

Informasjon til deltaker – del 2: Fysiske målinger

Takk for at du deltar i forskningsprosjektet «Arbeidsmiljø, helse og sikkerhet i den maritime næringen». Du er en viktig del av arbeidet med å skape tryggere, sunnere og mer effektive arbeidsplasser for alle til sjøs.

STAMI
STATENS
ARBEIDSMILJØINSTITUTT

INTRODUKSJON

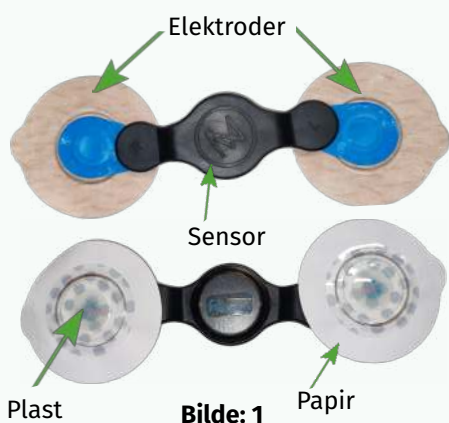
I en periode på 7 dager (en arbeidsuke) skal du bruke fem sensorer som måler ulike belastninger i arbeidshverdagen til sjøs. Én som måler hjerterefrekvens og fire som måler bevegelse.

Målingene skal gjennomføres to ganger: én gang om sommeren og én gang om vinteren.

Dette gjør du for å hjelpe oss å kartlegge forhold som:

- Arbeidsstillinger (for eks. armer over hodet, bøyd rygg)
- Bevegelse (sittende, stående, gående)
- Hjerterefrekvens

Hjerterefrekvensmåler



Denne måleren er en sort sensor merket "M" (Fibion). Du trenger ikke en app – STAMI starter og stopper målingen.

Slik gjør du:

1. Ta av elektrodene fra sensoren.
2. Hold en finger på metallet på hver side til det blinker rødt (bilde 3).
3. Fest sensoren tilbake på elektrodene.

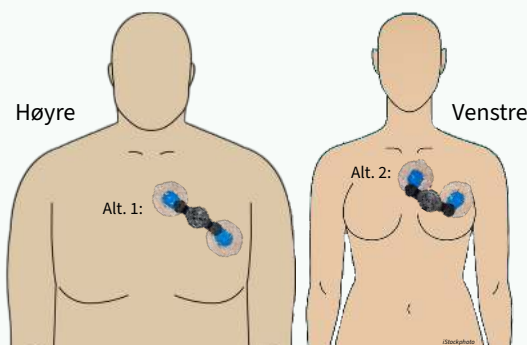
4. Barber og vask området på brystet. Bruk vedlagt klut (alkohol swabs).
5. Fjern plast og papir fra elektrodene (se bilde 1).
6. Fest sensoren på venstre side av brystet – velg alternativ 1 eller 2 (se bilde 2). Velg plasseringen som er mest behagelig for deg.

Nå er målingen i gang.

- La sensoren være på hele døgnet i 7 dager – også under søvn, trening og dusj.
- OBS! Du må bytte elektrodene hver 48. time. Gjenta steg 4-6.

NB:

- Slutter sensoren å blinke rødt? Kontakt oss.
- Falt sensoren av? Fest den på igjen.
- Faller elektrodene av huden? Bruk nye elektroder og gjenta steg 4-6.
- Får du større smerter der elektrodene sitter (mer enn "bare" kløe): ta av sensoren.



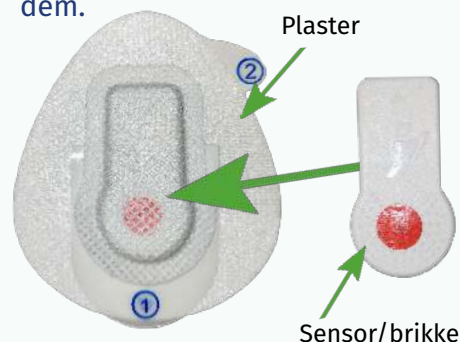
Bilde: 2



Bilde: 3

Bevegelsessensorer (4 stk)

Disse er de hvite brikkene i plaster. De er fargekodet og skal festes på ulike steder på kroppen. Du trenger en app for å bruke dem.



Før du begynner:

- Last ned appen *MOTUS - Work, Move, Measure* (scan QR-kode).
- Logg inn med mobilnummer og kode på SMS. Husk +47



Slik gjør du:

1. Appen forklarer hvordan du skal feste brikkene. Husk å barbere og vaske huden først. Velg én og én brikke/sensor.
2. Plasser brikkene slik som fargekodene i bilde 4 viser (se baksiden av arket).
3. Når alle er festet, må de kalibreres. Appen tar deg stegvis gjennom dette.

Målingen er nå i gang.

- La brikkene være på hele døgnet i 7 dager – også under søvn, trening og dusj.

Hver dag må du:

1. Åpne appen, holde den åpen til målinger er synkronisert.
2. Fyll ut en kort dagbok med:
 - a. når du sov.
 - b. om du jobbet, var syk eller hadde fri.



