

HMS-handbok

för AF-anställda och samarbetspartner



Januari 2022 / Version 3.0 © AF Gruppen ASA

1

Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar

+

Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Förord



På AF prioriteras ett mål högre än alla andra, nämligen att alla anställda, leverantörer och partners ska kunna gå hem varje dag helt utan skador. För oss är detta en grundläggande värdering. Inga ekonomiska resultat eller projektutmaningar är viktigare än en persons hälsa och liv.

Om inte uppgiften kan lösas på ett säkert sätt måste vi helt enkelt avstå från den.

Detta tydliga mål gäller oss alla som ledare, anställda, leverantörer och partners. Vi måste planera och utföra vårt arbete så att det inte uppstår skador på varken människor, miljö eller materiella ting. Ett sådant mål kan bara uppnås om alla, såväl individuellt som kollektivt, varje dag tar sitt ansvar för HMS-arbetet i alla våra projekt.

Ett starkt HMS-fokus skapas på flera sätt. God ordning och reda, korrekt användning av personlig skyddsutrustning, väl planerade arbetsuppgifter, efterlevnad av fastställda rutiner och aktiv hantering av alla HMS-risker.

Vi måste vara tydliga och kompromisslösa i vår egen attityd till hälsa, miljö och säkerhet. Då tar du bäst hand om dig själv och visar i handling att du bryr dig om andra så att vi får säkra och trevliga arbetsplatser för alla.

Amund Tøftum, *koncernchef*

Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Grunderna för HMS

→ 1

AF vill ha trygga arbetsplatser där vi tillsammans skapar värde och utvecklar oss på ett hälsosamt sätt.

Alla kommer oskadda hem efter arbetsdagens slut.

Ingen blir sjuk eller får hälsoproblem av att jobba.

Klimat och miljö utsätts inte för onödiga belastningar.

Vårt beteende avspeglar positiva attityder till hälsa, miljö och säkerhet

Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar

+

Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Arbetsberedning

Arbetsberedning är AFs mest använda verktyg för styrning av HMS-risk. Vi vill påverka risk så att vi undviker olyckor, hälsoproblem och sjukdom. Genom Arbetsberedning hittar vi det säkraste och mest ändamålsenliga sättet att genomföra arbetet på.

Alla som ska utföra arbetet ska delta i arbetsberedningen eller som minimum få en grundlig genomgång av arbetsberedningen före start.

De viktigaste delarna i en Arbetsberedning:

- Vad kan gå fel?
- Varför kan det gå fel?
- Hur kan vi undvika att det går fel?
- Definiera ansvar för barriärer som hindrar att det går fel
- Vem ansvarar för de barriärer som förhindrar att det går snett?

Var alltid noga med att inkludera relevant underlagsmaterial när du utför en arbetsberedning. Det kan vara bruksanvisningar, tidigare riskanalyser, ritningar, rutiner m.m.



Säg till din närmaste överordnade om du tycker att ni bör göra en arbetsberedning innan ett arbetsmoment påbörjas.

Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Safetalk

Safetalk är en professionell kamratkontroll! Det ett enskilt samtal om risker och om vad som kan gå fel, som utförs med vem som helst, var som helst och när som helst. Safetalk ska bidra till ökad medvetenhet om HSE-risker hos individen och dra nytta av individens erfarenhet och kunskap. Alla ska känna sig tryggare och känna att man har kontroll efter att ha genomfört en safetalk. Målet är att undvika olyckor och ohälsosam belastning.

Hur utförs en safetalk?

Safetalk är ett enskilt samtal som kan pågå från en till fem minuter och som utförs på din och din kollegas premisser. Ni bestämmer när och var ni ska prata så länge ni genomför samtalet på ett sätt som ni är nöjda med. En bra safetalk präglas av ömsesidig respekt och öppen dialog. Vi måste alltid be om lov att genomföra en safetalk – vi kan inte kräva en sådan. Vi ska vara positiva om någon frågar oss om vi kan ta en safetalk. Vi ska hjälpas åt att undanröja eventuella risker och själva vara bra lyssnare. Safetalk bör helst utföras av två till tre personer, inte av stora grupper.



2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Safetalk-frågorna

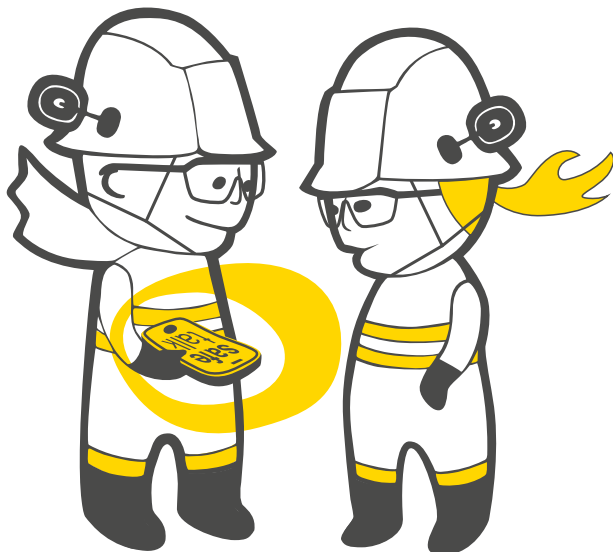
Samtalen ska genomföras med inspiration från en eller flera safetalk-frågor:

- 1 Kan vi skada oss här?
- 2 Kan vi utgöra en fara för andra?
- 3 Vad kan gå fel?
- 4 Vilka är de viktigaste säkerhetsåtgärderna?
- 5 Hur utför man arbetet ännu säkrare?

