

BETONMAST

HMS-håndbok

for ansatte og samarbeidspartnere



Februar 2022 / Versjon 2.0 © Betonmast AS

1

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Forord

I Betonmast henger ett mål høyere enn alt annet: alle skal komme TRYGT HJEM fra våre arbeidsplasser hver dag. For oss er dette et verdivalg. Ingen økonomiske resultater eller prosjektutfordringer kan veie opp for en persons helse og liv. Kan ikke oppgaven løses på en sikker måte så skal vi ganske enkelt la det være.

Dette tydelige målet forplikter oss alle som ledere, medarbeidere, leverandører og samarbeidspartnere. Vi må planlegge og utføre vårt arbeid slik at det verken oppstår skader på mennesker, miljø eller maskiner. Et slikt mål er kun oppnåelig hvis alle både hver for seg og sammen tar et daglig ansvar for HMS-arbeidet i alle våre prosjekter.

Et sterkt HMS-fokus skapes gjennom flere elementer. God orden og ryddighet, riktig bruk av personlig verneutstyr, godt planlagte arbeidsoppgaver, etterlevelse av etablerte rutiner og aktiv identifisering og håndtering av alle HMS-risikoer.

Vi må derfor være tydelige og kompromissløse i vår egen holdning til helse, miljø og sikkerhet. Da tar du best vare på deg selv og du viser i handling at du bryr deg om andre slik at vi får sikre og trivelige arbeidsplasser for alle.

Jørgen Evensen, konsernsjef

1

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



HMS-grunnlag

Betonmast har som mål at alle skal komme trygt hjem hver dag.

- Alle skader kan unngås
- Vår adferd skal gjenspeile positive holdninger til helse, miljø og sikkerhet (HMS)
- Alle ledere skal være involvert og synlige i HMS-arbeidet

Arbeidsgivers ansvar er å planlegge og tilrettelegge arbeidet, blant annet ved å definere påbudt verneutstyr.

Arbeidstakers ansvar er å si fra og bry seg. Arbeidstaker plikter også å følge alle regler og påbud.

Verneombudets ansvar er å påse at arbeidet utføres sikkert og varsle ved farlige forhold. Verneombudet har en lovmessig rett og plikt til å stanse arbeid ved fare for liv og helse, jf. arbeidsmiljøloven § 6-3, inntil verneombudet selv eller Arbeidstilsynet har tatt stilling til om arbeidet kan fortsette.

Prosjektleder har ansvar for alle forhold på prosjektet. HMS-leder/HMS-ingeniør er prosjektets rådgiver innen HMS.

Denne håndboka gir en oversikt over krav og regler som gjelder alle som utfører arbeid for Betonmast, og gjelder både egne ansatte og ansatte hos underentreprenører.

1

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprenning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Sikker Jobb Analyse

Sikker Jobb Analyse (SJA) er Betonmasts mest brukte verktøy for styring av HMS-risiko. Vi ønsker å påvirke risiko slik at vi unngår ulykker, helseplager og sykdom. Gjennom SJA finner vi den sikreste og mest hensiktsmessige måten å gjennomføre jobben på.

Alle som skal gjennomføre jobben skal delta på SJA, eller som minimum få en grundig gjennomgang av SJA før oppstart.

De viktigste elementene i en SJA:

- Hva kan gå galt?
- Hvorfor kan det gå galt?
- Hvordan kan vi unngå at det går galt?
- Definere ansvar for barrierer som hindrer at det går galt

Sikkerhetssamtalen

Sikkerhetssamtalen er Betonmasts enkleste verktøy for styring av HMS-risiko. Sikkerhetssamtalen skal bevisstgjøre og nyttiggjøre den ansattes erfaringer med sikkerhet og øke fokuset på risikovurderinger forut for eller som del av en arbeidsoperasjon. Temaene helse og ytre miljø kan også være en naturlig del av en sikkerhetssamtale.

Sikkerhetssamtale skal fortrinnsvis gjennomføres før eller under en arbeidsoperasjon og egner seg best på arbeidsstedet, hvor man har mulighet til å se og forholde seg til aktuell og relevant risiko.



Si fra til din nærmeste overordnede dersom du mener at dere bør gjøre en SJA eller sikkerhetssamtale før oppstart av arbeidet, eller hvis du føler deg utrygg underveis i arbeidet.

1

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støv, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Barrierer

Barrierer er tiltak som skal hindre at HMS-risiko fører til ulykke eller helseplager/sykdom.

Betonmast benytter både fysiske og organisatoriske barrierer.

Alle kritiske arbeidsoperasjoner skal beskyttes av minimum to uavhengige barrierer. Hvis den ene barrieren svikter, skal den andre likevel hindre en ulykke. Vi skal tilstrebe at minst en av barrierene er fysisk.

Rapportering av uønskede hendelser (RUH)

Alle ulykker, nestenulykker, farlige forhold og uønskede helsesaker skal rapporteres. Alle rapporter skal behandles, slik at vi lærer av hendelser, lærer av hverandre og slik at vi unngår ulykker, helseplager og sykdom. Det skal gis tilbakemelding på rapportene om hvilke barrierer som er iverksatt, via allmøter, oppslag etc. Det er svært positivt for Betonmast at alle bidrar med RUH-rapportering og ingen skal oppleve negative tilbakemeldinger eller konsekvenser.



Meld alltid fra om farlige forhold eller nestenulykker, eller hvis du ser noen tar sjanser.

1

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Personlig verneutstyr

Type verneutstyr må risikovurderes opp mot hvilket arbeid som skal utføres.

Arbeidstøy

Minimumsbekledning er lang arbeidsbukse og T-trøye. Arbeidstøyet skal tilfredsstillende prosjektets krav til synlighet (klasse 2 eller 3) og synlighetstøy skal dekke overkroppen som minimum. Videre skal det vurderes hvilken type arbeidstøy som er hensiktsmessig og godkjent til arbeidsoperasjonen for at arbeidstøyet skal gi tilfredsstillende vern (mekanisk, kulde, varme, nedbør, kjemikalier, etc.). Arbeidstøyet skal for Betonmasts ansatte være i henhold til Betonmasts profilmanual.

Vernefottøy

Det er påbudt med vernefottøy i alle prosjekter i Betonmast. Vernefottøy må være riktig tilpasset bruker og bruksområde for å unngå skade og uønsket belastning. Vernefottøyet skal som minimum ha spikertrampsåle og tåvernhet, samt tilfredsstillende eventuelle prosjektspesifikke krav til beskyttelse. Slike krav kan blant annet være krav til kjemikalibeskyttelse, skliskring og stabilitet for å unngå overtråkk. Det er ikke tillat å benytte tresko selv om disse har spikertrampsåle og tåvernhet på Betonmasts prosjekter.

Beinvern

Ved bruk av motorkjedesag skal det brukes vernebukse med innsydd beinvern og vernestøvler.

Hodevern (hjelm)

Det er påbudt med hjelm i alle prosjekter i Betonmast. Hjelmer som skal benyttes skal være i henhold til EN 397 og ha tilhørende 3- eller 4-punkts hakestropp som løses ut ved trykk over 15 kg. Hjelmen skal være utstyrt med hørselvern og merket med firmanavn og personnavn. Hjelmen skal byttes etter 3 års bruk, eller 5 år etter produksjonsdato. Maskinførere skal ha hjelm med seg i maskinen og hjelmen skal på før man går ut av maskinen. Påbud om 3- eller 4 punkts hakestropp gjelder også for besøkende, byggherre og ved vareleveranser.

Betonmasts fargekoder for hjelm:

- Hvit: Besøkende
- Grønn: Verneombud
- Rød: Linjeledelse og stab (funksjonærer)
- Gul: Fagarbeidere

Ved enkelte prosjekt kan det være avvik fra dette, fordi oppdragsgiver har andre fargekoder.

1

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Øyevern

Det er påbudt å bruke vernebriller i alle prosjekter i Betonmast. Det finnes et stort antall forskjellige typer øyevern, derfor er det viktig at type øyevern tilpasses arbeidsoperasjonen som utføres. For mange operasjoner skal det benyttes goggles (tettsittende vernebriller), som for eksempel ved sprutende kutte-, slipe-, bore- og skjærearbeider.

Visir er godkjent som vernebrille. Betonmast anbefaler likevel å benytte ordinære vernebriller fordi vi erfarer at visir er lettere å bruke feil og har historisk medført øyeskader ved bruk.

Vanlige briller kan ikke erstatte vernebriller. Ta kontakt med din nærmeste leder hvis du har behov for vernebriller med optisk styrke. For arbeid av tilfeldig, ikke permanent og kortvarig karakter, samt besøk og befaring, er en oververnebrille et godt alternativ.

Hørselsvern

Hørselsvern skal alltid være montert på hjelm og benyttes når du blir utsatt for støy høyere enn 85dB(A) over en vanlig arbeidsdag, eller ved kraftig slag/impulsstøy. En tommelfingerregel er at dersom det er vanskelig å oppfatte en samtale på en meters avstand, skal du bruke hørselsvern. For mer informasjon om støy, se kapittel Helse.

Vernehansker

Det er påbudt å bruke vernehansker i alle prosjekter i Betonmast. Det finnes et stort antall forskjellige typer vernehansker, derfor er det viktig at type hansker tilpasses arbeidsoperasjonen som utføres. For eksempel ved mekanisk påvirkning, håndtering av kjemikalier og varme arbeider.

Alle vernehansker er merket med hva slags egenskaper og beskyttelsesnivå hansken har, som for eksempel skjæremotstand, beskyttelse mot varme og ild, lave temperaturer og farlige kjemikalier. En god hanske må være brukervennlig, fleksibel, komfortabel og ha god passform.

Hodelykt / bærbar lykt

Ved arbeid og ferdsel i områder uten tilstrekkelig belysning, skal arbeidstaker være utstyrt med bærbar lykt eller hodelykt. Ved arbeid og ferdsel under jord skal arbeidstaker minimum være utstyrt med egnet hodelykt.

1

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Åndedrettsvern

Skal benyttes dersom luften kan inneholde helseskadelige mengder gasser, løsemidler eller støv.

Det finnes to hovedtyper åndedrettsvern:

1. Den ene typen åndedrettsvern tilfører frisk luft enten fra en trykkflaske eller via en slange (friskluftsmaske).
2. Den andre typen renser eksisterende luft. Dette gjøres med tre hovedtyper av filter:
 - Støvfilter for partikkelstøv
 - Gassfilter for gass/damp
 - Kombinasjonsfilter

Støvfilter fungerer ikke mot gass/damp, og gass/dampfilter fungerer ikke mot støv. Støvmaske skal ha P3 filter. Luftrensere skal alltid være i drift dersom støv er til plage for arbeidstakerne.

Ved betongsliping, sandblåsing, påføring av sprøytebetong, samt ved bruk av kjemikalier, maling- og lakkarbeider i lukkede rom, skal det benyttes friskluftsmaske.

For mer informasjon om støv, kjemiske produkter, varmt arbeid og gasser, se kapittel Helse.

Fallsikringsutstyr

Ved arbeid i høyden der det er fare for fall til lavere nivå, skal det brukes fallsikringsutstyr. Det skiller mellom to typer fallsikring; kollektiv (rekkverk, stillaser og lignende) og personlig fallsikringsutstyr.

Kollektiv fallsikring skal alltid brukes hvis det er mulig.