NB:

Hvis et plaster faller av, må du bytte plaster. Klipp ut brikken fra plasteret og plasser brikken i et nytt plaster. Fest deretter sensoren tilbake på samme sted. Sensorene må kalibreres på nytt. Dette finner du i menyen i appen (øverst til høyre: ≡)

Fargekoding på sensorene:

- **Rød:** Overarm, dominante arm (ARM)
- **Grønn:** Fremside lår, høyre ben (THIGH)
- **Blå:** Øvre del av rygg (BACK)
- **Lilla:** Bakside legg, høyre ben (CALF)

Etter 7 dager

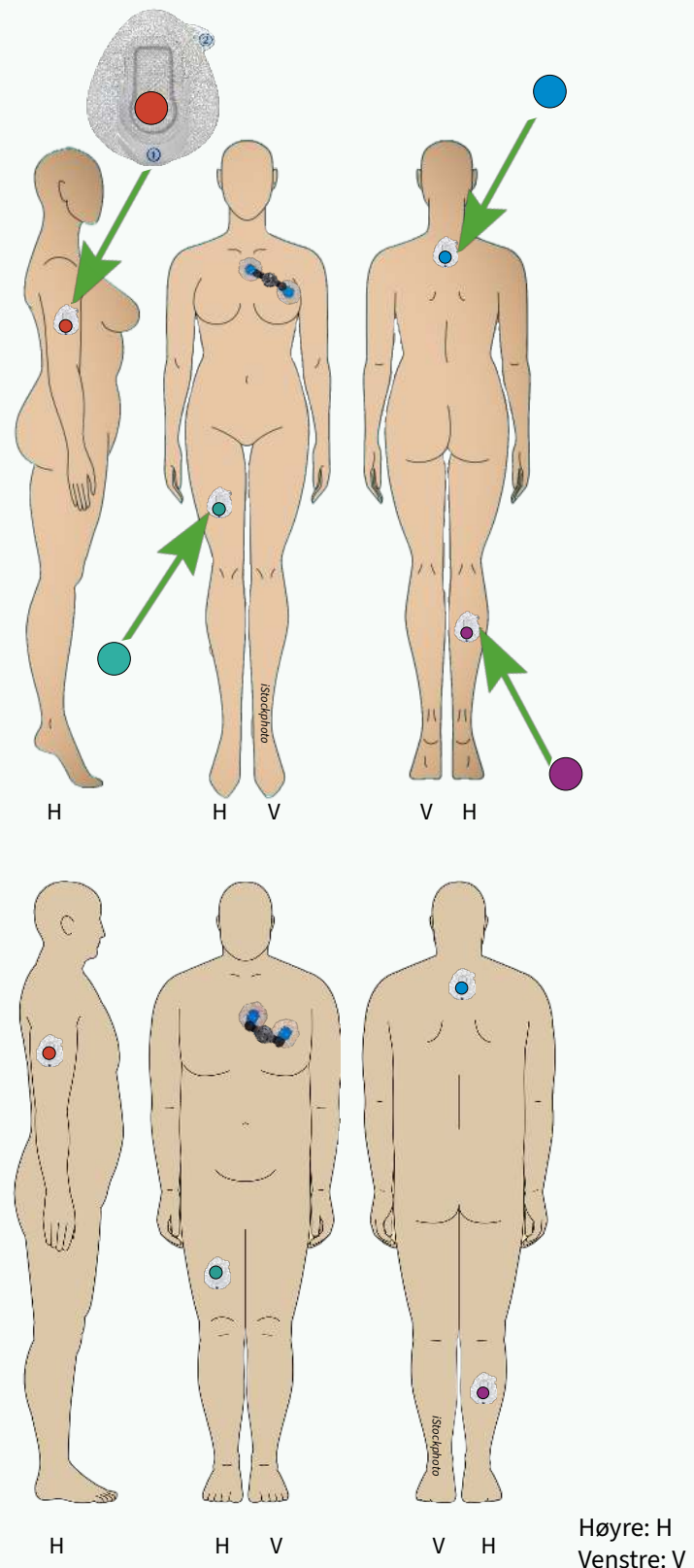
- Åpne MOTUS appen:
 - Synkroniser brikkene/sensorene.
 - Fyll ut dagboken for dag 7
 - Trykk deretter "Bekreft og avslutt" → "OK"
 - Vent 2-5 min før du lukker appen slik at brikkene får slått seg av.
- Ta av alle fem sensorene.
 - De kan etterlate røde merker eller kvise-lignende utslett - dette er ufarlig og vil forsvinne.
- Ikke ta bevegelsessensorene ut av plasteret.
- Legg alt i vedlagt returkonvolutt, også elektrodene og plastre som er ubrukt.
- Send i posten – porto er forhåndsbetalt.

Videre oppfølging

Du vil bli kontaktet når vi skal gjennomføre runde 2 av de tekniske målingene (enten neste vår/sommer eller vinter/høst).

I mellomtiden vil du fortsatt få spørreskjema (del 1) tilsendt hver tredje måned i to år. Det er viktig at du også svarer på disse.

Tusen takk for din innsats så langt!



Bilde: 4

Kontaktinformasjon

Hvis du har noen spørsmål angående måleinstrumentene, appen eller andre spørsmål om prosjektet, ta gjerne kontakt med oss.

Prosjektleder:

Markus Koch

E-post: Markus.koch@stami.no

Telefon: +47 23 19 53 70

Prosjektkoordinator

Sanna Grydeland

E-post: sanna.grydeland@stami.no

Telefon: +47 23 19 52 81



Les mer om prosjektet på
www.maritimforskning.no

STAMI
STATENS
ARBEIDSMILJØINSTITUTT