Registrering

En safetalk registreras antingen med en safetalk-lapp eller så använder man den särskilda appen som finns på

www.safetalk.no
alternativt safetalk.afgruppen.no



Genomför en Safetalk med en kollega eller flera kollegor om du känner dig osäker eller otrygg före eller under ditt arbete.

Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, forminnet och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Barriärer

Barriärer är åtgärder som ska förhindra att HMS-risker leder till olycka eller hälsoproblem/sjukdom.

AF använder sig av både fysiska och organisatoriska barriärer. Alla kritiska arbetsuppgifter ska som minimum skyddas av två separata barriärer. Om en barriär fallerar förhindrar den andra ändå en olycka. Vi ska sträva efter att minst en av barriärerna är fysisk.

Rapportering av oönskade händelser (ROH)

Alla olyckor, tillbud, farliga omständigheter och oönskade hälsoproblem ska rapporteras. Alla olyckor, tillbud, farliga omständigheter och oönskade hälsoproblem ska rapporteras. Rapporterna ska behandlas på ett sätt som säkerställer att vi lär av händelserna och varandra och därmed kan undvika olyckor, hälsoproblem och sjukdom. Vi ska lämna feedback på rapporterna och de åtgärder som vidtagits.

Det är mycket positivt för AF att alla bidrar med ROH-rapportering och ingen ska drabbas av negativ feedback eller konsekvenser som följd av detta.



Skriv en ROH när du observerar HSE-omständigheter som kan förbättras och kom särskilt ihåg att varna vid farliga förhållanden, incidenter och olyckor.



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Personlig skyddsutrustning

Personlig skyddsutrustning ska användas.

Arbetskläder

Minimiklädsel är lång arbetsbyxa och t-tröja. Arbetsklädseln ska tillgodose projektets krav på synlighet (klass 1, 2 eller 3) och varselkläder ska täcka överkroppen som minimum. Vidare ska det utvärderas vilken typ av arbetskläder som är godkända och ändamålsenliga för arbetsuppgiften så att tillräckligt skydd (mekaniskt, kyla, värme, nederbörd, kemikalier osv) säkerställs. Arbetskläderna för AFs anställda ska följa kraven i AFs designmanual.

Skyddsskor

Det är obligatoriskt med skyddsskor av typen EN ISO 20345 som minimum. Skyddsskorna ska tillgodose projektets krav på skydd. Skyddsskorna ska vara korrekt anpassade efter användaren och användningsområdet för att undvika skador och oönskad belastning. Höga skyddsskor rekommenderas för bättre stabilitet för att undvika stukningar och förebygga fotledsskador. Vid halt underlag och vinterförhållanden rekommenderas sulor som ger hög friktion (hög gummihalt och djup profil i yttersulan). Använd broddar eller skyddsskor med piggar vid behov.

Sågskydd

Vid användning av motorsåg ska skyddsbyxor med insydda sågskydd och skyddsstövlar användas.

Skyddshjälm

Det är obligatoriskt med hjälm i alla projekt inom AF. Industrilätterhjälm (EN 397 + EN 12492) rekommenderas. Hjälm ska vara utrustad med hörselskydd och hakrem. Hakremmen ska användas. Dessutom måste hjälmen vara uppmärkt med företagsnamn och personnamn. En hjälm får inte användas efter sitt utgångsdatum. Maskinförare ska ha hjälm med sig i maskinen och hjälmen ska tas på innan man går ut ur maskinen.

AFs färgkoder för hjälm:

- Vit: Tjänstemän
- Grön: Skyddsombud
- Gul: Hantverkare

I vissa projekt kan det förekomma avvikelser från detta om uppdragsgivaren har andra färgkoder.



2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, forminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Ögonskydd

Det är obligatoriskt att bära skyddsglasögon i alla projekt i AF. Det finns många olika slags ögonskydd och det är därför viktigt att typ av ögonskydd anpassas till användningsområdet. För vissa arbetsmoment krävs ögonskydd som sluter tätt runt ögonen (t.ex. kap-, slip-, borr- och skärarbeten eller vid arbeten med kemikalier och färsk betong). Då ska du använda korgglasögon. Om du behöver skydda hela ansiktet, t.ex. mot vätskestänk eller ljusbågar, måste du använda ansiktsskydd.

Alla ögonskydd är märkta med användningsområden och skyddsnivå, t.ex. mekanisk motståndskraft, vätska och dammpartiklar. Visar är godkänt som ögonskydd men eftersom vi upplevt incidenter där visir på grund av felaktig användning inte skyddat mot ögonskada så rekommenderar AF vanliga skyddsglasögon.

Vanliga glasögon kan inte ersätta skyddsglasögon. Kontakta din närmaste chef om du behöver skyddsglasögon med optisk styrka. För kortvariga arbeten eller tillfälliga besök på arbetsplatsen kan skyddsglasögon bäras "utanpå" vanliga glasögon.



Hörselskydd

Hörselskydd ska alltid vara monterade på hjälmen och användas när du utsätts för buller som är högre än 85 dB(A) under en normal arbetsdag, eller vid kraftiga slag/impuls ljud. En tumregel är att om det är svårt att uppfatta ett samtal på en meters avstånd ska du bära hörselskydd. I vissa fall bör även dubbelt hörselskydd övervägas. För mer information om buller, se kapitlet **Hälsa**.