Personlig fallsikringsutstyr skal benyttes ved montering av stillas, rekkverk etc., eller ved arbeid der kollektiv sikring ikke er mulig. Sikker Jobb Analyse skal gjennomføres før personlig fallsikringsutstyr tas i bruk. Alt personell som benytter personlig fallsikringsutstyr skal ha dokumentert opplæring i bruk av og redning fra sele.

Redningsvest

Redningsvest skal alltid benyttes ved arbeid over eller nær åpent vann. Oppblåsbar redningsvest er tillatt forutsatt at denne vedlikeholdes jevnlig og kontrolleres før bruk. Prosjektets risikoanalyse fastsetter type- spesifikke krav til redningsvest.

1

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støv, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Avsperring og skilting

Følgende arbeidsoperasjoner krever normalt at området blir avsperrert:

- Arbeid i høyden og montering/demontering av stillas
- Bruk av personløfter
- Bruk av radioaktive kilder (eget sperremateriell med svart strålemerke)
- Rivearbeid
- Arbeid med PCB, asbest og farlige kjemikalier

Sikker Jobb Analyse skal avdekke behov for ev. andre avsperringer. Ingen kan fjerne/endre avsperringer uten avtale med ansvarlig eier av sperringen (for eksempel arbeidsleder). Plastkjetting skal benyttes til avsperring. Sperrebånd skal ikke benyttes.

Fargekode:

- ○ Rød/hvit: Adgang forbudt.
- ● Gul/svart: Varsel om farlig forhold/område.

Orden og renhold

God orden og godt renhold bidrar til å:

- Forhindrer ulykker og skader
- Forhindrer brann
- Gir god hygiene
- Gi en trivelig, sikker og effektiv arbeidsplass



Du skal holde din egen arbeidsplass ren og ryddig.

1

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Belysning

Tilstrekkelig belysning er viktig for å unngå ulykker. Alle innvendige gangsoner og mørklagte rom skal være belyst med rekkelys. Kontrollør, vedlikehold og rengjør lamper regelmessig. Alle lysforbindelser bør være vannbeskyttet. Belysningsutstyr skal plasseres slik at blending unngås.

Røyking

Betonmasts lokaler og transportmidler skal være røykfrie. Med lokaler menes kontorer, møterom, spiserom, skifterom mm. Røyking er kun tillatt på anvist plass.

Sanksjoner ved brudd på HMS-reglene

Påtale på stedet

Enhver som er vitne til at HMS-reglene brytes, skal påtale dette overfor vedkommende.

Muntlig advarsel

Benyttes ved mindre alvorlige overtredelser og ved første gangs brudd. Muntlig advarsel bekreftes skriftlig med brev.

Skriftlig advarsel

Benyttes for alvorlige overtredelser eller ved andre gangs brudd, sammen med samtale med prosjekt-/ anleggsleder eller HMS-leder.

Avskjed

Benyttes ved ytterligere brudd eller ved skjerpene omstendighet.

1

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Sikkerhet

Arbeid i høyden

Manuelt arbeid i høyden skal begrenses så mye som mulig. Ved arbeid i høyder over 1 m skal person sikres med rekkverk, fallsele eller på annen måte. Husk at arbeid i høyden i forbindelse med lossing og lasting ofte foregår over 1 m og skal sikres. Arbeid i høyden skal risikovurderes! Risikovurderingen skal også omfatte vurdering av nødvendig verneutstyr, for eksempel hjelm med hakestropp, seletype og forankringspunkter.

Gardintrapper skal være iht. merkeordningen «Bra arbeidsmiljøvalg». Gardintrapper kan benyttes som arbeidsplattform ved utføring av arbeid i høyden, når det ikke vil være hensiktsmessig å bruke annet og sikrere arbeidsutstyr fordi risikoen er liten og bruken er kortvarig. Bruk av gardintrapp høyere enn 1,25 meter (6 trinn) skal unngås. Bruk isteden lift eller rullestillas.

Stiger

Stiger kan benyttes som midlertidig atkomst. Hvis atkomsten skal brukes mer enn 20 ganger pr. dag i to dager, skal alternativ atkomst som trappetaårn e.l. skaffes.

Stiger kan under skjerpet tilsyn brukes til måling og utsetting, og for andre arbeider som har varighet på under en halv time, forutsatt at arbeidet ligger innenfor et område som er begrenset av kun en oppstilling. Stiger skal ikke benyttes når de må flyttes for å kunne utføre et arbeid.

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

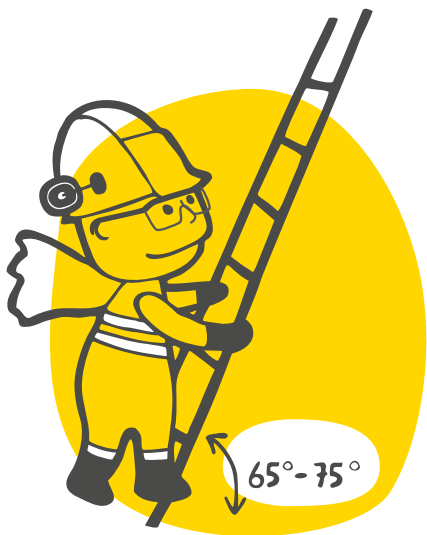
Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Stiger skal sikres i topp eller bunn, eller holdes av annen person. Maks tillatt stigelengde er 6 m, hvorav 1 m skal stikke over tak eller avsats når stige skal benyttes som midlertidig adkomst. Anliggende stige skal ha helningsvinkel mellom 65° og 75°.



Stiger skal sikres i topp eller bunn, eller holdes av annen person. Anliggende stige skal ha helningsvinkel mellom 65° og 75°.

Stillas

Før bruk skal alle stillaser med arbeidsplattform over 2m kontrolleres av kvalifisert personell og utstyres med godkjenningsskilt ved alle atkomster. Etter ombygging, uvær eller andre forhold som kan ha svekket stillasets stabilitet eller styrke skal stillaset alltid kontrolleres og godkjennes på nytt. Fareskilt må være opphengt ved demontering og ved ombygging.

Stillaser med arbeidsplattform over 1 m skal som minimum ha håndløper som er montert på minimum 1 m høyde og knelist. Det skal i tillegg monteres håndløper mot vegg hvis avstand mellom vegg og stillas er større enn 30 cm. Over 2 m skal det i tillegg være sparkebord. Nett, presenning eller skjerm skal benyttes ved behov for å verne mot fallende gjenstander. Alle arbeidsplattformer over 3 meter skal ha underliggende sikkerhetsplattform.

Ved arbeid på rullestillas skal alle hjul alltid være låst. Atkomst til rullestillas skal alltid være innvendig.

Rullestillas skal bare brukes på fast, jevnt og horisontalt underlag. Ingen skal oppholde seg på stillas under flytting. Ved flytting av rullestillas skal gjenstander på stillaset fjernes eller sikres mot å falle ned.

Arbeidsgiver sørger for at bruker av stillaset har fått nødvendig opplæring i bruk av stillaset.

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

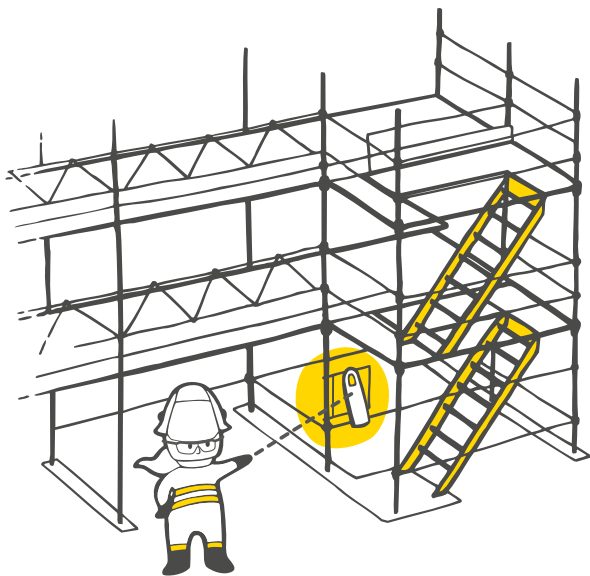
5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Stillas skal ha sikker, bekvem og hensiktsmessig atkomst ved utvendig trappetårn hvis mulig. Stillas skal være kontrollert og godkjent før bruk, samt etter endringer. Kun personell med forskriftsmessig opplæring kan bygge, forandre og demontere stillas/rullestillas.

Instruks for bruk av stillas:

Før stillaset tas i bruk

Brukeren skal forsikre seg om:

- At stillaset er kontrollert og godkjent for bruk (skilt)
- Stillaset skal være mottatt og rapport om kontroll av stillas skal være underskrevet, av ansvarlig linjeleder (Betonmast) med nødvendig kompetanse
- At stillaset har en belastningsklasse som er egnet for det arbeid som skal utføres

Under bruk av stillas

Brukeren har ansvar for å påse:

- At fot-, kne-, og håndlister ikke fjernes
- At labanklemmer, gulvplank e.l. ikke fjernes, slik at det ikke oppstår hull i stillasgulvet
- At veggfester ikke fjernes
- At det ikke lagres avfall, materialer og utstyr på stillaset

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

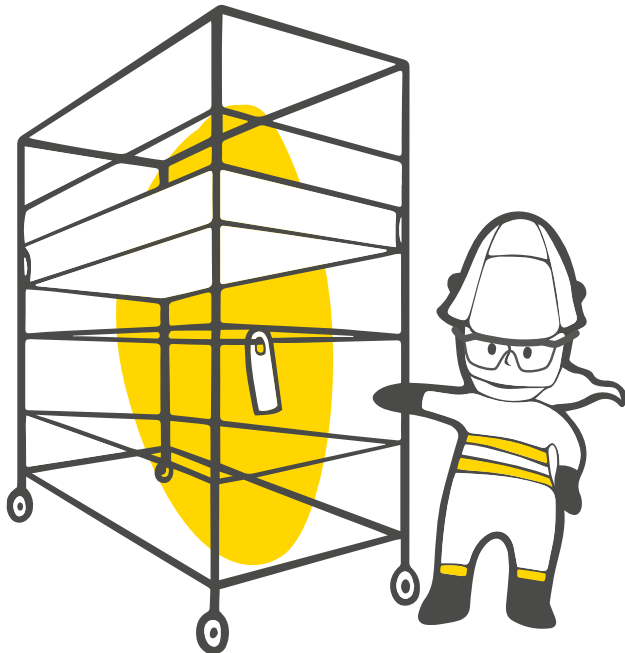
Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Tilpasninger og ombygging av stillas:

- Tilpasning, ombygging og fjerning av stillasdelar skal kun utføres av kvalifisert stillasbygger
- Tillatelser til ombygging av stillas og fjerning av stillasdelar skal godkjennes av godkjent stillasbygger som risikovurderer endringen

Brukeren skal alltid melde fra til sin arbeidsleder dersom det oppdages feil eller mangler ved stillaset. Arbeidsleder varsler ansvarlig leder i Betonmast umiddelbart.



HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler

← Fall fra høyde

→ Leveregler for leder

- Jeg har planlagt med kollektive sikringstiltak
- Jeg har planlagt formontering av rekkverkstøtter, der det lar seg gjøre
- Jeg sørger alltid for å vurdere, og så langt som mulig prioritere, fallforhindrende barrierer fremfor falloppfangende løsninger
- Jeg sørger for at medarbeidere har fått nødvendig opplæring i arbeid i fallsikringsutstyr, lift, stillas m.m.
- Jeg sørger for å alltid ha en plan for redning eller evakuering når det jobbes i personlig fallsikringsutstyr
- Jeg sørger for at det alltid er en stillasansvarlig på prosjektet
- Jeg sørger for at stillaser blir kontrollert av kompetent person ved jevne mellomrom
- Jeg sørger for at utstyr som kjøpes inn for arbeid i høyden er i henhold til merkeordningen «Bra arbeidsmiljøvalg»

Leveregler for medarbeider

- Jeg bruker alltid sikring når jeg arbeider i høyden
- Jeg jobber aldri alene når jeg jobber i fallsikringsutstyr eller lift
- Jeg gjennomfører alltid kameratsjekk og følger med på kollegaen min ved arbeid i fallsikringsutstyr
- Jeg bruker ikke arbeidsbukker, gardintrapper eller rullestillas som har skader eller mangler



2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Grøfter / skråninger

Arbeid i grøft og skråning er forbundet med rasfare. Det kreves utarbeidelse av grøfteplan og arbeidsinstruks for graving av grøft eller sjakt dypere enn 2 m. Alle uavstivede grøfter dypere enn 2 m skal ha skrå vegger med forsvarlig helling. Skrå grøftekanter kan være nødvendig også for mindre dybder enn 2 m ved ugunstige forhold, for eksempel ved sterkt regnvær eller graving under grunnvannsstand. I frossen jord kan det graves med vertikale vegger når gjenfylling skal gjøres før det er fare for opptining.

Vær ekstra på vakt for nedfall / ras i grøfter, skråninger og fjellsider når det skifter mellom frost og varmegrader!

Grøft med loddrette sider dypere enn 2 m skal avstives med spunt, grøftekasse e.l. Ved grøfter dypere enn 3 m skal avstivning være dimensjonert av geotekniker.

Planlegg arbeidet slik at mest mulig av graving, rørlegging o.l. kan foregå fra enden av grøften. Hvis tungt utstyr må brukes fra siden av grøften, må utstyret plasseres lengst mulig fra grøftekanten.

Husk rømningsvei med god avstand fra gravemaskin. Det skal ikke være hindringer mellom deg og nærmeste rømningsvei.

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

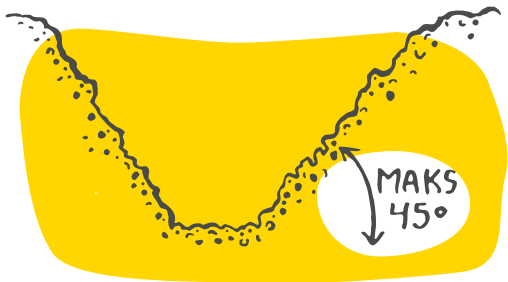
5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

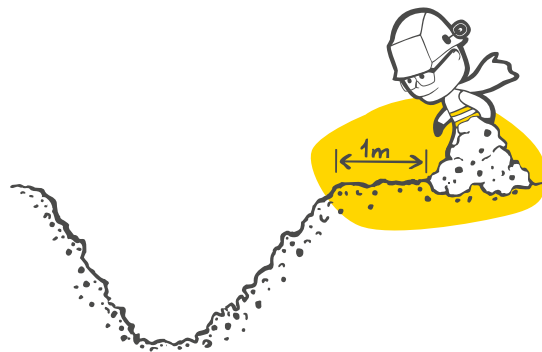
Signaler, faresymboler og hjelpemidler



I omrørt jord, ved kryssing av grøftetraséer o.l. må grøfteveggene ha helling på maks 45°, selv om grøftedybden er mindre enn 2 m.



I løse jordmasser kan avstivning være nødvendig også ved dybder under 2 m.



Gravemasser skal alltid plasseres minst 1 m fra kanten for å unngå økt rasfare.



Grøfter dypere enn 1 m skal alltid ha minst én rømningsvei.

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler

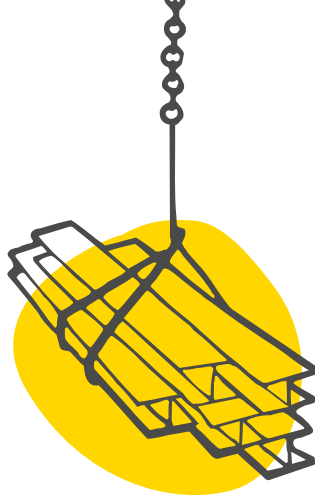


Kraner og løfteutstyr

Alle kraner og løfteredskaper skal ha gjennomgått kontroll av sakkyndig person minst en gang pr år. Sertifikater skal alltid oppbevares lett tilgjengelig. Godkjent løfteredskap skal ha merkeskilt med sertifikatnummer og tillatt arbeidsbelastning.

Fargekode for kontroll-år for løfteredskaper kan brukes:

- 2021: Rød
- 2025: Rød
- 2022: Gul
- 2026: Gul
- 2023: Grønn
- 2027: Grønn
- 2024: Blå
- 2028: Blå



Gå aldri under hengende last.

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Stropper med hvitt merke er for engangsbruk og skal kasseres etter bruk.



Ved alle løft og operasjoner med fare for fallende gjenstand skal det være en sikkerhetssone hvor all ferdsel er forbudt. Sikkerhetssonens størrelse defineres gjennom Sikker Jobb Analyse.

Sikker Jobb Analyse gjennomføres før kranløft når flere kraner opererer i samme luftrom og ved vind. Når flere kraner opererer i samme luftrom skal kranførerene ha radioforbindelse. Ved tordenvær skal kranbruk opphøre.

Adkomst til tårnkran skal ikke skje via vertikal leder. Leder skal være skråstilt eller heis skal benyttes.

Det skal monteres antikollisjonssystemer der to eller flere tårnkraner har overlappende arbeidsområde. Det skal monteres sektorbegrensende systemer på alle tårnkraner der det er høyspentledninger, spesielt trafikkerte områder, barnehager eller lignende innenfor kranens arbeidsområde.

Ved oppføring av tårnkran er montering og fundamentering av disse underlagt krav om sakkyndig kontroll før bruk.

Anhukning

- For å kunne anhuke må du ha dokumentert opplæring / anhukningskurs
- Kontroller løfteredskap visuelt før bruk. Skadet eller ødelagt utstyr skal kasseres
- Sørg for å ha løftetabeller for aktuelt løfteredskap tilgjengelig
- Ved løft av lange gjenstander skal det brukes 2 stropper og ev. styretau
- Sjekk balansen på det du har stropet når hivet løfter seg fra bakken
- Ved blindløft der kranfører ikke har kontinuerlig øyekontakt med hivet og området under, skal det være to personer (anhuker og signalgiver) som ser lasten og hverandre og har radiokontakt med kranfører.
- Hvis radio brukes mellom anhuker og kranfører, skal du si hvem du er og hvem du snakker til. Vær kort og konsis i meldingen. Er noe uklart, be om bekreftelse

Se kapittel 6, Standard for signaler og tegn, for dirigering av kran.

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprenning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler

← Fallende gjenstander

→ Leveregler for leder

- Jeg sørger alltid for en ryddig byggeplass
- Jeg planlegger med komplett rekkverk (grinder) og sikrer at det alltid er sparkebord
- Jeg sørger for sikring av utsparinger og sjakter
- Jeg sørger alltid for at arbeidet er risikovurdert og koordinert hvis arbeidsgrupper må jobbe over eller under hverandre

Leveregler for medarbeider

- Jeg lar aldri løse gjenstander ligge å slenge
- Jeg vurderer og avpasser sikkerhetssoner for fallende gjenstander fortløpende i forhold til arbeidet som skal utføres
- Jeg vurderer behovet for avsperring over og under stedet jeg jobber
- Jeg sikrer verktøyet mitt når jeg jobber fra bomlift eller over andre
- Jeg bruker godkjent hjelm (EN 397)



2

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Mobil arbeidsplattform / personløftere

Kraner og løfteinnretninger skal ikke brukes til persontransport. Kun godkjente personkurver på kran/ hjullaster kan benyttes til dette.

Alle førere av personløftere skal ha gjennomgått dokumentert sikkerhetsopplæring for denne typen utstyr. Det skal i tillegg gjennomføres produktspesifikk opplæring på aktuell lift. Produktspesifikk opplæring skal minimum inneholde en grundig gjennomgang av liftens sikkerhetsinnretninger og begrensninger.

Brukermanual skal foreligge på et språk liftfører er kjent med. Sakselift skal ikke være i løftet posisjon når den forflyttes eller forlates. Ved bruk av bomlift skal person i kurv være sikret med fallsikringssele.



Kontrollér at lift og ev. støtteben står på fast og jevnt underlag før bruk.

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Opplæring i bruk av arbeidsutstyr

Maskiner og utstyr skal bare benyttes av personer som har gjennomgått nødvendig opplæring. For enkelte maskiner og utstyr kreves det sertifisert sikkerhetsopplæring (kompetansebevis). For annet arbeidsutstyr som krever særlig forsiktighet ved bruk, og som ikke har krav til sertifisert sikkerhetsopplæring, kreves det dokumentert sikkerhetsopplæring. I tillegg til sertifisert eller dokumentert sikkerhetsopplæring, skal arbeidsgiver sørge for at arbeidstakere gis nødvendig opplæring på det spesifikke arbeidsutstyret arbeidstakerne skal bruke.

Ved frakobling av utstyr fra maskiner (skuffe, klype, saks, stikke og lignende) skal utstyret alltid legges ned eller sikres fra å velte. Ved skifte av slikt utstyr skal fører forvise seg om at låsemekanismen er i stilling, samt sjekke at hydrauliske slanger er uten skader.

Alt håndverktøy skal kontrolleres før bruk. Defekt verktøy merkes defekt og leveres inn for reparasjon eller kassering. Det er ikke tillatt å modifisere verktøy eller bruke verktøy utenfor rammene gitt i brukermanual. Brukermanual på arbeidsutstyr og verktøy skal gjøres tilgjengelig for bruker på et språk bruker av utstyret er kjent med.

El-risiko

Høyspentanlegg

Overlag av farlig spenning fra høyspentledning til for eksempel kran eller wire kan skje uten direkte berøring av linjen. Eier av høyspentanlegget (netteier, Bane Nor e.l.) skal derfor kontaktes når arbeid skal foregå nærmere enn 30 m fra anlegget. Eier skal bestemme hvilke tiltak som er nødvendig for å få tillatelse til slikt arbeid. Høyspentledninger skal kun håndteres av kvalifisert elektropersonell!

Kabelpåvisning

Før graving igangsettes i områder hvor man kan forvente at det befinner seg nedgravde kabler skal netteier kontaktes for kabelpåvisning (gjelder alle typer kabler, også svakstrøm, fiber- og signalkabler). For lavspenningskabler skal avdekking under kabel- markering eller undergraving av kabel utføres ved håndgraving. Ved behov for graving innenfor oppgitt sikkerhetsavstand for høyspentkabler skal netteier kontaktes. Omlegging eller kapping av eksisterende strømkabler skal kun utføres av kvalifisert elektro-personell!

