



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 80 grader i min. 15 minutter.
 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 sårede, varighed, mulighed for bad osv.

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