Skyddshandskar

Det är obligatoriskt att bära skyddshandskar i alla projekt i AF. Det finns ett stort antal olika typer av skyddshandskar och därför är det viktigt att handskarna är anpassade till den aktuella arbetsuppgiften, t.ex. vid mekanisk påverkan, hantering av kemikalier och värmearbeten. Vid arbete med roterande verktyg eller i närheten av rörliga maskindelar rekommenderas handskar med lågt rivmotstånd. Handsken ska lätt gå sönder om den fastnar. Det är avgörande att ha rätt storlek på handsken. Läs tillverkarens bruksanvisning för verktyg och maskiner.

Alla skyddshandskar är märkta med vilken typ av egenskaper och skyddsnivå handsken har, t.ex. skärmotstånd, skydd mot värme och eld, låga temperaturer och kemikalier. En bra handske ska vara användarvänlig, flexibel, bekväm och ha god passform.

Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, forminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Pannlampa/bärbar lampa

Vid arbete och körning i områden utan tillräcklig belysning ska arbetstagaren vara utrustad med bärbar lampa eller pannlampa. Vid arbete och körning under jord ska arbetstagaren som minimum vara utrustad med lämplig pannlampa. Besökande i tunnel ska ha en bärbar lampa och/eller pannlampa och ledsagas av ansvarig chef.

Andningsskydd

Andningsskydd fungerar som en barriär mot inandning av partiklar och ångor och bör användas om luften innehåller hälsovådliga mängder gaser, damm, lösningsmedel eller liknande.

Det finns många olika slags andningsskydd, men man kan säga att det finns tre huvudtyper:

- 1 Passiva masker där själva masken eller ett filter i masken filtrerar luften du andas in
- 2 Motorassisterade andningsskydd med övertryck där luft filtreras antingen i själva masken eller i en filterkassett på ryggen
- 3 Friskluftsmasker (övertryck) där frisk luft tillförs någon annanstans ifrån (trycktank eller kompressor)

Det finns tre huvudtyper av filter:

- Dammfilter för partikeldamm (filtrerar även ånga i droppform)
- Gasfilter för gaser och ångor
- Kombinationsfilter för både damm, gaser och ångor

Dammfilter fungerar inte mot gaser och ångor.

I AF måste alla dammfilter ha klass P3.

För mer information om damm, kemiska produkter, heta arbeten och gaser, se kapitlet **Hälsa**.



2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Fallskyddsutrustning

Vid arbete på höjder över 1 meter där det finns risk för fall till lägre nivå ska fallskyddsutrustning användas.

Fallskyddsutrustningen ska anpassas till arbetsituationen för att ge bästa möjliga skydd, och man bör ha en plan för räddning. Räddningsutrustning måste finnas tillgänglig på arbetsplatsen.

Utrustningen ska genomgå periodisk kontroll minst en gång per år eller oftare vid behov. Denna kontroll utförs av en behörig person. Förutom periodisk kontroll ska användarkontroll alltid utföras före och efter det att utrustningen har använts.

All personal som använder personlig fallskyddsutrustning ska ha dokumenterad utbildning i användning av fallskyddsutrustning samt i räddning.

Följande gäller för personal som använder fallskyddsutrustning:

- Man måste vara minst två personer närvarande
- Räddningsblock med lämplig arbetslängd ska vara tillgänglig på arbetsplatsen
- Fästpunkterna bör klara minst 15 kN, eller högre, om det krävs av tillverkaren av utrustningen (t.ex. vid användning av horisontell säkringslina)
- Se till att det finns fri höjd under för att undvika att träffa marken eller strukturer vid ett fall
- Vid arbete i rep (tillträdesteknik) måste man vara certifierad enligt kraven i NS 9600 – Arbeid i tau (arbete i rep)
- Underliggande områden ska säkras och spärras av
- Man bör prioritera att förebygga fall framför att fånga upp vid fall

Flytväst

Räddningsväst ska alltid användas vid arbete över eller nära öppet vatten. Uppblåsbar flytväst är tillåtet förutsatt att denna underhålls regelbundet och kontrolleras före användning. Projektets riskanalys fastställer typspecifika krav på flytväst.



2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Avspärrning och skyltning

Följande arbetsuppgifter kräver normalt att området spärras av:

- Höjdarbete och montering/demontering av ställning
- Arbete med kärnborrning (andra sidan av väggen eller underliggande plan)
- Vid personlyft
- Användning av radioaktiva källor (eget spärrmaterial med svart strålmärke)
- Rivningsarbete
- Arbete med PCB, asbest och farliga kemikalier

Behov av avspärrning i samband med andra arbetsuppgifter hanteras i samband med arbetsberedning. Spärrar får inte tas bort/ändras utan avtal med ansvarig ägare av avspärrningen (t.ex. arbetsledare). Plastkedja ska användas för avspärrning och märkas/skyltas med ansvarigt företag, kontaktperson (ägare), kontaktuppgifter och datum. Avspärrningsband ska inte användas.

Färgkod:

- ○ Röd/vit: Åtkomst förbjuden
- ● Gul/svart: Varning om farligt förhållande/område

Ordning och renhållning

God ordning och god renhållning bidrar till att:

- Förhindra olyckor och skador
- Förhindra brand
- Säkerställa god hygien
- Skapa en trevlig, säker och effektiv arbetsplats



Du ska hålla rent och snyggt på din egen arbetsplats

Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Belysning

Alla in- och utvändiga gångzoner, inklusive riggplatser, måste vara tillräckligt upplysta. Det gäller även trappor. Kontrollera, underhåll och rengör lampor och ljusslingor regelbundet. Alla anslutningar för belysning ska vara skyddade från vatten och slitage.