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

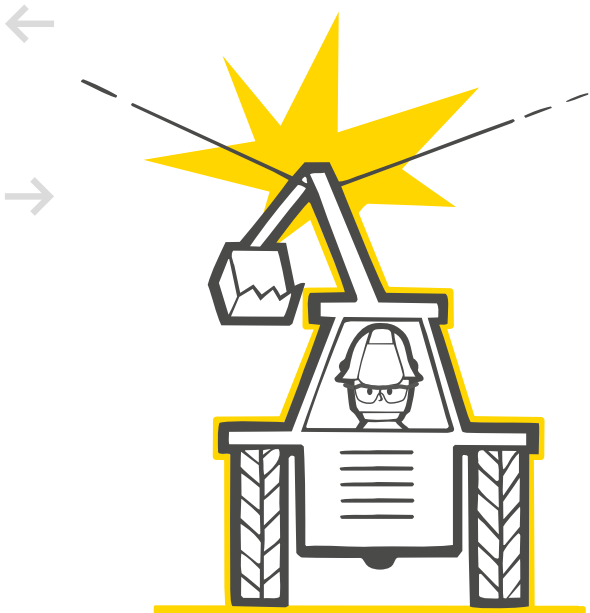
5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Hvis overslag skjer må ingen berøre maskinen. Fører må bli sittende i førerstedet til linjen er utkoblet og eier av høyspentanlegg har gitt klarsignal til evakuering. De fleste høyspentanlegg har automatisk gjeninnkobling, dvs. at linjen automatisk prøver å legge inn spenningen etter en kortslutning. Maskiner og utstyr må ikke berøres eller flyttes før kvalifisert personell med høyspentkompetanse er tilstede.

Elektrisk utstyr

- Alle elektriske komponenter og uisolerte ledninger er å anse som spenningsførende inntil utkobling og måling er foretatt
- Det er ikke tillatt å endre på elektrisk utstyr inkludert verneinnretninger på disse
- Kabler og ledninger skal alltid plasseres eller beskyttes slik at de ikke blir skadet
- Elektrisk utstyr med feil eller mangler skal umiddelbart gjøres strømløs. Feilen skal rapporteres til nærmeste leder som sørger for at feilen blir rettet
- Svette/fuktighet kan lede strøm. Bruk tørre hansker ved arbeid med elektrisk utstyr
- Bruk isolerende underlag (for eksempel tre eller tørt tøy) ved liggende arbeid med elektrisk utstyr

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

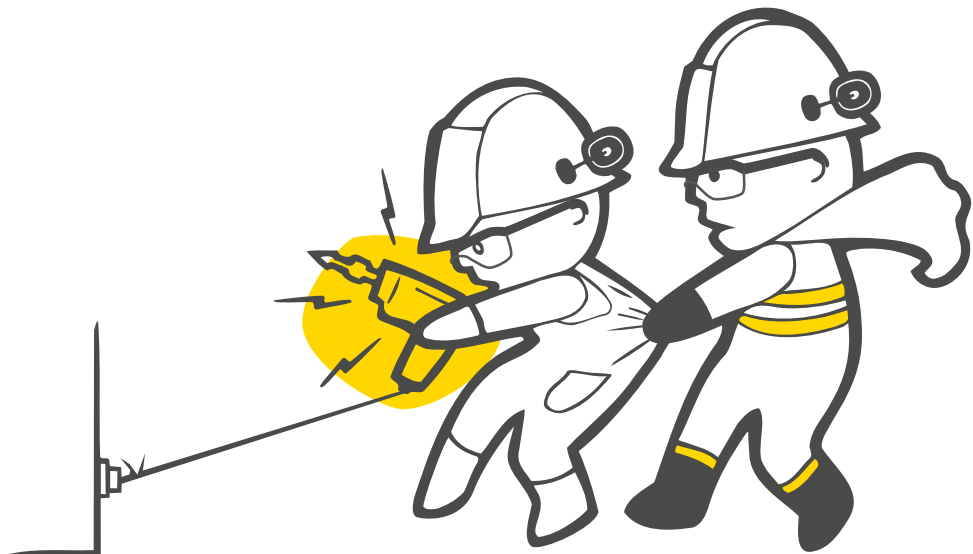
5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Hvis noen henger fast i spenningsførende utstyr, skal anleggsdelen gjøres spenningsløs.

Ved lavspenning (IKKE ved høyspenning) kan en skadet frigjøres ved å gripe fatt i den skadedes tørre klær, eller vikle tørt tøy om egen hånd. Pass på at den skadede eller du selv ikke utsettes for farlig fall, da frigjøring ofte krever stor kraft.

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler

← Elektrisk spenning

→ Leveregler for leder

- Jeg starter aldri opp arbeid uten oversikt over alle risikofaktorer vedrørende elektrisk spenning
- Jeg sørger alltid for at det elektriske anlegget på byggeplassen er kontrollert og godkjent av autorisert personell
- Jeg sørger alltid for å ha et godt planlagt provstrøm-anlegg med riktig kapasitet
- Jeg sørger alltid for at reglene for håndtering og bruk av elektrisk utstyr på byggeplassen er kjent

Leveregler for medarbeider

- Jeg fikser ikke elektrisk utstyr selv, men sier fra til elektriker ved feil eller mangler
- Jeg rydder alltid arbeidsstedet og sørger for at ledninger er plassert på en sikker måte
- Jeg fjerner alltid utstyr som er defekt og varsler overordnet om dette
- Jeg følger alltid reglene for elektrisk spenning på byggeplassen
- Jeg behandler alltid elektrisk utstyr som om det er spenningsatt



HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2 Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



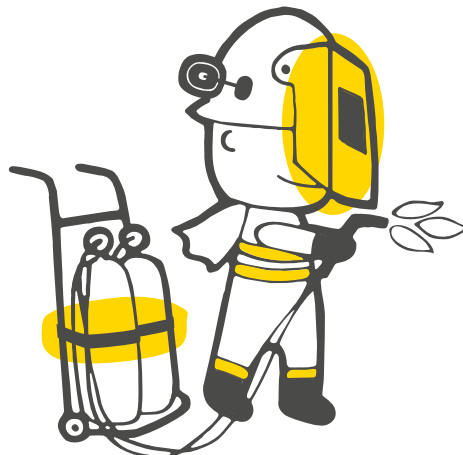
Varmt arbeid

Med varme arbeider forstås arbeider hvor det benyttes maskiner og utstyr som genererer gnister og varme som kan føre til brann. Varme arbeider omfatter bruk av åpen ild, varm luft, sveise-, skjære- og slipeutstyr.

Ved varme arbeider stilles det følgende krav:

- Kompetansebevis for varmt arbeid
- Nødvendig brannslukningsutstyr skal finnes lett tilgjengelig, minimum to stk. 6 kg ABC-håndsløkkeapparat. En av håndsløkkerapparatene kan erstattes med brannslange med diameter minimum 19 mm påsatt vann frem til strålerøret
- Tettsittende øyevern, hansker og heldekkende flammehemmende arbeidstøy (lange ermer) skal brukes ved sliping, sveising og skjæring
- Brennbart materiale må fjernes eller dekkes til
- Ved varmt arbeid på malte flater blir helsefarlige gasser og partikler frigjort. Åndedrettsvern, fortrinnsvis friskluftsutstyr, skal derfor brukes
- Før varmt arbeid inne i bygg og i tanker og lukkede rom, der det er fare for brann / eksplosjon, skal Sikker Jobbanalyse gjennomføres
- I tanker og lukkede rom må det sørges for at det er tilstrekkelig med oksygen og at ikke omkringliggende atmosfære er eksplosiv. Gassmåler må benyttes for sikker verifikasjon

- Åpninger i gulv, vegger og tak skal være tettet
- Utførende må risikovurdere behovet for brannvakt. Dersom brannforebyggende tiltak ikke fjerner risikoen for brann helt, skal det være brannvakt. Ved behov for brannvakt skal denne befinne seg på stedet minst en time etter at arbeidet er avsluttet. Brannvakt skal inneha samme kompetanse som utførende
- Det skal benyttes sjekklister som ivaretar og dokumenterer alle sikkerhetsaspekter. Denne skal som minimum tilsvare sjekklister utgitt av Finans Norge



Varmt arbeid skal kun utføres av personell med kompetansebevis.

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Arbeid med gass

- Hanske som beskytter mot varme skal finnes lett tilgjengelig
- Kontroller at slanger, koblinger og annet utstyr ikke har lekkasje
- Ventiler, koplinger og slanger skal være beskyttet mot slag og mot skader fra fallende eller utslyngede gjenstander
- Flasker skal aldri slepes ved forflytning. Flaskevogn skal primært benyttes
- Første trinn (klokker) og annet utstyr skal alltid frakobles etter bruk
- Gass må oppbevares på egnet sted med riktig skilting. Brennbar og/eller giftig gass må ikke under noen omstendighet oppbevares i kjeller eller rom/kontainer uten ventilasjon
- Oksygenflasker skal lagres minimum 8 meter fra flasker med brennbare gasser ved lagring i friluft
- Det anbefales bruk av godkjent kontainer for lagring av gass
- Flasker skal lagres slik at de ikke skades av kjøretøy
- Alt utstyr for oksygen skal holdes fritt for fett
- Før øvrig skal regler for henholdsvis varmt arbeid og farlige stoffer følges



Gassflasker skal alltid stå oppreist og være sikret mot velt med kjetting eller lignende.

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Fjellsprengning

Elektriske tennere skal ikke benyttes ved sprengning. Elektroniske tennere er tillatt. Sprengstoff og tennmidler skal kun håndteres av personer med nødvendig kompetanse.

Normal varslingsinstruks ved sprengningsarbeider:

- Korte støt i sirene av 1 min varighet før sprengning
- Sprengning
- Ett langt støt i sirene – faren over

Ved mistanke om udetonert sprengstoff skal det gjennomføres Sikker Jobb Analyse før videre arbeid.

Konflikt menneske / maskin

Konflikt mellom menneske og maskin er en av de 3 hyppigste årsakene til alvorlige ulykker på bygge- og anleggsplasser.

Ulykken inntreffer hyppigst ved påkjørsler (rygget på) ved at sjå-før og person ikke er oppmerksomme på hverandre og når lastebil skal losses eller lastes inne på byggeplassen.

Kjøretøyets blindsoner

Prøv å sett deg inn i sjåførens situasjon. Sjåføren har i mange tilfeller begrenset utsyn.

Avhengig av bilens størrelse vil blindsonen kunne strekke seg helt opp til 5 meter foran lastebilen og opp til 8 meter på lastebilens høyre side.

