



Erhvervsbetinget kræft I brandvæsnet

Anbefalinger og *best practice*

Hvad du selv kan gøre

Pas på dig selv og dit udstyr.

- **Spis sundt, motionér og få en god soverytme.**
- **Sørg altid for at være vel hydreret også imellem vagter.**
- **Brug altid mindst den nødvendige personlige beskyttelse som arbejdsgiveren stiller til rådighed.**
- **Kontroller at dit beskyttelsesudstyr altid er helt og optimalt funktionsdygtigt.**
- **Husk at din branddragt højst sandsynligt indeholder skadelige stoffer selvom det er nyvasket.**
 - **Brug KUN branddragten til ildløs.**
- **Følg producenternes sikkerhedsmanualer.**
- **Husk at øvelsesområder og brandtomter er forurenede. Også selvom der ikke er røg. Beskyt derfor hud og åndedræt.**
- **Hold god afstand til brandstedet medmindre du har en konkret opgave der. Der vil være skadelige partikler i luften selvom du ikke umiddelbart kan se eller lugte dem.**



På brandstationen

Opdel brandstationen i rene og urene områder for at minimere krydskontaminering.

- **Kontrollér altid din personlige udrustning og udstyret på dit køretøj før brug.**
- **Pak din personlige taske med inder beklædning og branddragt så du kan skifte fra yderst til inderst efter at du har badet på brandstedets badevogn.**
- **Køretøjerne skal have udsugning tilkoblet udstødningen bade ved ud- og indkørsel i garagen.**
- **Der skal KUN være køretøjer i garagen.**
- **Marker rene og urene områder på hele brandstationen så du ikke går direkte fra urent til rent område.**
- **Opret sluser imellem urent og rent område og et separat udluftningssystem med overtryk i det rene område.**
- **Opdel vaskerum i rent og urent område med fast væg og sørg for opsamling af forurenede spildevand til fordel for miljøet.**
- **Brug LCO2 dekontaminering til rengøring af branddragter, støvler, handsker, brandhætter og inderhandsker. Alt forurening opsamles i maskinen og kan bortskaffes uden at forurene miljøet.**
- **Sørg for opdateret motionsudstyr samt omklædnings, bade og sauna faciliteter.**
- **Undgå unødvendige afbrydelser af søvnen. Sov i mørklagt rum med temperaturregulering.**



Under indsats

Sørg for din egen og din makkers sikkerhed.

- Tag dit røgdykkerapparat på i sikker afstand af branden.
- Brug den bedste personlige beskyttelse og åndedrætsværn under hele branden. Også under efterslukning.
- Tjek din makkers udstyr så I sikrer jer at alt sidder som det skal.
- Stol ikke blindt på elektronisk monitorering af gasser m.m. og tro det er sikkert at aftage åndedrætsværn. Der kan være andre skadelige stoffer til stede som der ikke måles for.
- I tilfælde af hændelser hvor din maske fjernes eller bliver utæt, forlad omgående farer området.
- Brug tekstil inderhandsker. Ikke nitril eller andre syntetiske produkter.
- Pak din indsatsbeklædning I lufttæt pose/beholder straks efter røgdykning.
- Alt brugt udstyr skal placeres på et udpeget sted og skal ikke tilbage på køretøjet.
- Det forurenede udstyr burde afhentes og håndteres af uddannet personale med separat køretøj beregnet til formålet.
- *"Shower within the hour"*. Gå I brusebad I brusevognen på brandstedet efter alle røgdykninger og skift til dit medbragte nyvaskede skiftetøj fra din personlige taske.



Efter hjemkomst til brandstationen

- Renover køretøjet og pak op med rent udstyr, herunder din personlige taske.
- Lav en teknisk og/eller psykologisk evaluering/defusing. Særligt når der har været hårdt tilskadekomne og/eller døde eller hvis der har været særlige faremomenter på din eller andres sikkerhed.
- Fyld dine depoter. Spis og drik. Slap af, eventuelt i sauna ↓
- Bad igen:
 1. Brusebad uden brug af sæbe og børste.
 2. Gå i sauna indtil du sveder.
 3. Brus før du bruger sæbe og børste.
- Fortsat god vagt.
- BFC anbefaler at du opretter din personlige logbog/dagbog med detaljer om de brande og øvrige udrykninger du har været til med oplysninger om din funktion (røgdykning, pumpepasser osv.), brandens art (bil, bygning, industri osv.), døde og/eller tilskadekomne personer og/eller brandfolk, varighed, mulighed for bad på skadestedet, håndtering af brugt materiel osv.

For mere information eller bestilling af foredrag eller workshop
info@brandcancer.dk