Rökning

AFs lokaler och transportmedel ska vara rökfria. Med lokaler avses kontor, mötesrum, serveringslokaler, sovrum, gemenskapsrum/tv-rum m.m. Med transportmedel avses AFs personbilar, bussar, anläggningsmaskiner m.m. Rökning är endast tillåtet på anvisad plats.

Om AFs HMS-regler inte följs

Påtala på plats

Den som blir vittne till överträdelse av HMS-reglerna ska påtala detta för vederbörande.

Muntlig varning

Används vid mindre allvarliga överträdelser och första gången en överträdelse sker.

Skriftlig varning

Används vid allvarliga eller upprepade överträdelser. Detta kompletteras med ett samtal.

Avvisning från arbetsplatsen

Används om skriftlig varning ej har avsedd effekt.



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Säkerhet



Arbete på hög höjd

Arbete på hög höjd ska begränsas så mycket som möjligt. Vid arbete på hög höjd där det finns risk för fall till lägre nivå ska fallskyddsutrustning användas. Man skiljer mellan två olika typer av fallskydd: kollektiv (räcken, ställningar och liknande) och personlig fallskyddsutrustning. Kollektiva fallskydd ska alltid användas om det är möjligt.

Vid arbete på höjder över 1 m ska personalen säkras med fallskyddsräcken, personlig fallskyddsutrustning eller på annat sätt. Tänk på att arbete med lastning och lossning ofta sker på höjder över 1 m och att det därmed krävs fallskydd.

Användning av ostadiga trappstegar är förbjudet hos AF och vi rekommenderar istället användning av lift eller ställning. Om stege eller arbetsbock ändå ska användas ska de vara märkta med "Bra arbetsmiljöval".

Arbete på hög höjd måste riskbedömas!

Riskbedömningen ska även omfatta räddning och bedömning av nödvändig skyddsutrustning, seltyp, uppfångningssystem och förankringspunkter.

Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, forminnet och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

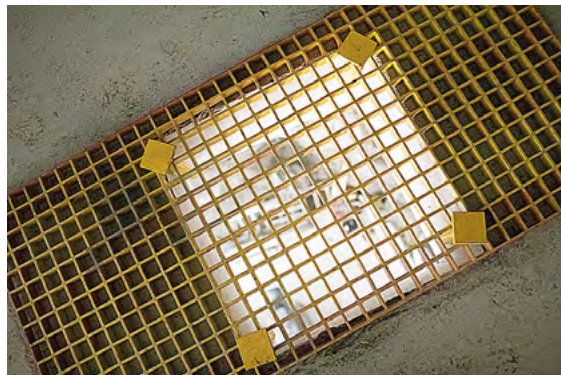
6

Signaler och farosymboler



Säkring av ursparningar

Alla ursparningar måste säkras med fysiska barriärer. Barriärerna ska kontrolleras och verifieras regelbundet av ansvarig person. Om spånskivor eller andra skivor används för att täcka ursparningar ska det säkerställas att de klarar den punktbelastning de kan komma att utsättas för t.ex. vikten av en lift eller rullställning. Skivorna ska fästas i sidled och märkas upp tydligt. AF-plattan kan användas för säker täckning av ursparning. Om urtagen är så stora att övertäckning inte är lämplig måste urtaget säkras med en annan fysisk barriär, t.ex. räcken.



AF-plattan kan användas för säker täckning av ursparning.

Stegar

Stegar kan användas för tillfälligt tillträde. Om åtkomsten ska användas mer än 20 gånger per dag i två dagar, ska alternativ åtkomst som trapporn e.l. skaffas.

Stegar kan under skärpt tillsyn användas för mätning och utsättning, och för andra arbeten som har en varaktighet på under en halvtimme, förutsatt att arbetet ligger inom ett område som är begränsat av endast en uppställning. Stegar ska inte användas om de måste flyttas för att kunna utföra ett arbete.



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Stegar ska säkras i toppen eller botten, eller hållas av en annan person. Max tillåten steglängd är 6 m, varav 1 m ska sticka upp över tak eller avsats när stege ska användas som tillfällig åtkomst. Anliggande stege ska ha en lutningsvinkel på mellan 65° och 75°.



Stegar ska säkras i toppen eller botten, eller hållas av en annan person. Anliggande stege ska ha en lutningsvinkel på mellan 65° och 75°.

Byggnadsställning

Före användning ska alla byggnadsställningar kontrolleras av kvalificerad personal och utrustas med väl synlig godkännandeskylt vid alla accesspunkter, med information om ägare, ställningsbyggare, tillåtna belastningar, kontaktperson, datum för senaste kontroll och kontrollant. Efter återuppbyggnad, oväder eller andra förhållanden som kan ha försvagat ställningens stabilitet eller styrka, och när ställningen inte har använts på en vecka eller mer, ska ställningen alltid kontrolleras och godkännas på nytt (uppdatering av godkännandeskylt). Varningsskylt ska vara upphängd vid demontering och vid återuppbyggnad.

Arbetsgivaren ska se till att en rapport skrivs om kontroll av byggnadsställning, med information om kontrollant och dennes arbetsgivare, ägare, brister, identifierade brister (med tidsfrist för åtgärd), teknisk information och signatur av den utförande kontrollanten.

Arbetsgivaren ska säkerställa att användarna av ställningen har fått nödvändig utbildning i användning av ställningen.