Huskepunkter:

- Respekter områder som er sperret og gå bare i oppmerkede gangsoner.
- Må du snakke i radio eller mobiltelefon skal du gjøre dette sikker sone.
- Alt av lasting og lossing skjer i sikrede område.
- Det er bilens sjåfør som er ansvarlig for at lasten er sikret – la derfor sjåføren løsne lasten på bilen.
- Det er viktig å huske på at man alltid skal ha øyekontakt/kommunikasjon med maskinfører når man beveger seg inn i maskiners område

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler

← Konflikt menneske / maskin

→ Leveregler for leder

- Jeg sørger for at riggplan er risikovurdert, og til enhver tid oppdatert for å sikre en trygg arbeidsplass
- Jeg har gitt pålegg for bruk av hjelpemann der det er mulighet for påkjørsel
- Jeg har sørget for at det er akustisk ryggesignal på alle maskiner
- Jeg sørger for sikre gangveier på byggeplassen
- Jeg sørger alltid for at arbeidet er risikovurdert når andre arbeidsgrupper jobber i samme område som maskiner

Leveregler for medarbeider

- Jeg bruker alltid synlighetstøy klasse 2 på overkropp
- Jeg benytter alltid gangveien
- Jeg stopper alltid minst 10 meter fra maskin, og venter på øyekontakt med maskinfører og klarsignal for å gå inn i arbeidsområdet
- Jeg bruker hjelpemann ved rygging når det er fare for påkjørsel
- Jeg står alltid i sikker sone når jeg prater i mobiltelefon
- Jeg sørger alltid for at arbeidsområdet er sikret



2

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler

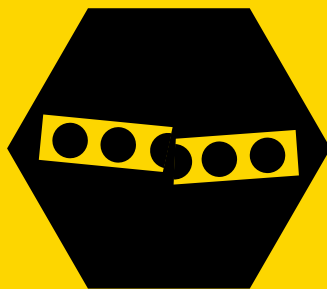
← Konstruksjonssvikt

→ Leveregler for leder

- Jeg har kvalitetssikrede planer for montasje
- Jeg sørger alltid for riktig og godkjent utstyr til montering
- Jeg sørger alltid for at det er kompetent personell som utfører arbeidet
- Jeg sørger alltid for at montasjearbeid er samordnet med de andre arbeidene
- Jeg sørger alltid for at tillatt aksellast blir ivaretatt
- Jeg sørger alltid for at det er godkjent av RIB eller produsent før hulltaking i betongkonstruksjon

Leveregler for medarbeider

- Jeg følger alltid de arbeids-beskrivelsene og planene som er laget for montasjearbeidet.
- Jeg sørger alltid for at godkjent utstyr blir brukt
- Jeg sørger alltid for å varsle andre aktører og sikre arbeidsområde
- Jeg sier alltid fra til min leder hvis jeg føler usikkerhet ved utførelsen av montasjen
- Jeg sørger for å kontrollere opplegg og understøttelse for elementer og utfører avstivning fortløpende
- Jeg sørger alltid for å ha fått godkjenning før jeg tar hull i betongkonstruksjoner, samt sikrer underliggende nivå



HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

2 Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Helse

Plager og sykdommer som følge av arbeidslivet oppstår ofte etter lengre tids uheldig eksponering. Det kan derfor være vanskelig å se sammenhengen mellom eksponering og sykdom/plage. Av den grunn er det viktig at både arbeidsgiver og arbeidstaker har kunnskap om hvordan ulike eksponeringer kan påvirke helsen vår.

Arbeidsgiver er lovpålagt å risikovurdere alle eksponeringer, og iverksette tiltak slik at helsen ikke påvirkes negativt. Arbeidstaker skal samarbeide med arbeidsgiver om dette. Hvis andre tiltak ikke reduserer eksponeringen til et akseptabelt nivå, skal nødvendig verneutstyr benyttes.

Helsekapittelet presenterer de vanligste helseeksponeringene, innen fysisk og psykososialt arbeidsmiljø.

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Fysisk arbeidsmiljø

Støy

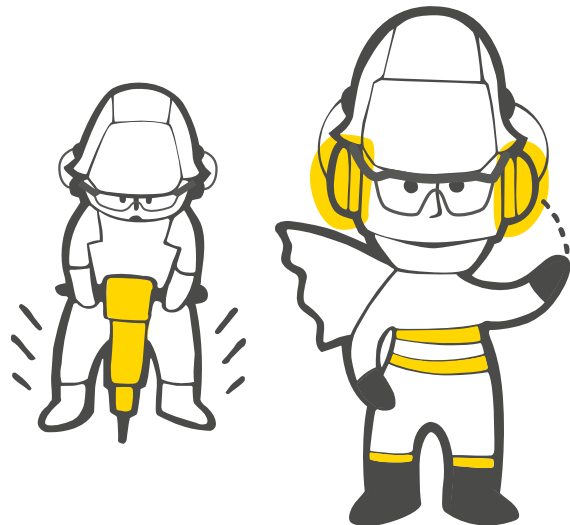
Lydstyrke måles i decibel (dB). En økning på 3 dB tilsvarer en dobling av lydstyrken. Lydstyrke over 80 dB medfører risiko for hørselsskade og tiltak skal derfor iverksettes. Hørselsvern skal brukes dersom andre tiltak ikke har tilstrekkelig effekt.

Ved opphold eller arbeid i områder med 95 dB eller mer, skal dobbelt hørselsvern brukes (øreklapper + ørepropper). Opphold i områder med mer enn 110 dB skal ikke forekomme. Ved støynivåer over 105 dB, kan svært kortvarig eksponering uten hørselsvern gi hørselsskader.

Bruk av hørselsvern i kombinasjon med vernebriller, gamle og dårlig vedlikeholdt hørselsvern og feil innsetting av ørepropper kan redusere effekten av hørselsvernet.

Forebyggende tiltak i prioritert rekkefølge:

- Vurder alternative arbeidsmetoder som gir redusert støyeksponering
- Øk avstanden til støykilden – en dobling av avstanden reduserer støynivået med 6 dB
- Bygg inn støykilden
- Merk støysoner
- Bruk riktig hørselsvern (kategori 1, 2 eller 3) – er det behov for dobbelt hørselsvern?
- Varsle sidemann om støyende arbeid



Å øke avstanden til støykilden er en effektiv måte å redusere støybelastningen på. Bruk hørselsvern der andre vernetiltak ikke er mulig.

3

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Støv

Støv kan påvirke slimhinner i luftveiene og gi akutte plager som bronkitt og lungebetennelse. På sikt kan vedvarende innånding av støv føre til kroniske lungesykdommer.

Ved høy konsentrasjon av støv i luften skal det treffes tiltak for å unngå eller redusere støvplager. Aktuelle tiltak kan være regelmessig vanning eller bruk av andre støvbindende midler. Innendørs feiing med kost skal ikke forekomme, her skal det fortrinnsvis benyttes støvsuger. Bruk av svaber aksepteres for grovrengjøring. Bruk utstyr som har innebygd støvavsug.

Grenseverdier for støvmengde i luft varierer med type støv.

Hvis det ikke er mulig å redusere konsentrasjonen av støv i luften til akseptabelt nivå, må verneutstyr benyttes. Motorassistert filtermaske eller friskluftsmaske anbefales ved høy eksponering. Filtermaske skal ha P3-merking. P3-filter beskytter mot helsefarlig fint støv og røyk, biokjemiske substanser, mikroorganismer, sporer, virus, bakterier og kvarts. Støvmasker beskytter ikke mot gasser.

Se også kapittel 1 om åndedrettsvern.



Vedvarende innånding av støv kan føre til kroniske lungesykdommer. Beskytt lungene med egnet maske når andre tiltak ikke gir tilstrekkelig effekt.

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støv, fornminner

6

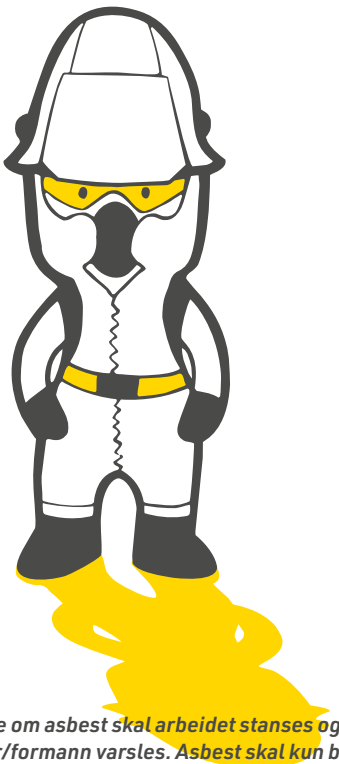
Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Asbest

Asbestfiber i luften kan forekomme ved ombygging eller riving av eldre bygninger hovedsaklig på følgende steder:

- Tak- og veggplater (eternitt m. fl)
- Isolasjon av varmtvannsrør
- Brannskiller (vegger, tak, mellom ovner og vegg)
- Bremsbånd i eldre heisanlegg
- Vinylbelegg
- Brannisolasjon på stålbjelker
- Ventilasjonskanaler



Ved mistanke om asbest skal arbeidet stanses og arbeidsleder/formann varsles. Asbest skal kun behandles av arbeidstakere med særskilt opplæring i dette.

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

3

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Gasser

Noen gasser gir akutte helseskader, mens andre kan gi sykdom på sikt. Giftige gasser kan gi helseskade selv i lave konsentrasjoner. Noen gasser er brennbare og noen er luktfrie. Gassmålere brukes til å kartlegge forekomsten av gasser. Typiske arbeidsmiljø og arbeidsoppgaver hvor man kan utsettes for gasser er:

- Tunnelarbeid
- Sprengningsarbeid
- Arbeid med kjemikalier
- Arbeid i tanker og trange rom
- Varmt arbeid
- Arbeid nær avgasser fra forbrenningsmotorer
- Arbeid i områder der biologisk materiale nedbrytes (typisk i byggegrop og grøfter på tidligere bebygde tomter)

Man skal alltid forsøke å redusere gasseksponering i forbindelse med arbeidsprosesser. I tillegg kan kartlegging og måling av gassverdier vise at det er nødvendig å bruke maske for å beskytte seg:

- Maske med gassfilter (sørg for at den har filter for riktig type gass)
- Friskluftsmaske

Det er viktig med jevnlig kontroll og vedlikehold av masker.

Se også kapittel 1 om åndedrettsvern.

Varmt arbeid

Ved sveising, skjæring, brenning, lodding, sliping og pussing varmes materialer opp slik at de endrer karakter og det frigjøres helsefarlige biprodukt i form av støv og gasser. Stoffene kan påvirke helsa på kort eller lang sikt med til dels alvorlige og kroniske sykdommer. Kartlegg og ta materialprøver hvis det er ukjente komponenter i materialet som skal varmes opp.

- Bruk alternative arbeidsmetoder, for eksempel kaldkutting, hvis mulig
- Bruk avsug der dette finnes, eller vurder å få på plass avsug
- Bruk maske med riktig filter eller bruk friskluftsmaske
- Skift filter regelmessig og sørg for godt vedlikehold av masker
- Ved brenning på malte overflater, må det brukes friskluftsmaske eller motorassistert filtermaske

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

Ytre miljø

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støv, fornminner

Signaler, faresymboler og hjelpemidler

3

4

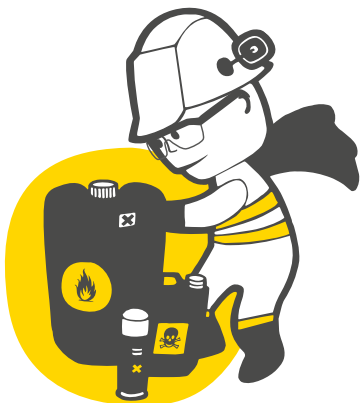
5

6



Kjemiske produkter

Noen kjemiske produkter er svært helseskadelige. Arbeidsgiver skal derfor opprette stoffkartotek med sikkerhetsdatablad som skal følge produktene så lenge de er i bruk. Les spesielt punkt 1, 2, 3, 4 og 8 i sikkerhetsdatabladet. Før bruk av stoffer som er merket giftig, helseskadelig, meget brannfarlig eller miljøskadelig, skal det gjøres en risikovurdering med grunnlag i sikkerhetsdatabladene. Det skal da vurderes om mindre helsefarlige stoffer kan brukes i stedet (substitusjonsvurdering).



Kjemikalier skal generelt oppbevares i originalemballasje. Hvis kjemikalier må overføres til en annen emballasje skal denne merkes på samme måte som originalemballasjen.

I utgangspunktet er alle kjemikalier potensielt helsefarlige. Det er kjemikalienes iboende egenskaper, kombinert med mengde og tid på eksponering, som avgjør hvor helseskadelig en arbeidsprosess eventuelt blir.

