozható a gyanták, a szennyeződések és a bőr közti kötések kialakulása. A későbbiekben pedig könnyebb lesz a bőr tisztítása.

Ezen óvintézkedések dacára egy munkanap során a bőr sokat veszít természetes védőanyagaiból. Ezért a megfelelő bőrápolás a munka végeztével különösen fontos. Az alapos kézmosást követően a bőrt gondosan meg kell szárítani, az ujjak között is.

A tisztítás után masszírozzon be szilikonmentes, közepesen tápláló krémet az igénybe vett bőrfelületbe. Győződjön meg róla, hogy a krém gyorsan és teljesen felszívódjon.

Bár a bőrt alaposan, mégis gyengéden kell tisztítani. Győződjön meg arról, hogy rendelkezésre áll gyengéd kéz- és bőrtisztítószer. Előnyben kell részesíteni a hatékony, biológiailag lebomló kéztisztító-szereket.

## Higiénia

Az evés, ivás, dohányzás veszélyes anyagokkal végzett munka során komolyan veszélyeztetheti az egészségét.

Ezért létfontosságú bizonyos higiéniai szabályok követése. gy megakadályozható, hogy potenciálisan veszélyes anyagok kerülhessenek a szervezetbe (pl. ha szennyezett kézzel fogja meg az ételt). Rendszeresen mosson kezet a megfelelő kézmosószerrel; soha ne használjon oldószert (pl. terpentint, lakkbenzint) bőrének tisztításához.

7.  
8.



# Dohányzás, alkohol és drogok

Csak akkor lehet megfelelően és biztonságosan dolgozni, ha a fejünk tiszta. Ezért tilos az alkoholfogyasztás és tilos bármilyen olyan anyagot fogyasztani, amely ronthatja az érzékelést (például erős gyógyszerek vagy kábítószer) a munkaidő alatt. A dohányzás korlátozott mértékben engedélyezett a kijelölt területeken. Mindazonáltal a nemdohányzókra mindig figyelemmel kell lenni, és gondoskodni kell arról, hogy ne ériék őket káros hatások.

## Három jó ok a dohányzás elhagyására:

- Csökken a szívelégtelenség és a rák kockázata
- Több pénz marad nyaralásra és hobbikra.
- Intenzívebb íz- és szagérzékelés



## Mit tehet ön?

- Mindig mosson kezet (meleg) vízzel és szappannal étkezés előtt.
- Munka közben ne egyen és ne igyon.
- Minden sérülést tartson tisztán, nem számít, milyen aprók.
- Ne tekerjen vagy szívjon cigarettát piszkos kézzel.
- Munka közben mindig viseljen munkaruhat.
- Rendszeresen mossa a munkaruhatját. A nagyon szennyezett munkaruhat azonnal tisztára kell cserélni.
- Bizonyosodjon meg róla, hogy a szociális helyiségek vagy az étkező nem túlságosan szennyezett a munkaruhat által.
- Védje bőrét krémmel, hogy távol tartsa a veszélyes anyagokat, de ne feledje: ez nem helyettesíti a kesztyűt!
- Ne használjon sűrített levegőt a teste tisztításához.

9.

