

# Hjelm og annet hodevern

**Personlig verneutstyr som hodevern (hjelm eller annen hodebeskyttelse) skal alltid brukes når det ikke er mulig å verne arbeidstakerens sikkerhet, helse og velferd på andre måter.**

Fortrinnsvis skal arbeidsgiver ivareta sikkerheten ved for eksempel å endre og tilpasse arbeidsmetoder og arbeidsprosesser, ved tekniske installasjoner på arbeidsplassen og ved kollektive sikringstiltak.

## Om hodeskader

Hodeskader er blant de mest alvorlige arbeidsskadene. Dessverre er det også slik at ulykker med hodeskader skjer relativt ofte. Skadene skjer blant annet som følge av fallulykker, ved støt eller ved at hodet blir truffet av gjenstander som faller. Mange av disse hodeskadene kan unngås eller få mindre alvorlige konsekvenser hvis arbeidstaker har riktig verneutstyr.

Det er arbeidsgiver som har ansvar for at egnet personlig verneutstyr er tilgjengelig for arbeidstakerne. Arbeidsgiver skal sørge for at verneutstyret

- er valgt etter en risikovurdering
- er valgt på basis av arbeidsoppgaven
- at det er i orden og gir den beskyttelsen det skal gi
- at arbeidstakerne får opplæring i å bruke det

Hodevern brukes ofte i kombinasjon med annet verneutstyr, som hørselsvern og øye-/ansiktsvern, og ofte er dette festet til hodevernet. Utstyret må være utformet og innbyrdes tilpasset slik at kombinasjonen av utstyr ikke forringer funksjonen og verneeffekten. Det må være tilpasset arbeidsforholdene og må kunne tilpasses den enkelte arbeidstaker.

[Se temaside om personlig verneutstyr](#)

## Bruksområder for hodevern

Eksempler på bruksområder for hodevern:

- **Hodevern mot mekanisk påvirkning:** Arbeid eller opphold hvor det er fare for hodeskade som følge av fall eller støt (mekaniske årsaker). Eksempler er arbeid i gruver, tunneler og annet fjellarbeid, arbeid i trange rom, arbeid med bolte- eller spikerpistol, bygge- og anleggsarbeid, skogsdrift, laste- og lossearbeid, arbeid i skipsverftsindustri, tungindustri osv. Merk at vernehjelmer for industri skal beskytte mot fallende gjenstander. Letthjelmer for industri (vernecaps/bumpercap) er ment å gi beskyttelse mot virkningene av å slå hodet mot harde, stasjonære objekter, som igjen har tilstrekkelig alvorlighetsgrad til å

forårsake sårskader eller andre overflateskader.

- **Hodevern mot ekstrem varme:** Arbeid hvor det er fare for brann- eller heteskader, som ved brannslukningsarbeid, arbeid i smelteverk og i støperier. Brukes ofte sammen med ansiktsvern. Se faktaside om sveising og varmt arbeid.
- **Hodevern mot ekstrem kulde:** Arbeid hvor det er fare for forfrysninger.
- **Hodevern mot gnister, smeltet metall, kjemikalier og liknende.**
- **Hodevern mot elektriske støt:** Arbeid hvor det er fare for hodeskader som kan skyldes berøring med ledende, uisolerte ledninger og kabler i forbindelse med farlige spenninger.
- **Hodevern/hodeplagg som samler håret:** Arbeid ved bevegelige maskindeler, roterende bor, arbeid med skadelige og forurensende stoffer.
- **Hodevern mot mindre støt:** Ved fare for at hodet kan skades ved støt eller skrubbing mot vegger, tak eller lignende . Slike letthjelmer, som vernecaps eller bumper caps, må ikke brukes istedenfor industrielle vernehjelmer for blant annet industri eller bygg og anlegg. Dette fordi letthjelmer ikke er ment å gi beskyttelse mot virkningene av fallende gjenstander eller gjenstander som slynges ut, eller mot bevegelig eller hengende last. Gjør en konkret risikovurdering.
- **Hodevern til bruk under kjøring** med moped, motorsykkel, bil og andre åpne kjøretøy. Skal brukes i henhold til krav i veitrafikklovgivningen.