Avløpsvann

Arbeidere som er i kontakt med avløpsvann har en viss risiko for å bli smittet av bakterier og virus. Risikoen er avhengig av grad av kontakt med avløpsvann, og risikoen for smitte reduseres ved riktig bruk av verneutstyr, god personlig hygiene og gode forebyggende rutiner i hverdagen. Forebyggende tiltak er alene ikke alltid tilstrekkelig for å redusere risikoen til et akseptabelt nivå. Derfor skal det vurderes om ansatte som er utsatt for avløpsvann skal tilbys vaksiner mot aktuelle smitekilder.

Vibrasjoner

Hånd- og armvibrasjoner forekommer ved bruk av vibrerende, håndholdt verktøy. Bruk av slikt verktøy gir risiko for skade på blodkar, nerver, muskler og ledd. Symptomer på helseskade kan være anfallsvis hvite og følelseløse fingre, smerter og nedsatt kraft i hendene.

Du må vite hvor mye verktøyet vibrerer, fordi vibrasjonsnivået er avgjørende for hvor lenge du kan bruke verktøyet per dag. Alt verktøy bør merkes med maksimal brukstid.

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

Ytre miljø

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Ved bruk av flere vibrerende verktøy per dag, er det summen av vibrasjonene på disse som setter begrensning for bruk. Finner du ikke informasjon om vibrasjonsnivå kan dette måles, bedriftshelsetjenesten har måleutstyr for dette.

Det er hovedsakelig maskinførere som er eksponert for helkroppsvibrasjoner. Helseutfall kan være plager i rygg, nakke og skulderparti. Jevnt underlag, god førersto/førerhytte og fokus på hastighet og kjørestil er de viktigste barrierene for å redusere helkroppsvibrasjoner.



Ergonomi

Muskel- og skjelettplager er den lidelse som rammer flest og koster mest, både for samfunnet, Betonmast og enkeltmennesket.

Mange får muskel- og skjelettplager som helt eller delvis skyldes arbeidsoppgavene. Plagene kan komme brått i form av for eksempel betennelse, eller som slitasje gjennom langvarig belastende arbeid. Det vanligste er å få plager i korsrygg, nakke, skuldre, hofter og knær.



For å unngå plager må du bruke kroppen riktig.

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

3

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

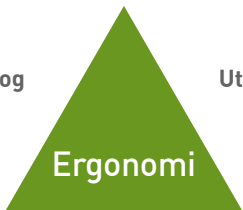
6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Kunnskap og bevissthet

Utstyr og verktøy



Organisering av arbeidet

Fokus på ergonomi er viktig for å forebygge muskel- og skjelettplager. Ergonomi kan forenklet beskrives som tilpasning mellom arbeidsmiljø/teknikk og mennesket, og både arbeidsgiver og arbeidstaker må ta hensyn til hva som er god ergonomi. Bevegelse og riktig belastning er både sunt og nødvendig. Målet er å redusere feilbelastning og overbelastning. Arbeidsoppgaver som over tid gir tungt og ensformig arbeid, ensidige/belastende arbeidsstillinger, og stort tidspress er spesielt uheldig.

God ergonomi oppnås når alle sidene i «Ergonomi-trekanten» er på plass:

Kunnskap og bevissthet: Hvilke bevegelser tåler kroppen vår best? Hvilke arbeidsstillinger er gode? Brukes den beste arbeidsteknikken? Har du gode vaner?

Utstyr og verktøy: Brukes det beste og mest hensiktsmessige verktøyet for arbeidsoppgaven? Sørges det for godt vedlikehold? Er gode hjelpemidler tilgjengelig?

Organisering av arbeidet: Gjøres arbeidsoppgavene i en gunstig rekkefølge med tanke på å skape variasjon? Gjennomføres jobbrotasjon? Blir materialer plassert der de skal brukes? Husker du å ta korte pauser? Ber du om hjelp ved for eksempel tunge løft?

Det er ikke vanskelig å svare «riktig» på disse spørsmålene. Utfordringen er å ha et system som sikrer oss å gjøre rett, selv i en travelt hverdag.



3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning



Ergonomiske eksponeringer kan være:

- Arbeid sittende på huk eller kne
- Arbeid med hendene løftet over skulderhøyde
- Ensformig arbeid
- Tunge løft og bæring
- Arbeid fremoverbøyd uten støtte fra hender/armer
- Stående eller gående arbeid
- Ensidige arm- eller håndbevegelser
- Fysisk hardt arbeid
- Arbeid med bøyd nakke (fremover- eller bakoverbøyd)

Psykososialt arbeidsmiljø

Arbeid dreier seg for de aller fleste av oss om å yte tjenester mot lønn og goder. Men ofte innebærer arbeid så mye mer. Arbeidsplassen kan også være en arena hvor man får brukt kvalifikasjonene sine på en slik måte at man føler seg nyttig. Det er tilfredsstillende å kjenne på mestring, og oppleve faglig og personlig utvikling.

Arbeidslivet skiller seg fra de fleste andre arenaer ved at graden av selvbestemmelse er redusert. Det er noen andre som bestemmer hva du skal gjøre og hvem du skal samarbeide med. Arbeidsmiljøloven legger klare føringer for hvordan samhandling og kommunikasjon skal være i arbeidslivet. Alle har krav på et arbeidsmiljø hvor man

respekterer hverandre. Ingen skal bli utsatt for trakassering eller annen utilbørlig opptreden, ingen skal krenke andres integritet og verdighet, og arbeidstakerne skal ikke utsettes for uheldige psykiske belastninger. Arbeidslivet skal være en arena hvor man føler seg trygg og har det bra sammen med sine kollegaer.

Både arbeidsgiver, arbeidstaker selv og kollegaer til de som får problemer i arbeidslivet har plikt til å melde fra og søke å løse utfordringene. Samarbeidsproblemer, konflikter, trakassering og stress skal håndteres. Melding og håndtering av arbeidsmiljøproblem bør skje så tidlig som mulig.

Arbeidsmiljøproblemer skal i utgangspunktet tas opp med nærmeste leder. Du kan også søke råd og veiledning hos vernetjenesten, tillitsmannsapparatet eller hos personalsjefen. Bedriftshelsetjenesten har en nøytral rolle i arbeidsmiljø saker og kan kontaktes for bistand i slike saker.

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

3

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



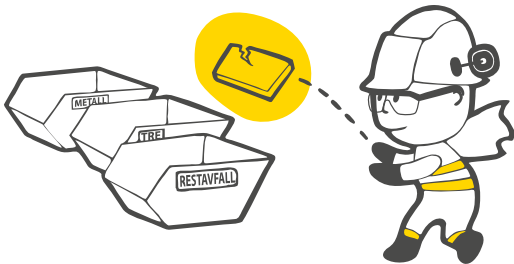
Ytre miljø

Vi skal ta hensyn til omgivelsene våre når vi er på jobb. All belastning på ytre miljø skal minimeres og alle unødige skader på ytre miljø skal unngås.

Hver enkelt har ansvar for å medvirke i miljøarbeidet.

Avfallshåndtering

God avfallshåndtering er å planlegge slik at minst mulig avfall oppstår og å gjennomføre god kildesortering av det avfallet som oppstår.



Alt avfall skal kildesorteres og plasseres i merkede konteinere. Hensikten med kildesortering er å legge til rette for gjenvinning. Kildesortering er viktig av hensyn til miljøet, men også fordi det er økonomisk gunstig og fordi vi får ryddige, sikrere og mer effektive arbeidsplasser.

Farlig avfall skal ikke blandes med annet avfall, men kastes i spesielle beholdere.

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Utslipp

Utsiktet utslipp til luft, vann og jord skal forhindres.

- Tanking av drivstoff skal foregå på steder som er etablert for dette, eller fra tankbiler eller transportable tanker med godkjent hurtigkobling
- Tanker og beholdere skal plasseres slik at de ikke er utsatt for påkjørsel eller annen skade som kan medføre utslipp
- Reparasjoner og vedlikeholdsarbeid på maskiner utføres på opparbeidet område med tett plate og oljeutskiller
- Vasking skal foregå på godkjent vaskeplass
- Avrenning/erosjon til vassdrag skal begrenses



Alle maskiner skal ha absorbentmiddel (Zugol e.l.) i tilfelle uønsket hendelse med olje-/drivstoff. Brukt absorbentmiddel behandles som farlig avfall.

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Energibruk og klimautslipp

Energibruk påvirker klimaet negativt gjennom utslipp av klimagasser. Det er derfor viktig å prioritere løsninger som begrenser og minimerer energibruken, først og fremst drivstofforbruk, elektrisitetsforbruk og avfallsmengde.

Eksempler på løsninger:

- Isolerte containere
- Energieffektiv belysning
- Logistikk/ kjøreteknikk
- Unngå tomgangskjøring
- Oppdatert/ ny maskinpark
- Energieffektive brakker
- Energieffektiv oppvarming av byggeplass

Material- og produktvalg

I vår bransje finnes det mange helsefarlige og miljøfarlige produkter. For disse produktene vurderer vi alternativer og vi erstatter med mindre farlige produkter dersom dette kan skje uten urimelig kostnad eller ulempe (substitusjonsvurdering).

Støy

Støyplager fra vår virksomhet skal begrenses ved bruk av moderne metoder og maskiner, og ved å planlegge arbeidet slik at støyende aktiviteter i størst mulig grad kan gjennomføres på dagtid.

Støv

Beskrevet i kapittel 3.

Fornminner og rødlistede arter

Hvis det er mistanke om funn av kulturminner eller rødlistede planter, organismer eller dyr skal arbeidet straks stanses og kunde/myndighet varsles.

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

4

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler

FØRSTEHJELP



Beredskap og førstehjelp

Ved ulykke med personskade

- Sikre skadestedet, begrens konsekvensene. Ivareta også din egen sikkerhet
- Tilkall hjelp: **Ring 1-1-3 for ambulanse**
- Start førstehjelp
- Meld fra til ledelsen
- Sperr av skadestedet, hold folk unna
- Henvis de som ikke deltar på skadestedet til avtalt møteplass

Ved brann eller eksplosjon

- Tilkall hjelp: **Ring 1-1-0 for brannvesenet**
- Start slukking hvis mulig
 - Ved brann i strømkilder må vann eller pulver IKKE brukes før strømmen er utkoblet
 - Ved eksplosjonsfare: Evakuer området umiddelbart
- Vurder spredningsrisikoen. Prøv å avgrense brannen
- Evakuer området hvis nødvendig
- Meld fra til ledelsen

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Ved utslipp

- Begrens spredning av utslippet.
Let etter kilden, den kan være skjult
- Legg på Zugol e.l. Unngå bruk av vann!
- Meld fra til ledelsen
- Grav opp forurenset masse og legg i konteiner for farlig avfall
- Varsle brannvesen på **1-1-0** ved større utslipp eller uoversiktlig situasjon



Førstehjelp

Hvordan prioritere?

Tenk ABC når du skal yte førstehjelp:

A Airways – frie luftveier

B Breathing – pust

C Circulation – sirkulasjon

Denne huskeregelen bruker du enten du har én eller flere skadde.

Alle må først sikres frie luftveier (A), deretter må du sikre at alle puster (B), før du eventuelt gjør tiltak i forhold til sirkulasjonssvikt (C).

© Førstehjelpsillustrasjoner, Laerdal Medical 2016

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Undersøk den skadde

- Snakk til
- Se på
- Ta på



A – Airways: Har personen frie luftveier?

- Hvis hodet og haken detter ned mot brystet, vil tungen kunne sperre luftveiene og personen kan bli kvalt.