# Testtartás és terhelés

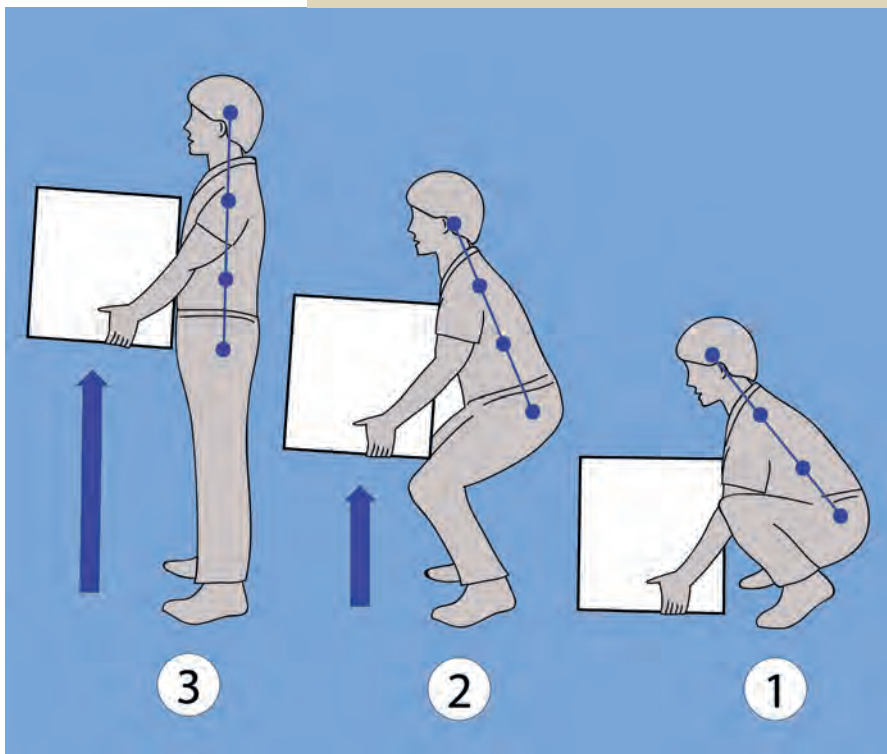
## Emelés

Nehéz terhek megemelésével vagy rossz testtartással végzett munkával megerőltetheti testét. Ez fizikai problémákat okozhat, például hátfájást, nyakmerevséget illetve kar, váll vagy könyök problémát ("teniszkönyök"), valamint íngyulladást a kézben vagy a csuklóban.



### Mi tehet ön?

- Megfelelő technikával megelőzhetők a terhek emelésekor előforduló sérülések: guggoljon le és tartsa a hátát egyenesen, térdből egyenesedjen fel emelés közben. A terhet tartsa a testéhez a lehető legközelebb.
- Bizonyosodjon meg róla, hogy biztosan fogja a terhet emelés közben és nem csúszhat ki a kezéből.
- Ne próbáljon túl nehéz terhet megemelni. Sose emeljen fel 20 kilogrammnál nehezebb terhet. Használjon bármilyen segédeszközt, ami segíthet az emelésben, főleg, ha az emelendő súly 20 kilogrammnál nehezebb. Emelőasztal, emelőszerkezet vagy emelőgép ideális a munkához.
- Fontos, hogy rendszeresen változtassa testtartását.
- A következő testhelyzeteket kerülni kell, amikor csak lehetséges: kitekert hát és / vagy nyak, ívelt hát és / vagy nyak, előre hajlás, guggoló helyzet.
- Használjon térdpárnákat, ha térdelő pozícióban kell dolgoznia.
- Igyekezzen előre hajlás nélkül dolgozni. Használjon emelőpadot például a csiszoláshoz.
- Emelőpadot kell használni az autó alatt végzett munkához.
- Ha emelőt kell használnia, bizonyosodjon meg arról, hogy a jármű megfelelően ki van ékelve.
- Használjon székelt, ha a földhöz közel kell dolgoznia.





### Vizuális kijelzőegységek

Munkája során számítógép használatára is szükség lehet. Itt is döntő fontosságú a helyes testtartás. Az RSI szindróma (RSI = Repetitive Strain Injury / Ismétlődő Törzs Sérülés) az egyik leggyakoribb komplikáció, amely számítógépes munkavégzés során kialakulhat. Ez a szindróma magában foglalja a kezet, csuklót, kart, nyakat és vállat érintő tüneteket, amelyek néha súlyos problémákat okozhatnak.



#### Mit tehet ön?

- Olyan gyakran váltogassa a számítógépes munkavégzést más tevékenységekkel, amilyen gyakran csak lehet.
- Ne töltsön 2 óránál több időt egyhuzamban a számítógép előtt, váltson más tevékenységre vagy tartson szünetet
- Beszéljen felettesével, ha egészségügyi problémái adódnak a nem megfelelő bútorok miatt. Ő biztosítani fogja a megfelelő munkafeltételeket.
- Munka közben többször álljon fel és sétáljon egy kicsit.
- 6 óránál többet ne dolgozzon számítógéppel.

## Tiszta munkahely

Sokkal biztonságosabb és kellemesebb is egy tiszta munkahelyen dolgozni, mint kaotikus állapotok között. Mivel másokkal osztozik a munkahelyen, ezért nemcsak



#### Mit tehet ön?

- Munkahelyét tartsa tisztán. Amint befejezte a velük való munkát, az eszközöket és anyagokat tegye vissza a helyükre - még akkor is, ha egy sürgős munkán dolgozik! Ne felejtse el: a takarítás a napi munka része, és nem extra munka.
- Használat után tegye a veszélyes anyagokat egy erre a célra fenntartott speciális tárolóba.
- Ne hagyjon anyagokat vagy eszközöket a földön heverni.
- A kborult anyagokat haladéktalanul takarítsa fel. (pl. olaj és hűtőfolyadék).