Arbetsgivaren ska se till att personal som ska arbeta med montering, demontering, ändring och kontroll av byggnadsställningar får nödvändig utbildning enligt leverantörens monteringsanvisningar. Det ställs olika krav på utbildning för olika höjder på det översta byggnadsställningssgolvet, från 2-5 m, från 2-9 m respektive från 9 m.

Se specifikationen i kapittel 17 – Arbeid i høyden i *Forskrift om utførelse av arbeid*.



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, forminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler

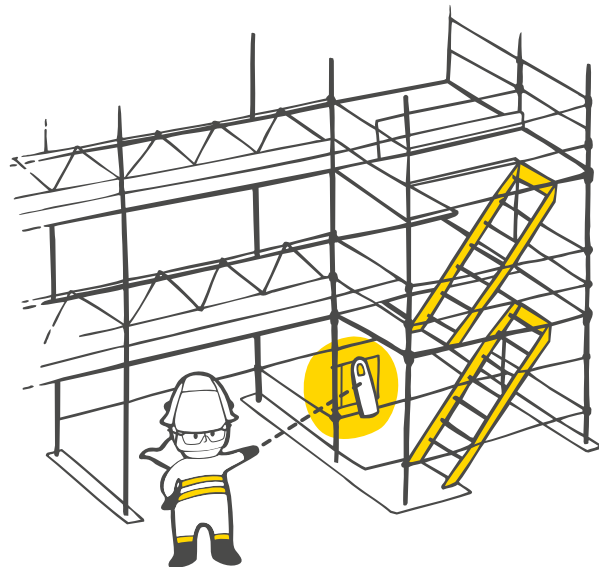


Det rekommenderas att utse en byggnadsställningsansvarig, med ansvar för kontroll av byggnadsställningar.

Ställningar med arbetsplattform över 1 m ska som minimum ha ledstång som är monterad på minst 1 m höjd. Vidare ska det monteras ledstång mot vägg om avståndet mellan vägg och ställning är större än 30 cm. Över 2 m ska det dessutom finnas knälist och fotlist. Ett nät, presenning eller skärm ska användas vid behov av att skydda mot fallande föremål.

Alla arbetsplattformar över tre meters höjd ska ha en underliggande säkerhetsplattform.

Vid arbete på byggnadsställning på hjul ska alla hjul alltid vara låsta. Åtkomst till byggnadsställning på hjul ska alltid ske inifrån. Byggnadsställning på hjul ska endast användas på fast, jämnt och horisontellt underlag. Ingen får befinna sig på ställningen vid flytt. Vid flytt av byggnadsställning på hjul ska föremål på ställningen tas bort eller säkras så att de inte kan falla ned.



Byggnadsställningar ska ha säkert, bekvämt och ändamålsenligt tillträde, helst med ett eget, utvändigt trapptorn. Det är enbart personal med föreskriven utbildning som får bygga, ändra och demontera ställningar/ställningar på hjul.



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

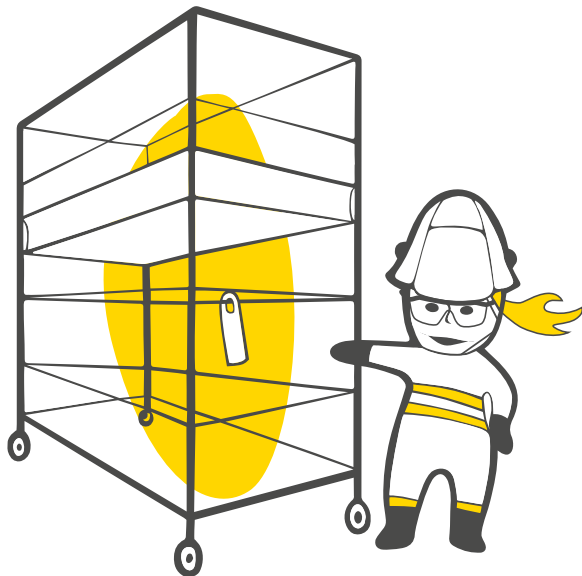
Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Instruktioner för användning av ställning

Innan ställningen tas i bruk

Användaren ska försäkra sig om:

- Att ställningen har kontrollerats och är godkänd för användning (godkännandeskylt)
- Att ställningen har mottagits och att en rapport om ställningen har signerats av ansvarig linjechef (AF) med nödvändig kompetens
- Att ställningen har en belastningsklass som lämpar sig för det arbete som ska utföras
- Att ställningar som inte är byggda för att användas fristående är förankrade genom att fästa eller staga ställningen i en styv konstruktion eller i marken
- Att ställningen är säkrad mot vindlast som kan påverka byggnadsställningen

Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Vid användning av ställning

Användaren har ansvar för att se till:

- Att fot-, knä-, och handlistor inte tas bort
- Att labanklämmor, golvplank och liknande inte avlägsnas, så att det inte uppstår hål i ställningsgolvet
- Att väggfästen inte tas bort
- Att det inte förvaras avfall, material och utrustning på ställningen

Anpassningar och återuppbyggnad av ställning:

- Anpassning, återuppbyggnad och borttagning av ställningsdelar ska endast utföras av kvalificerad ställningsmontör.
- Tillstånd för ombyggnad av byggnadsställningar och avlägsnande av ställningsdelar ska godkännas av en kvalificerad ställningsmontör som gör en riskbedömning av förändringen.

Användaren ska alltid säga ifrån till sin arbetsledare om det upptäcks fel eller brister på ställningen. Arbetsledare varslar ansvarig ledare på AF omedelbart.