- Haken må opp og hodet må bøyes bakover! Ved mistanke om nakkeskader bøyer du hodet *forsiktig* bakover.



HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



B – Breathing: Puster personen?

- Lytt, kjenn og se etter pust i 10 sekunder
 - Personer som ikke puster:
Start hjerte- og lungeredning (HLR)
 - Personer som puster:
Se etter symptomer på sirkulasjonssvikt



C – Circulation: Har personen symptomer på sirkulasjonssvikt?

- Blek, kald og klam hud
- Fryser/skjelver
- Oppfører seg rart («utenfor seg selv»)
- Ser du blod eller tegn til indre blødninger?
- Har personen vondt noe sted?
- Ber personen om å få drikke?

Tiltak mot sirkulasjonssvikt

- Hold personen varm
- Legg våken person flatt med beina høyt
 - Våken person med brystskader og pustevansker bør sitte halvt oppreist for at det skal bli lettere å puste
- Stans eventuelle blødninger
- Ikke gi drikke
- Gi psykisk støtte



HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Bevisstløse som ikke puster – start gjenopplivning



Husk å varsle **1-1-3** hvis det ikke allerede er gjort!

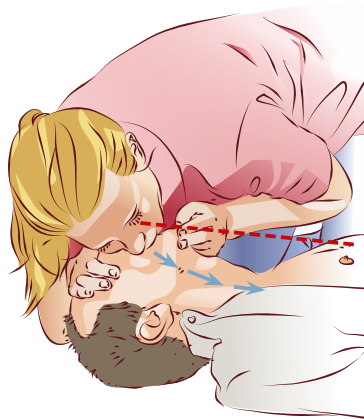
Start med 30 brystkompresjoner:

- Legg personen på ryggen på fast underlag
- Trykk midt på brystet. Trykk rett ned med **strake** armer (5-6 cm på voksen person)
- Slipp opp og trykk ned igjen
- Bruk ca. 18 sekunder på 30 brystkompresjoner (tilsvarer en takt på 100 kompresjoner pr minutt)



Fortsett med 2 innblåsninger:

- Åpne luftveiene ved å løfte haken opp og fram, samtidig som du bøyer hodet forsiktig bakover. Se etter fremmedlegemer i munnen og fjern eventuelt disse
- Klem sammen neseborene og press din munn over personens munn
- Blås forsiktig inn til du ser brystkassen heve seg. Bruk ca. 1 sekund på hver innblåsning



5

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

Ytre miljø

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

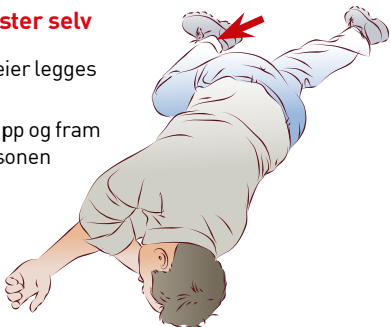
Signaler, faresymboler og hjelpemidler



- La luften komme ut igjen
- Blås inn igjen
- Fortsett med vekselvis 30 brystkompresjoner og 2 innblåsninger til hjelpen kommer

Bevisstløse som puster selv

- For å sikre frie luftveier legges personen i sideleie
- Trekk øverste bein opp og fram for å stabilisere personen



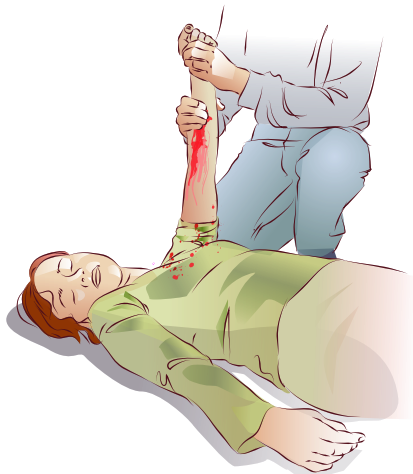
- Bøy hodet bakover og legg ansiktet med munnen lavt, gjerne med handen til støtte under haken

- Fjern blod og oppkast fra munnen
- Kontroller regelmessig at personen fortsatt puster
- Hold personen varm: Utendørs legges personen på et pledd. Bre også over personen med klær eller pledd hvis du har

MERK: Vurder unntak fra sideleie ved mistanke om nakke- eller ryggskader.

Ytre blødninger

- Trykk direkte på det blødende stedet med en kompress eller lignende
- Hold det blødende stedet høyt



HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Fremmedlegeme i luftveiene

Fremmedlegeme i luftveiene kan blokkere luftveiene og personen kan bli kvalt.

Dette kan du gjøre:

1. Prøv å få personen til å hoste
2. Gi fem harde slag mellom skulderbladene



3. Gi fem raske bukstøt (Heimlich manøver)
4. Fortsett med vekselvis fem ryggslag og fem bukstøt til fremmedlegemet kommer opp
5. Dersom personen besvimer: Gå i gang med HLR

Heimlich manøver

- Stå bak personen
- Plasser en knyttneve mellom navlen og brystbenet
- Legg den andre hånden utenpå den første
- Trekk hendene hurtig inn- og oppover – Slipp opp og gjenta
- Vurder hvor hardt du skal ta i ut fra personens størrelse



Brannskader

- Kjøl raskt ned med kaldt vann de første par minuttene
 - Dekk til skadet hud med sterile bandasjer eller rent tøy
 - Kjøl deretter ned med lunkent vann (ca. 20 grader) i MINST 20 minutter
 - Ikke riv av tekstiler hvis de er brent fast i huden
 - Legg gjerne på brannbandasje (WaterGel e.l.)
- Ring **1-1-3** for å avtale transport og behandlingssted

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprenning

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



Strømskader

Tenk egen sikkerhet slik at du selv ikke blir utsatt for strøm.

Forhold deg til symptomer ved strømgjennomgang som ved annen førstehjelp (brannskader, bevisstløshet, pustestans, fallskader osv.)

Personer som har vært utsatt for følgende skal til sykehus for oppfølging:

- Høyspent strøm
- Lynnedslag
- Lavspent strømgjennomgang med sannsynlig strømvei gjennom kroppen
- Bevisstløshet eller omtåket etter strømskade
- Brannskader
- Tegn på nerveskader (f.eks. lammelser)

Mental førstehjelp

- Vær sammen med den som er skadet
- Vis omsorg for engstelige personer
- Forklar hva som er skjedd og at hjelp er på vei
- Vær en god lytter og aksepter følelser
- Hold nysgjerrige unna

Gi ikke opp! All førstehjelpsinnsetning skal fortsette til helsepersonell overtar.

Debrief

Snakk gjerne med andre om hva du har opplevd

- Snakk om dine egne reaksjoner i ettertid – det vil gjøre deg godt
- Beskriv hendelsen:
 - Hva så du?
 - Hva hørte du?
 - Hva tenkte du?
 - Hva gjorde du?

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

Ytre miljø

5

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

6

Signaler, faresymboler og hjelpemidler

← Standard for signaler og tegn ved dirigering av kran



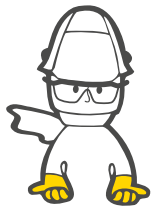
HIV LASTEN

Med armen hevet, pekefinger pekende oppover, bevegtes hånden med små horisontale sirkler.



HEV BOMMEN

Armen rett ut, hånden lukket, tommelfinger peker rett opp.



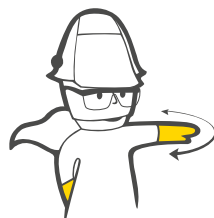
TELESKOPISK BOM UT

Begge hender knyttet foran kroppen med tommelfingrene pekende utover.



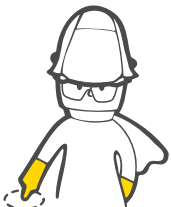
SVING

Med armen rett ut, peker man med fingerspissene til den side man ønsker at bom/uteligger skal svinge.



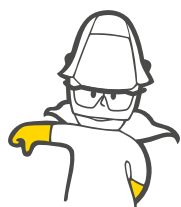
STOPP

Armen rett ut, håndflaten ned, beveg armen raskt til høyre og venstre.



LÅR LASTEN

Med armen senket, pekefinger pekende nedover, bevegtes hånden med små horisontale sirkler.



SENK BOMMEN

Armen rett ut, hånden lukket, tommelfinger peker rett ned.



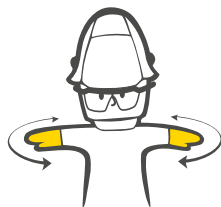
TELESKOPISK BOM INN

Begge hender knyttet foran kroppen med tommelfingrene pekende innover.



SIGNAL IKKE OPPFATTET

En hånd bevegtes fram og tilbake. Håndflaten mot den man vil gi signalet til.



HURTIG STOPP

Armene rett ut til siden, håndflatene ned, hånden bevegtes raskt til høyre og venstre.

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

Ytre miljø

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

← Faresignaler



AKUTT GIFTIG



KRONISK HELSEFARE



HELSEFARE



BRANNFARLIG



GASS UNDER TRYKK



ETSENDE



EKSPLOSJONS-
FARLIG



OKSIDERENDE



MILJØFARE

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprenning

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

Ytre miljø

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

← Varslingsplan for ulykke og nestenulykke

**AF GRUPPENS
BEREDSKAPSTELEFON**
22 89 12 00 skal varsles ved:

- 1 Beredskapssituasjonen
- 2 Personskade med mulig fravær
- 3 Mulig negativ omtale

**DEN SOM FØRST
FÅR KJENNSKAP TIL ULYKKEN**

- 1 Ta ledelsen
- 2 Sikre skadestedet
- 3 Få oversikt
- 4 Varsle (se rød boks)

113 LEGE /
AMBULANSE

110 BRANN /
FORURENSNING

112 POLITI

**NÅR DU VARSLER, OPPGI
FØLGENDE**

HVEM som ringer
HVOR har det hendt (adresse)
HVA har hendt:

- Om noen/noe er skadet
- Alvorlighetsgrad
- Skadens art og omfang
- Antall som er skadet
- Om noen er fastklemt eller innesperret

**UTTALELSER TIL MEDIA /
SOSIALE MEDIER**

Ingen uttalelser til pressen

**Informasjon om ulykker skal ikke
legges ut på sosiale medier**

Kun konsernsjef, direktør
kommunikasjon i Betonmast eller
daglig leder skal kommunisere med
media.

NESTENULYKKE

Alvorlig nestenulykke som kunne ha
medført skade på menneske eller
dødsfall skal varsles etter denne
planen samt at Arbeidstilsynet skal
varsles.