Vis mer

## Arbeidsgivers ansvar

Det er arbeidsgiver som har ansvar for at riktig type personlig verneutstyr er tilgjengelig for arbeidstakerne, for å sørge for opplæring og informasjon, og for å etablere rutiner for oppbevaring og vedlikehold av det personlige verneutstyret. Merk at opplæring alltid skal skje før utstyret tas i bruk.

Velg riktig hodevern til det arbeidet som skal utføres. Husk å ta hensyn til forhold som

- vurdert risiko
- antatt arbeidsbelastning
- CE-merket utstyr
- utstyrets tiltenkte verneeffekt slik det fremgår av produsentens brukerinformasjon
- utstyrets komfort til ditt bruk (vekt, tilpasning)

Kontroller hodevernet jevnlig

- Sørg for godt vedlikehold av hodevernet. Følg bruksanvisning.
- Kasser hodevern som har blitt utsatt for påkjenninger og fått sprekker, revner eller andre skader som kan redusere verneeffekten.
- Innredningen i hodevernet må være helt og uten skader. Hvis for eksempel et bånd i innredningen er avslitt, kan det minske dempningseffekten. Det kan også føre til at det sitter dårlig på hodet. Innredningen, deler av innredningen, eller hele hodevernet bør skiftes dersom bånd, polstring eller lignende er skadet eller avslitt. Bruk riktige utskiftingsdeler.
- Materialene i hodevernet kan påvirkes av sollys, kjemikalier og andre miljøfaktorer som virker nedbrytende på utstyrets verneeffekt. Det bør ikke males eller settes klistremerker på hodevernet. Dette kan minske hodevernets opprinnelige materialstyrke.

Sørg for at hodevernet blir tilpasset til arbeidstakeren dersom det brukes i kombinasjon med andre typer personlig verneutstyr, for eksempel hørselvern, åndedrettsvern eller øyevern. Slikt utstyr må ikke påvirke verken hodevernets sikkerhet og komfort eller det andre utstyrets ønskede verneeffekt.

Husk at CE-merket hodevern er typegodkjent gjennom testing etter bestemte kriterier og retningslinjer. Å forandre hodevernet ved påføre hull eller sette på annet utstyr enn det som er anbefalt av produsenten, kan minske verneeffekten.

Les bruksanvisningen nøye. Produsentens brukerinformasjon skal foreligge med norsk tekst for hvert hodevern som er CE-merket. Kontakt produsenten, importøren eller leverandøren for flere opplysninger om hodevernets funksjoner, materialer, holdbarhetsegenskaper eller liknende.

Når et hodevern blir skiftet ut på grunn av påviste eller antatte svakheter, bør det kasseres. Slik unngår du at det blir brukt ved en feiltakelse. Et svekket hodevern gir ikke lenger det vernet det skal og er dermed farlig å bruke som verneutstyr.

Vis mer

## Arbeidstakers ansvar

Arbeidstaker på sin side har plikt til å følge instruksjoner om bruk av verneutstyret fra arbeidsgiver.

- Bruk hakebånd eller annen anbefalt festeanordning på hodevernet. Det skal ikke kunne falle av ved brå bevegelser, skjeve arbeidsstillinger eller lignende.
- Ikke mal eller sett klistremerker på hodevernet. Det kan redusere hodevernets opprinnelige materialstyrke.
- Gi arbeidsgiver beskjed så snart du oppdager eller har mistanke om at hodevernet er skadet eller ikke fungerer slik det skal, for eksempel ved manglende tilpasning.
- Les bruksanvisningen nøye og be arbeidsgiver om opplæring og informasjon dersom du ikke allerede har fått det.

## Verneegenskaper - merking av vernehjelmer

Hodevern som brukes i henhold til krav i forskrift om organisering, ledelse og medvirkning, skal være CE-merket.