Schaktarbete

Arbete i schakter och sluttningar är förknippat med rasrisk. Stödkonstruktioner ska användas vid schaktning om inte risken för ras bedöms som obefintlig. Alternativt får schakten utföras med slänlutning. Av arbetsmiljöplanen ska det framgå vilka särskilda åtgärder som behöver vidtas. Vid större schaktdjup och vid markförhållanden som kan förväntas medföra svårigheter ska behov av slänlutning, stödkonstruktioner eller andra förstärkningsåtgärder beräknas av geotekniker. Slänlutning kan även vara nödvändigt till exempel vid kraftigt regnväder eller grävning under grundvattennivån. I frusen mark kan det schaktas med vertikala väggar om igenfyllning sker innan tjälen går ur.

Var extra observant på nedfall/ras i schakt, sluttningar och bergslänter när det växlar mellan frost och värmegrader!

Schakt med lodräta kanter ska utföras med stödkonstruktion.



2

3

4

+

6

Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

Hälsa

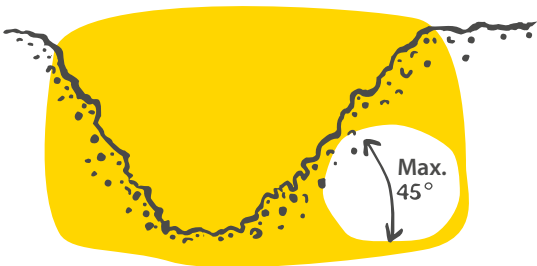
Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar

Beredskap och första hjälpen

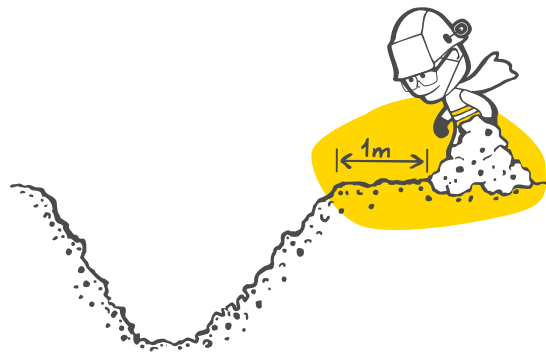
Signaler och farosymboler



Utan stödkonstruktion bör släntlutningen ej vara mer än 45°.



I lösa jordmassor kan stödkonstruktion vara nödvändig även vid djup under 2 m.



Schaktmassor ska alltid placeras minst en meter från kanten för att undvika rasrisk.



Schakt djupare än 1 m ska alltid ha minst en utrymningsväg.

Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, forminnet och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



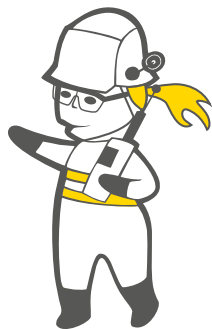
Planera arbetet så att arbete som till exempel rörläggning kan ske från början eller slutet av schakten. Om tung utrustning används från sidan av schakten, bör den placeras så långt från schaktkanten som möjligt.

Se till att utrymningsvägar finns. Utrymningsvägarna ska vara fria från hinder.

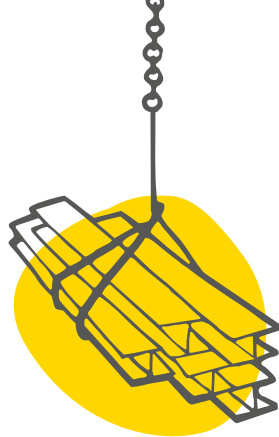
Se specifikationen i kapittel 21 – Gravearbeid i Forskrift om utførelse av arbeid

Kranar och lyftutrustning

Alla kranar och lyftredskap ska ha genomgått kontroll av sakkunnig person och vara besiktigade innan de tas i bruk. Godkända lyftredskap ska ha väl synlig märkning med maxbelastning och CE-märkning.



Gå aldrig under hängande last.



2

Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Stroppar med vitt märke är för engångsbruk och ska kasseras efter användning.

Vid alla lyft och operationer med fara för fallande föremål ska det finnas en säkerhetszon där det är förbjudet att vistas. Säkerhetszonens storlek definieras genom riskanalys.

Riskanalys genomförs före kranlyft när flera kranar opererar i samma luftrum och vid vind. När flera kranar opererar i samma luftrum ska kranförarna ha radioförbindelse. Vid åskväder ska krananvändning avbrytas.

Åtkomst till tornkran ska inte ske via vertikal stegen. Stegen ska vara snedställd, alternativt ska hiss användas.

Antikollisionssystem ska monteras om två eller flera tornkranar eller mobilkranar har överlappande arbetsområde. Sektorsbegränsande system ska monteras på alla tornkranar där det finns högspänningsledningar, speciellt om det finns trafikerade områden, förskolor eller liknande innanför kranens arbetsområde.

Vid uppförande av tornkran måste montering och grundläggning kontrolleras av sakkunnig före användning.

Lastkoppling/längning

- För att få koppla måste du ha dokumenterad utbildning
- Kontrollera lyftredskap visuellt före användning. Skadad eller förstörd utrustning ska kasseras
- Se till att ha belastningstabeller för aktuellt lyftredskap tillgängliga
- Vid lyft av långa föremål ska två stroppar användas och ev. styrlina
- Kontrollera jämvikten på det som du har dragit stropparna runt när lasten lyfts upp från backen
- Vid blindlyft där kranföraren inte har kontinuerlig ögonkontakt med lasten och området nedanför, ska någon med fullständig överblick dirigera lyftet via radio
- Om radio används, ska du berätta vem du är och vem du pratar med. Var kort och koncis i meddelandet. Om något är oklart, be om repetering.