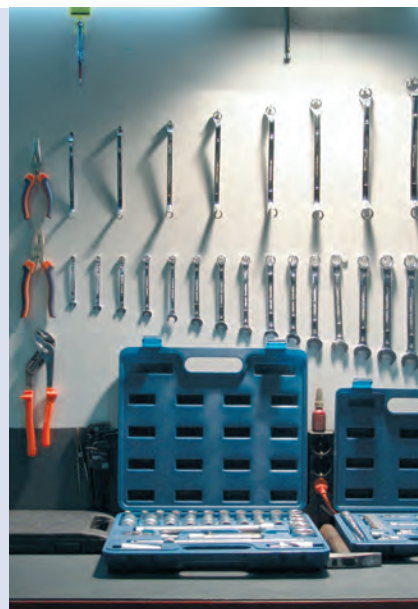
## Eszközök, gépek, felszerelések

A munkahelyén használt szerszámok és gépek széles választékával csak azon veszélyek sokasága érhet fel, amelyek használatuk során előfordulhatnak.

Géphasználathoz kapcsolódó veszélyek:

- becsípődés veszélye mozgó alkatrészek által
- sérülés veszélye vágás, becsípődés vagy zúzódás következtében (pl. emelőpad alatt)
- ütés veszélye repülő tárgyak által
- elektromosság, hidraulika vagy pneumatika által okozott veszélyek

saját magának, de a kollégáinak is biztosítja a rendet.



11.



#### Mit tehet ön?

- A munka megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy maradéktalanul ismeri az eszköz működését és működtetését.
- Viseljen egyéni védőfelszerelést.
- Amennyiben a jármű alatt dolgozik, győződjön meg arról, hogy a jármű megfelelően biztosítva van és nem csak egyszerűen a hidraulikus emelőn fekszik.
- Amennyiben úgy érzi, hogy egy gép nem megfelelően működik vagy javításra szorul, haladéktalanul értesítse felettesét.

12.

# Általános óvintézkedések

## Környezet

Egy fényezőműhelynek a lehető legkisebb környezetre gyakorolt hatással kell működnie. Ezért annyira fontos az olyan VOC-megfelelő festékrendszer használata, mint a Standohyd vagy Standoblue a Standoxtól.

A megfelelő hulladékkezelés pontosan ugyanilyen fontos. Amiben ön is segíthet: figyeljen arra, hogy a különféle hulladékok megfelelően elkülönítve legyenek. Amennyiben segítségre van szüksége, kérje ki szakértő véleményét.