Vernehjelmer til vern mot hovedsakelig fallende gjenstander, skal være EF-typeprøvet etter standard NS-EN 397 (vernehjelmer for industri), merket med denne standardens nummer, og være CE-merket. I tillegg vil hjelmen kunne være merket med standardiserte merkesymboler som angir tilfredsstillende EF-typeprøving av ulike tilleggsvernefunksjoner basert på produsentens tekniske spesifisering for produktet:

	<b>Vernehjelm for industri</b> <b>NS-EN 397, utgave: 2012</b>
<b>Vernefunksjoner</b> <b>(mulige tilleggsfunksjoner til standardens normalkrav)</b>	<b>Merkesymboler</b>

Hjelmens elektriske isolasjonsevne	440 Va.c.
Hjelmens motstandsevne mot kuldepåvirkning	±20°C eller ±30°C
Hjelmens motstandsevne mot varmepåvirkning	+150°C
Hjelmens motstandsevne mot smeltet metall	MM
Hjelmens sidestivhet	LD

Hodevern mot ekstrem varme- eller kuldepåvirkning og mot kjemikalier skal ha material- og funksjonsegenskaper som motstår slike miljøpåvirkninger. Utstyret kan være kombinert med en vernehjelm som tilfredstiller for eksempel NS-EN 397, eller den kan være spesiallaget til sitt bruk.

Tilsvarende merking og opplysninger finnes også til hjelmer for brannvesen og til letthjelmer for industri:

	Hjelmer for brannvesen NS-EN 443, utgave: 2008	Letthjelmer for industri NS-EN 812, utgave: 2012
<b>Vernefunksjoner (mulige tilleggsfunksjoner til standardenes normalkrav)</b>	<b>Merkesymboler</b>	<b>Merkesymboler</b>
Hjelmens elektriske isolasjonsevne	E2 eller E3 eller E2E3	440 Va.c.
Hjelmens motstandsevne mot kuldepåvirkning	* eller ** eller ***	±20°C eller ±30°C
Hjelmens motstandsevne mot ulike varmepåvirkninger	[14] «««»»»	F

Vis mer

## Holdbarhetstid

Verneegenskapene til hodevernet reduseres over tid. Blant faktorene som påvirker holdbarhetstiden, er:

- Vedlikehold: Sørg for godt vedlikehold slik at hodevernet fungerer i tråd med hensikten og beholder de opprinnelige verneegenskapene lengst mulig.
- Bruksområde: Et hodevern utsettes for ulike påkjenninger når det brukes som vern mot mekanisk, elektrisk, termisk, klimatisk fare eller andre fareforhold. Større påkjenning gir kortere holdbarhetstid.
- Materialer: Det brukes flere ulike materialer i et hodevern, både i det ytre hjelmskallet og i innredningen. Disse materialene kan endres ulikt når det blir utsatt for forhold som ultrafiolett stråling, forurenset luft, fuktighet eller varme.
- Lagring: Hodevernet kan også bli utsatt for påvirkningsfaktorer under lagring – både hos bruker og hos produsent/distributør. Hvordan hodevernet blir oppbevart, har betydning for hvor lenge det kan brukes med de opprinnelige verneegenskapene intakt.
- Sollys: Plastmaterialer nedbrytes av sollys. Holdbarhetstiden vil derfor påvirkes av hvor mye hjelmen eksponeres for sollys. Enkelte fabrikanter utstyrrer hjelmene med indikator for hjelmens eksponering.

Vis mer

## Regelverk

- Bruk av og krav til personlig verneutstyr: [Forskrift om organisering, ledelse og medvirkning kapittel 15](#)
  - Om arbeidsgivers ansvar for å ivareta sikkerheten: [Arbeidsmiljøloven §3-2](#)
  - Om arbeidstakers plikt til å medvirke og bruke pålagt verneutstyr: [Arbeidsmiljøloven § 2-3](#)
- 
-