Se kapitel 6 **Standard för signaler och tecken**, för dirigering av kran.



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Mobil arbetsplattform/personlyft

Kranar och lyftanordningar får inte användas för persontransport. Endast godkända personkorgar på kran/hjullastare får användas för detta.

- Det är förbjudet att stiga på eller av personlyften i upplyft läge
- Det är obligatoriskt med klämlist på korgen
- Automatiskt klämstoppsystem rekommenderas
- Saxliftar får inte vara i upplyft läge när de flyttas
- Vid användning av bomlift ska personer i korgen vara säkrade med fallskyddssele
- Ta hänsyn till personlyftens mått innan du kör in i ett trångt eller lågt utrymme
- Kör aldrig över täckta urtag, ramper, golv, broar e.dyl. som inte klarar personlyftens mått och vikt
- Var uppmärksam på blindzoner

Alla förare av personlyftar ska ha genomgått dokumenterad säkerhetsutbildning för denna typ av utrustning. Utrustningsspecifik utbildning för aktuell lift ska dessutom genomföras och dokumenteras. Utrustningsspecifik utbildning ska minst innehålla en grundlig genomgång av liftens säkerhetsanordningar och begränsningar enligt bruksanvisningen. Bruksanvisningen ska vara på ett språk som liftföraren behärskar.



Kontrollera att lift och ev. stödben står på fast och jämnt underlag före användning.



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



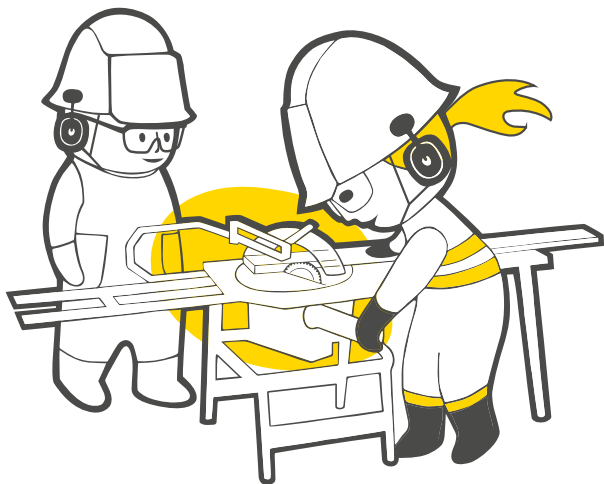
Utbildning i säker användning av arbetsutrustning

Maskiner, verktyg och annan utrustning får endast användas av personer som har genomgått nödvändig utbildning i användningen av arbetsutrustningen. För viss arbetsutrustning krävs certifierad säkerhetsutbildning. För annan arbetsutrustning som kräver särskild försiktighet vid användning, och som inte har krav på certifierad säkerhetsutbildning, krävs det dokumenterad säkerhetsutbildning. Utöver certifierad eller dokumenterad säkerhetsutbildning ska arbetsgivaren se till att arbetstagarna ges nödvändig utbildning i säker användning av den specifika arbetsutrustningen som arbetstagarna ska använda. Det kallar vi utrustningsspecifik utbildning.

Se specifikationen i kapittel 10 – **Krav til bruk av arbeidsutstyr** i *Forskrift om utførelse av arbeid*

- Utbildningen ska behandla likheterna mellan den enskilda arbetsutrustning som arbetstagaren använder
- Det kan finnas olikheter i handhavande, styrka, stabilitet, användningsområde, underhållsrutiner m.m.
- Utbildningen ges i enlighet med bruksanvisningen och anpassas till typ av arbetsutrustning och användarens kompetens och språk
- Utbildningen ska dokumenteras

Vid fränkoppling av redskap från maskiner (skopa, gripklor, sax, hammarspett och liknande) ska redskapet alltid läggas ned eller säkras från att välta. Vid byte av denna typ av redskap ska föraren förvissa sig om att låsmekanismen är i position samt kontrollera att hydraulslangarna inte är skadade. Alla handverktyg ska kontrolleras före användning. Defekt verktyg märks defekt och lämnas in för reparation eller kassering. Det är inte tillåtet att modifiera verktyg eller använda verktyg utanför ramarna som anges i användarmanualen.



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



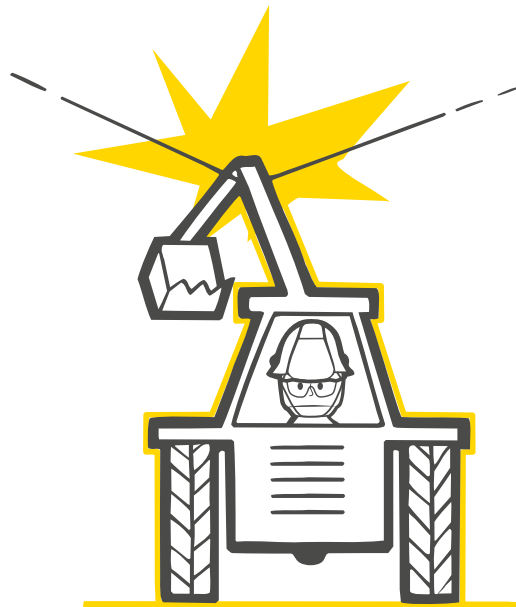
El-risk

Högspänningsanläggning

Överslag av farlig spänning från högspänningsledning till exempelvis kran eller vajer kan ske utan direkt beröring av ledningen. Ägaren av högspänningsanläggningen (nätägare, Trafikverket e.l.) ska därför kontaktas när arbete ska utföras närmare än 30 m från anläggningen. Ägaren ska bestämma vilka åtgärder som är nödvändiga för att få tillstånd för sådant arbete. Högspänningsledningar ska endast hanteras av kvalificerad personal!