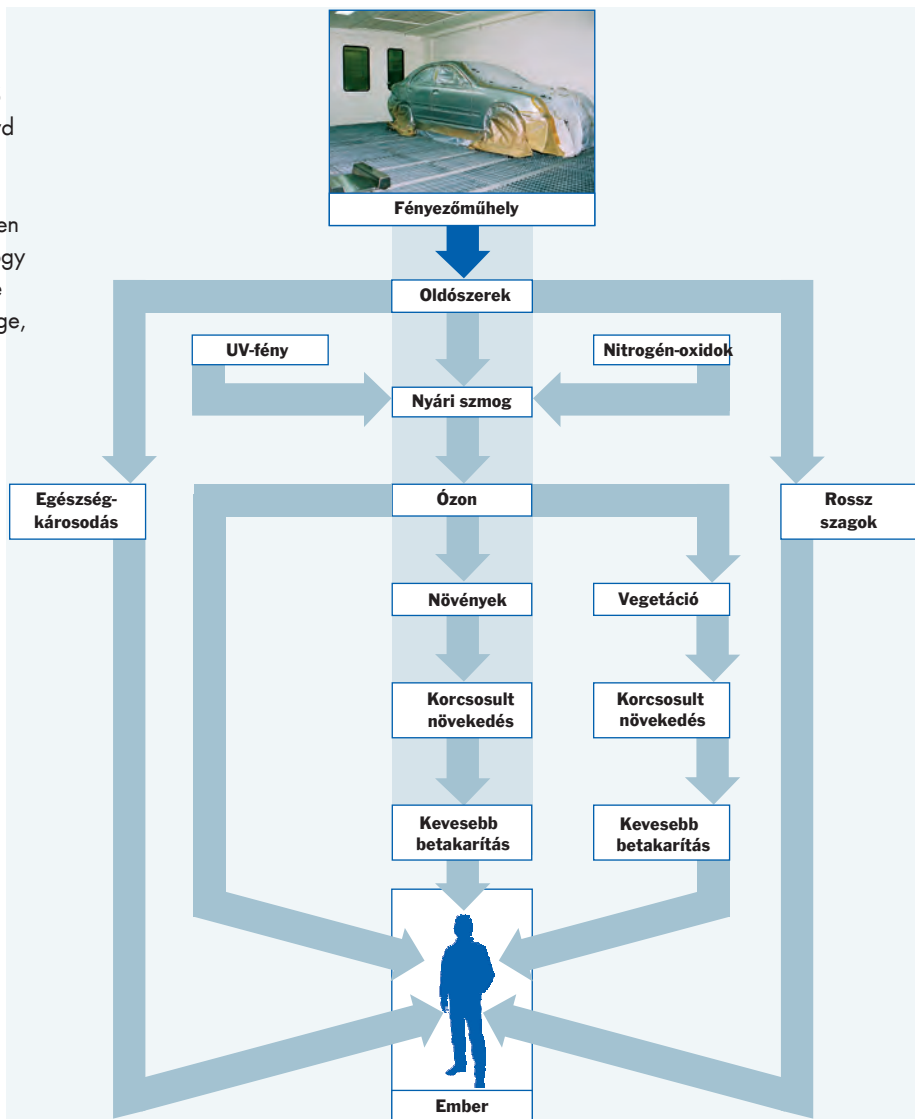
## Levegő

Az illékony szerves vegyületek elpárolognak és így szennyezik a környezetet, ha oldószeres anyagokkal dolgozik. Biztosítsa, hogy a lehető legkevesebb oldószer kerülhessen a környezetbe, például úgy, hogy használat után azonnal lezárja a hígító dobozát.



## Hogyan előzheti meg a szennyezést?

- Kerülje a szükségtelen hulladékképződést; a lehető leghatékonyabban használja az anyagokat.
- Körültekintően és biztonságosan válogassa szét a hulladékot.
- Folyékony hulladékot ne öntsön a lefolyóba.
- Burkolt padlózaton végezze a munkát, hogy megelőzze a talaj szennyeződését. Ha mégsem, akkor használjon megfelelő folyadékgyűjtőt a kifolyó folyadék összegyűjtésére.



### Víz

Általában tilos folyékony hulladékot a mosdóba vagy a lefolyóba önteni. Mindig bizonyosodjon meg arról, hogy a különféle hulladékok szelektíven kerülnek gyűjtésre. Az iszapcsapda és a folyadék szeparátor csak a mosóvíz ártalmatlanítására használható. Minden egyéb folyadékot külön kell gyűjteni, egy erre a célra kijelölt területen, és megfelelően kell tárolni, míg egy felhatalmazott hulladékszállító cég el nem szállítja.

### Talaj

A javítófényező műhelyek padlója megfelelő bevonattal rendelkezik, hogy megakadályozza a talaj szennyeződését. Ha folyadékokkal kell dolgoznia, mindig bizonyosodjon meg arról, hogy az ilyen jellegű munka mindig olyan területen legyen elvégezve, ahol ilyen burkolat van, máskülönben használjon megfelelő folyadékgyűjtőt.

### Hulladék

Az összegyűjtött hulladékot külön kell tárolni. Következetes tárolással csökkenthetők a hulladékkezelés költségei és hozzájárul a környezet védelméhez. Sok "hulladék" újrahasznosítható, ha megfelelően vannak válogatva. A hulladékot olyan cégek szállítják el, akik a környezetbarát hulladékkezelésre specializálódtak.





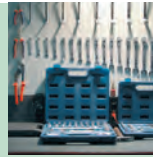
# Hasznos óvintézkedési tanácsok



14.



A munkaruhán felül, mindig viseljen személyes védőfelszereléseket és védőszemüveget. Ez sokkal hatékonyabb védelmet biztosít.



Használat után azonnal tegye a helyükre a szerszámokat, anyagokat - ez a munka része és megkönnyíti, kellemesebbé teszi az összes érintett személy életét.



Munka közben ne egyen és ne igyon, és ne dohányozzon a fényező műhelyben. A megfelelő higiénia minimálisra csökkenti a szennyező anyagok szervezetbe való bekerülését.



Ha 20 kilogrammnál nehezebb terhet szeretne felemelni, kérjen segítséget vagy használjon egy erre alkalmas segédeszközt, máskülönben megerőltetheti magát.



Ha tűz ütne ki, kövesse a vészhelyzeti terv utasításait és hívja a tűzoltóságot, hogy elkerülhesse saját és kollégái közvetlen veszélyeztetését.



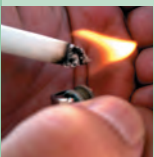
Gyakran változtasson testtartást és ne dolgozzon természetellenesen kicsavarodott vagy megdőlt pózban. Ezzel megelőzhető a nyak-, váll-, hát-, kar és ínfájdalmak, kellemetlenségek.