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr,
HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr,
el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

Helse

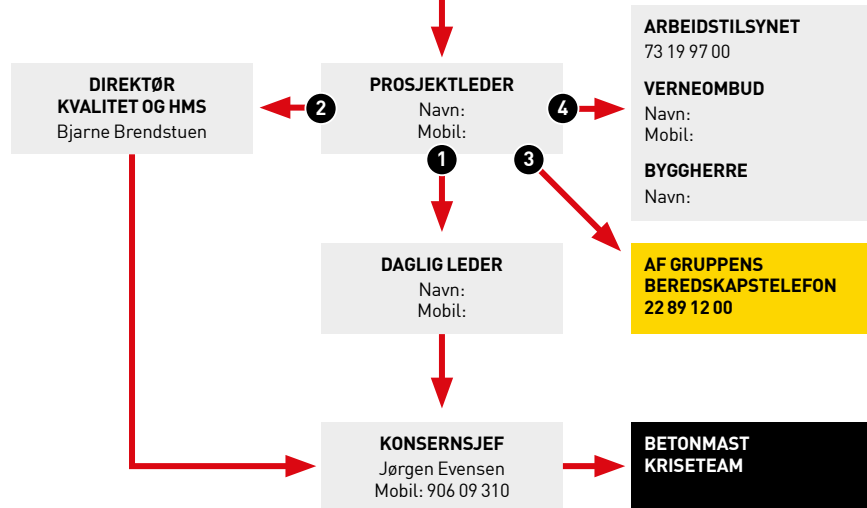
Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

Ytre miljø

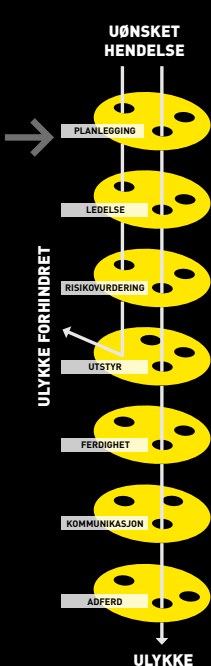
Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

Signaler, faresymboler og hjelpemidler



← HVORDAN UNNGÅ ULYKKER I BETONMAST?



<p>UØNSKET HENDELSE</p> <p>PLANLEGGING</p> <p>LEDELSE</p> <p>RISIKOVURDERING</p> <p>USTYR</p> <p>FERDIGHET</p> <p>KOMMUNIKASJON</p> <p>ADFERD</p> <p>ULYKKE</p>	<p>Leveregler for leder:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeg har planlagt med kollektive sikringsstiltak Jeg har planlagt formontering av rikkverkstøtter, det det lar seg gjøre Jeg sørger alltid for å vurdere, og så langt som mulig prioritere, fallforhindrende barrierer fremfor falloppfangende løsninger Jeg sørger for at medarbeidere har fått nødvendig opplæring i arbeid i fallsikringsutstyr, lift, stillas m.m. Jeg sørger for at alltid ha en plan for redning eller evakuering når det jobbes i personlig fallsikringsutstyr Jeg sørger for at det alltid er en stillasansvarlig på prosjektet Jeg sørger for at stillaser blir kontrollert av kompetent person ved jevne mellomrom Jeg sørger for at utstyr som kjøpes inn for arbeid i høyden er i henhold til merkeanordningen «Bra arbeidsmiljøvalg» <p>Leveregler for medarbeider:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeg bruker alltid sikring når jeg arbeider i høyden Jeg jobber aldri alene når jeg jobber i fallsikringsutstyr eller lift Jeg gjennomfører alltid kameratsjekk og følger med på kollegaen min ved arbeid i fallsikringsutstyr Jeg bruker ikke arbeidsbukker, gardintrapper eller rullestillas som har skader eller mangler. 	<p>Leveregler for leder:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeg sørger for at riggplan er risikovurdert, og til enhver tid oppdatert for å sikre en trygg arbeidsplass Jeg har gitt pålegg for bruk av hjelpeperson der det er muligst for påkjørsel. Jeg har sørget for at det er akustisk ryggesignal på alle maskiner. Jeg sørger for at medarbeidere har fått nødvendig opplæring som anhuker eller signalgiver Jeg sørger for at radioutstyret som skal benyttes er på likket frekvens og at det er tilstrekkelig med radioer. <p>Leveregler for medarbeider:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeg bruker alltid synlighetstøy klasse 2 på overkropp Jeg benytter alltid gangveien Jeg stopper alltid minst 10 meter fra maskin, og venter på øyekontakt med maskinfører og klarsignal for å gå inn i arbeidsområdet Jeg bruker hjelpeperson ved rygg når det er fare for påkjørsel Jeg står alltid i sikker sone når jeg prater i mobiltelefon Jeg sørger alltid for at arbeidsområdet er sikret 	<p>Leveregler for leder:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeg sørger for å ha planlagt løfteruter og sikkerhetsoner, slik at løft over etablerte gangsoner unngås Jeg har kartlagt sikre oppstillingsplasser for mobil- eller lastebilkranter Jeg gir kranfører autoritet og støtte til å stanse farlige løfteoperasjoner Jeg sørger for at medarbeidere har fått nødvendig opplæring som anhuker eller signalgiver Jeg sørger for at radioutstyret som skal benyttes er på likket frekvens og at det er tilstrekkelig med radioer. <p>Leveregler for medarbeider:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeg sjekker alltid at radioen fungerer og at batteriet er ladet før arbeidsstart Jeg har alltid kommunikasjon med kranfører Jeg kontrollerer alltid løfteutstyret før bruk og bruker kun godkjent løfteutstyr Jeg sikrer alltid last før løft og kontrollerer at det ikke ligger løse gjenstander på livet Jeg plasserer meg alltid i sikker sone og går aldri under hengende last Jeg bryter aldri sperringer og barrierer Jeg stopper alle løfteoperasjoner som er usikre 	<p>Leveregler for leder:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeg sørger alltid for en ryddig byggeplass Jeg planlegger med komplett rikkverk (grinder) og sikrer at det alltid er sparkebord Jeg sørger for sikring av utsparinger og sjakter Jeg gir kranfører autoritet og støtte til å stanse farlige løfteoperasjoner Jeg sørger for at medarbeidere har fått nødvendig opplæring som anhuker eller signalgiver Jeg sørger for at alltid er godkjent av RIS eller produsent før hulltaking i betongkonstruksjon <p>Leveregler for medarbeider:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeg lar aldri løse gjenstander ligge i sleng Jeg vurderer og avpasser sikkerhetsoner for fallende gjenstander fortløpende i forhold til arbeidet som skal utføres Jeg vurderer behovet for avsperring over og under stedet jeg jobber Jeg sikrer verktøyet mitt når jeg jobber fra bomlift eller over andre Jeg bruker godkjent hjelm (EN 397) 	<p>Leveregler for leder:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeg har kvalitetssikrede planer for montasje Jeg sørger alltid for riktig og godkjent utstyr til montering Jeg sørger alltid for at det er kompetent personell som utfører arbeidet Jeg sørger alltid for at montasjearbeid er samordnet med de andre arbeidene Jeg sørger alltid for at tillatt aksellast blir ivarettatt Jeg sørger alltid for at det er godkjent av RIB eller produsent før hulltaking i betongkonstruksjon <p>Leveregler for medarbeider:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeg følger alltid de arbeidsbeskrivelsene og planene som er laget for montasjearbeidet. Jeg sørger alltid for at godkjent utstyr blir brukt Jeg sørger alltid for å varsle andre aktører og sikre arbeidsområde Jeg sier alltid fra til min leder hvis jeg føler usikkerhet ved utførelsen av montasjen Jeg sørger for å kontrollere opplegg og understøttelse for elementer og utfører avstivning fortløpende Jeg sørger alltid for å ha fått godkjenning før jeg tar hull i betongkonstruksjoner, samt sikrer underliggende nivå 	<p>Leveregler for leder:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeg starter aldri opp arbeid uten oversikt over alle risikofaktorer vedrørende elektrisk spenning. Jeg sørger alltid for at det elektriske anlegget på byggeplassen er kontrollert og godkjent av autorisert personell. Jeg sørger alltid for å ha et godt planlagt provostromanlegg med riktig kapasitet. Jeg sørger alltid for at reglene for håndtering og bruk av elektrisk utstyr på byggeplassen er kjent. <p>Leveregler for medarbeider:</p> <ul style="list-style-type: none"> Jeg fikser ikke elektrisk utstyr selv, men sier fra til elektriker ved feil eller mangler Jeg rydder alltid arbeidsstedet og sørger for at ledninger er plassert på en sikker måte Jeg fjerner alltid utstyr som er defekt og varsler overordnet om dette Jeg følger alltid reglene for elektrisk spenning på byggeplassen Jeg behandler alltid elektrisk utstyr som om det er spenningsatt
--	--	---	---	--	---	---

ALLTID FLERE BARRIERER. TRYGT HJEM!

BETONMAST

FÅ KONTROLL OVER RISIKO I OMGIVELSENE

Jeg planlegger og leder:

- Jeg er trygg på at jeg har satt sammen et team som har riktig kompetanse, opplæring og erfaring
- Jeg har foretatt risikovurdering og sørget for at alle involverte er informert og har forstått denne
- Jeg sørger for at alle har gjennomgått byggeplassens sikkerhetsregler
- Jeg sørger for at det blir utarbeidet prosjektspesifikke sikkerhetsinstruksjoner der det er nødvendig
- Jeg har tilrettelagt for at teamet har hatt nok tid til planlegging, risikovurdering og sikker jobbanalyse (SJA)
- Jeg sørger for at teamet har riktig og godkjent utstyr for oppgavene

Jeg medvirker og utfører:

- Jeg har forstått arbeidsoppgaven og hvordan jeg utfører den på en sikker måte
- Jeg bruker påbudt verneutstyr i forhold til faren
- Jeg respekterer alltid sperringer og barrierer
- Jeg rydder kontinuerlig, bidrar til god orden og sikre ferdselsveier
- Jeg melder alltid fra ved utførelse av varme arbeider
- Jeg rapporterer uønskede hendelser (RUH)

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

Ytre miljø

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støv, fornminner

**SE DET!
EI DET!
LØS DET!**



GJØR DET!

Signaler, faresymboler og hjelpemidler

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprengning

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

Ytre miljø

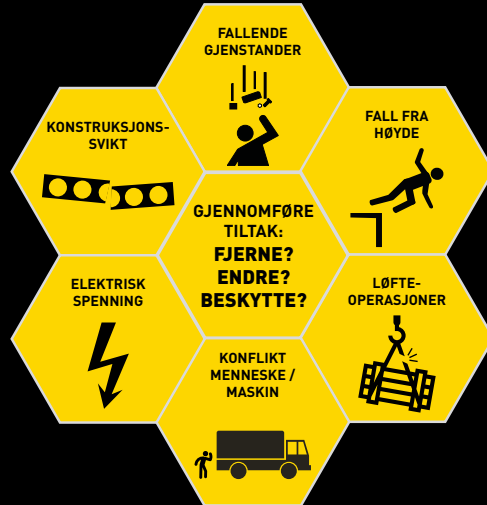
Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

Signaler, faresymboler og hjelpemidler

HVORDAN UNNGÅ ULYKKER?

Få kontroll over risiko i omgivelsene



DEFINERTE FARE- OG ULYKKESSITUASJONER (DFU)

BETONMAST

SAMMEN ER VI HELT RÅ!

SIKKERHETSSAMTALEN

1. Hva skal gjennomføres?
2. Hvilken risiko er forbundet med det vi skal gjøre?
3. Hvordan skal vi håndtere risikoen?
4. Hvem andre må informeres om arbeidsoppgavene/risikoen?

TRYGT HJEM

BETONMAST

STERKT KONSERN. LOKALT FOKUS.



BETONMAST

Betonmast AS
T +47 22 17 54 80

betonmast.no

kingdesign.no / 0821

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

HMS-grunnlag

Forord, mål og ansvar, HMS-verktøy, personlig verneutstyr, HMS-regler, sanksjoner

Sikkerhet

Arbeid i høyden, grøfter, kraner og løfteutstyr, maskiner og utstyr, el-risiko, varmt arbeid, fjellsprenning

Helse

Fysiske og psykososiale arbeidsmiljøfaktorer

Ytre miljø

Beredskap og førstehjelp

Avfall og gjenbruk, utslipp, energibruk, støy, fornminner

Signaler, faresymboler og hjelpemidler