RØDLISTE OVER AKTIVITETER SOM **IKKE** ER FORENLIG MED PERIODEN FØR, UNDER OG ETTER GRAVIDITET

Listen er ikke uttømmende. Ved tvil bør individuell risikovurdering utføres. FBHT kan bistå.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Eksponering | Før | Under | Etter | Referanse/Merknader |
| Eksponering for helkroppsvibrasjon i Forsvarets terrenggående kjøretøy. |  | X |  | * Norsk Elektronisk Legehåndbok (NEL) Arbeidsmedisinsk veiledning. * Rapporter fra CV9030N, Leo 1, Leo 2, BV206, Iveco, M113, M109. |
| Eksponering for helkroppsvibrasjon i Forsvarets fartøy |  | X |  | * Rapporter fra MTB. * Foreløpig kartlegging av HP RIB |
| Ekstreme fysiske påkjenninger.  Tunge løft. |  | X | (X) | * Under: Tilpasses muskulær styrke, men generelt skal det vises forsiktighet i forhold til tunge løft dersom den gravide ikke er vant med slike påkjenninger. (NEL) * Etter: OK dersom tilstrekkelig opptrening er gjennomført. Risiko for muskelskade |
| Nærkamptrening |  | X | (X) | * Grunnet slag og spark mot kroppen. * Etter: OK dersom tilstrekkelig opptrening er gjennomført. Risiko for muskelskade. |
| «MP-aktiviteter» og  -oppgaver med risiko for bruk av makt eller våpen (ordenstjeneste, arrestasjonsteknikk, slag, spark, pepperspray, våpen) |  | X |  | Senest fra 12. svangerskapsuke. Grunnet risiko for slag, spark og annen vold mot kroppen.  Tjenesten bør tilrettelegges med lavrisiko-oppgaver (trafikkdirigering, innrykkskontroller, urinprøvetaking, militær inspeksjon, spaning, etterforskning, åstedsarbeid, kontorarbeid, undervisning) Etter: OK dersom tilstrekkelig opptrening er gjennomført. Risiko for muskelskade. |
| Støy  (Skyting m.m.) |  | X |  | * Gravide arbeidstakere skal ikke utsettes for lydnivå over L EX,8h 80 dB(A) eller  L pC, peak over 130 dB(C) fra 24. uke. * *Ramazzini nr. 2. 2011.* * *STAMI* * *Maternal Occupational Exposure to Noise during Pregnancy and Hearing Dysfunction in Children: A Nationwide Prospective Cohort Study in Sweden, Jenny Selander, Maria Albin, Ulf Rosenhall, Lars Rylander, Marie Lewné, and Per Gustavsson.* * *Arbeidsmiljøbestemmelsen.* * *Forskrift om utførelse av arbeid kap.14.* * *Forskrift om tiltaks- og grenseverdier  kap. 2.* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Eksponering | Før | Under | Etter | Referanse/Merknader |
|  |  |  |  |  |
| Redusert søvn  (Øvelser, kurs- og seleksjonsperioder) |  | X |  | ● *Arbeidstilsynets faktaside om Graviditet og arbeidsmiljø*  *● Arbeidsmedisin.net* |
| Begrenset næringsinntak (Øvelser, kurs- og seleksjonsperioder) |  | X | X | *● Arbeidstilsynets faktaside om Graviditet og arbeidsmiljø*  *● Arbeidsmedisin.net* |
| Ekstreme klimatiske påkjenninger |  | X |  | *Arbeidstilsynets faktaside om Graviditet og arbeidsmiljø* |
| Arbeid i høyden (Masteklatring, leidere, stillaser) |  | X |  | *Arbeidstilsynets faktaside om Graviditet og arbeidsmiljø* |
| Dykking/Trykkamre | X | X | X | Refererer til dykkemedisin.no: (Publikasjoner),  SUP 12(C) Sjøforsvarets bestemmelser for dykking, SUP 13(B) Sjøforsvarets håndbok i dykking. |
| Bly (Skyting med blyammo, arbeid med batterier og ev annet) | X | X | X | * Årsak skal utredes og tiltak iverksettes dersom kvinner i fertil alder har blyverdier høyere enn 0,5 µmol/l. Ved tre påfølgende kvartalskontroller i området 0,5-0,75 µmol/l eller ved én gangs verdi over 0,75 µmol/l kreves det i tillegg omplassering til annet arbeid til verdiene har sunket under 0,5 µmol/l. * *Forskrift om utførelse av arbeid § 3-25 og 3-26* * *NEL (Blyeksponerte, Vedlegg 1)* |
| Manglende hvile- og pausemuligheter |  | X | X | *Gravide og ammende skal ha mulighet til å legge seg ned og hvile under egnede forhold.*  *Arbeidsplassforskriften § 3-3.*  *Arbeidstilsynets faktaside om Graviditet og arbeidsmiljø* |
| Utilstrekkelige hygieniske anlegg |  | X |  | *Arbeidstilsynets faktaside om Graviditet og arbeidsmiljø* |
| Reiser/Pendling |  | X | X | Vanlige reiser vil som regel være uproblematisk. Vurder ev risiko for tretthet, vibrasjon, stress, ubehag og ulykker, særlig i siste del av svangerskapet og den første tiden etter fødsel.  *Arbeidstilsynets faktaside om Graviditet og arbeidsmiljø* |
| Ioniserende stråling |  | X |  | For generelle dosegrenser, se Forskrift om strålevern § 30.  Et foster er spesielt følsomt for ioniserende stråling i perioden 8-16 svangerskaps uke (Norsk Arbeidsmedisinsk veiledning NEL). Dosen til fosteret skal ikke overstige 1mSv for den resterende del av svangerskapet etter at graviditet er kjent (Forskrift om strålevern § 30-e). Arbeidsgiver skal legge til rette for forsvarlig arbeidsmiljø og vurdere omplassering der det ikke er mulig (Forskrift om utførelse av arbeid § 7.4) |
|  |  |  |  |  |
| Kreftfremkallende stoffer |  | X | X | Gravide skal så langt som mulig ikke eksponeres for kreftfremkallende, arvestoffskadelige og reproduksjonsskadelige stoffer, og kun der håndtering etter en grundig risikovurdering kan skje på en sikker måte med minimalisert risiko for uhellseksponering (Forskrift om utførelse av arbeid §§ 3-11, 3-16, 3-17, 3-19, 7-3, 9-1).  Dersom dette ikke er mulig, må den gravide unngå disse stoffene totalt (Forskrift om utførelse av arbeid, § 7-4), ev kan eksponeringen minskes gjennom en kombinasjon av tekniske tiltak, god planlegging og organisering av arbeidet, og bruk av personlig verneutstyr (PVU). PVU skal bare benyttes dersom andre vernetiltak ikke kan gi tilstrekkelig beskyttelse.  Kilde: *Arbeidstilsynets faktaside om Graviditet og arbeidsmiljø*  *STAMI.no/tilrettelegging-av-arbeidsmiljøet-for-gravide* |
| Arvestoffskadelige stoffer |  | X | X | *Forskrift utførelse av arbeid §§ 3-11, 3-16, 3-17,  3-19, 7-3, 9-1* |
| Nanopartikler |  | X |  | Nanopartikler passerer placentabarriæren, Tohoku J Exp Med 2011;225:224-34  Lite forskning på ev helseskader for fosteret, forsiktighet bør utvises. |