A munka megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy maradéktalanul ismeri az eszközök működését és működtetését. Ez a legjobb módja annak, hogy ön és kollégái elkerülhessék a baleseteket.



Legyen óvatos, és figyeljen a potenciálisan veszélyes helyzetekre. Ha megvédi kollégáit a balesetektől, ők is megteszik ezt önért.



Munka közben sosem szabad alkoholt vagy kábítószer fogyasztani. Alkohol és/vagy kábítószer hatása alatt veszélyes lehet önmagára és kollégáira is.



Kerülje a folyadékok vagy üzemanyagok kiöntését. Győződjön meg arról, hogy a hulladék mindig megfelelően van válogatva. Ez nem csak alacsonyabb költséget jelent, de a környezetet is védi.

# Legyen óvatos!

Mindenhol veszély leselkedik. Gyakran valami olyan apróság, ami gyorsan nagyobb problémához vezethet. Tartsa nyitva a szemét.

További segítséget találhat az alábbi táblázatban valamint a munkavédelmi videónkban, melyet oktatásainkon levetítünk.

Tevékenység	Veszély	Kockázat	Személyi védőfelszerelés	További intézkedések
<b>Fém panelek és alkatrészek kezelése</b>	Éles szélek, nagy tömeg	Vágások, horzsolások, törések	Kevlár kesztyű, szemvédelem, overál, munkavédelmi cipő	Nehéz tárgyakat több embernek kell mozgatnia.
<b>Száraz csiszolás</b>	Por és éles panelszélek	Porbelélegzés, bőr- és szem-irritáció, vágások a kézen/ujjakon	Kevlár kesztyű, szem- és fülvédelem, overál, munkavédelmi cipő, részecskemaszk	Helyi porelszívást kell alkalmazni.
<b>Panel tisztítása</b>	Veszélyes és nagyon gyúlékony oldószerek	Bőr- és szemkontakt. Hányingert okozó gőzök belégzése. Tűz.	Nitril vagy gumikesztyű, szemvédelem, overál, munkavédelmi cipő, A2P2 védőmaszk	Jól szellőző helyiségben kell végezni. Műanyagokhoz mindig a megfelelő tisztítószeret kell használni. Kerülje a gyújtóforrásokat, pl. elektrosztatikus kisülés.
<b>Festékek és fényezőanyagok keverése</b>	Festék vegyi anyagok folyékony vagy paszta formában.	Hányingert okozó gőzök belégzése. Bőr- és szemkontakt.	Nitril vagy gumikesztyű, szemvédelem, overál, munkavédelmi cipő, A2P2 védőmaszk	A kijelölt területen, a megfelelő felszereléssel kell elvégezni, elszívással.
<b>Festékek és fényezőanyagok szórása</b>	Porlasztott veszélyes festék összetevők	Veszélyes anyagok belélegzése, bőr-, szem-, tüdőirritáció vagy érzékenység a reaktív festék-összetevőkre.	Nitril vagy gumikesztyű, szemvédelem, Tyvek vagy speciális fújó öltözet, munkavédelmi cipő, friss levegős maszk vagy A2P2 védőmaszk	Csak a szórásra kijelölt területen végezhető, teljes elszívással, a helyi törvényeknek megfelelően. Sose fújja a festéket közvetlenül magára vagy másra. További információ a címkén vagy a Biztonsági adatlapban.
<b>2K termékek kabinszárítása</b>	Láthatatlan gőz-képződés. Magas hőmérséklet	Gőzök belélegzése. Bőr-, szem-, tüdőirritáció vagy érzékenység. Hőhatás.	Teljes bőr- és légzésvédelem	Ne lépjen be a szórókabinba a szárítási folyamat közben. Belépés előtt várja meg a szárítás befejeződését.
<b>Eszközök tisztítása (pl. szórópisztoly)</b>	Veszélyes és nagyon gyúlékony oldószerek	Bőr- és szemkontakt, tűz, csúszásveszély.	Nitril vagy gumikesztyű, szemvédelem, overál, munkavédelmi cipő, A2P2 védőmaszk	Az erre kijelölt tisztító területen kell elvégezni, a megfelelő eszközökkel és elszívással.

**ARD Color**

**ARD Color Kft.**

2151 Fót, József Attila u. 31/a.

Vevőszolgálat / Központi raktár:  
2120 Dunakeszi, Repülőtéri út 1. 29-es épület  
E-mail: [webmaster@ardcolor.hu](mailto:webmaster@ardcolor.hu)  
Webshop: [www.ardcolor.hu](http://www.ardcolor.hu)