Kabelvisning

Innan grävarbete startas i områden där man kan förvänta sig att det finns nedgrävda kablar ska nätägaren kontaktas för kabelvisning (gäller alla typer av kablar, även svagström, fiber- och signalkablar). För lågspänningskablar ska avskalning under kabelmarkering eller undergrävning av kabel utföras genom handgrävning. Vid behov av grävning inom angivet säkerhetsavstånd för högspänningskablar ska nätägaren kontaktas. Omläggning eller kapning av befintliga strömkablar ska endast utföras av kvalificerad personal!



Om överslag inträffar får ingen beröra maskinen. Föraren måste stanna kvar i hytten tills linjen har kopplats från och ägaren av högspänningsanläggningen har gett klartecken för evakuering. De flesta högspänningsanläggningar har automatisk återinkoppling, dvs. att linjen automatiskt testas att lägga in spänningen efter en kortslutning. Maskiner och utrustning får inte vidröras eller flyttas innan kvalificerad personal med högspänningskompetens är på plats.



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, forminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

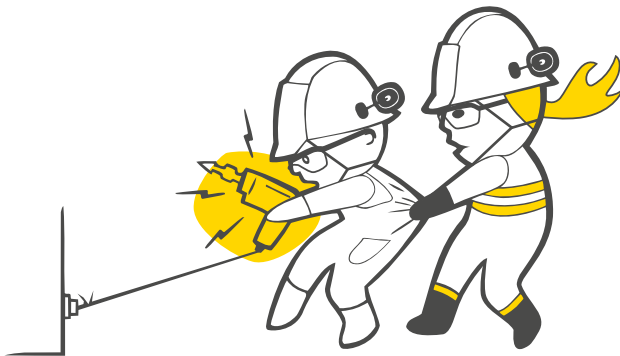
6

Signaler och farosymboler



Elektrisk utrustning

- Alla elektriska komponenter och oisolerade ledningar är att betrakta som spänningsförande till dess att frångkoppling och mätning har gjorts
- Det är inte tillåtet att ändra på elektrisk utrustning, inklusive skyddsanordningar på dessa
- Kablar och ledningar ska alltid placeras eller skyddas så att de inte skadas
- Elektrisk utrustning med fel eller brister ska omedelbart göras strömlös. Felet ska rapporteras till närmaste chef som ser till att felet avhjälps
- Svett/fukt kan leda ström. Använd torra handskar vid arbete med elektrisk utrustning
- Använd isolerande underlag (till exempel trä eller torra plagg) vid liggande arbete med elektrisk utrustning
- Kontrollera att produkten är CE-märkt.
- Gå alltid igenom bruksanvisningen för säker användning av utrustningen



Om någon blir hängande i spänningsförande utrustning, ska anläggningsdelen göras spänningslös. Stäng av huvudströmbrytaren om den är lättillgänglig, eller tryck bort det som är spänningsledande med ett träskafv eller något annat som inte leder ström (INTE vid högspänning). Se till att du är torr om händerna och inte står på vått underlag.

Om du inte har något att trycka bort det strömförande föremålet med, måste du försöka att dra bort personen (INTE vid högspänning). Rör inte vid personens hud, utan isolera handen med torra arbetshandskar eller något torrt tyg medan du drar bort den skadade personen. Var försiktig så att den skadade eller du själv inte utsätts för farligt fall, då frigöring ofta kräver mycket kraft.

Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, forminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Heta arbeten

Med heta arbeten avses arbeten där man använder maskiner och utrustning som genererar gnistor och värme som kan leda till eldsvåda. Heta arbeten omfattar användning av öppen eld, varmluft, svets-, kap- eller sliputrustning.

Vid heta arbeten ställs följande krav:

- Kompetensbevis för heta arbeten
- Nödvändig släckutrustning ska finnas lätt tillgänglig, minst två st 6 kg ABC-handsläckare. En av handsläckarna kan bytas ut mot en brandslang med en diameter på minst 19 mm påslaget vatten fram till strålröret
- Tättslutande skyddsglasögon, handskar och heltäckande flamhämmande arbetskläder (långa ärmar) ska användas vid slipning, svetsning och skärning
- Brännbart material måste tas bort eller täckas över
- Öppningar i golv, väggar och tak ska vara tätade
- Vid heta arbeten på målade ytor frigörs hälsofarliga gaser och partiklar. Andningsskydd, helst friskluftsutrustning, ska därför användas
- Före heta arbeten inne i byggnader och i tankar och stängda rum där det finns risk för brand/explosion ska riskanalys genomföras

- I tankar och stängda rum måste det säkerställas att det finns tillräckligt med syre och att omkringliggande inte atmosfär är explosiv. Gasmätare måste användas för säker verifiering
- Det finns krav på brandvakt som ska vara på plats i minst 1 timme efter det att arbetet har avslutats. Brandvakten ska ha samma kompetens som utförande
- Använd checklista som tillgodoser och dokumenterar alla säkerhetsaspekter. Denna ska som minimum motsvara checklista utgiven av Svenska Brandskyddsföreningen.



Heta arbeten ska endast utföras av personal med kompetensbevis.



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, forminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Arbete med gas

- Handske som skyddar mot värme ska finnas lättillgänglig
- Kontrollera att slangar, kopplingar och annan utrustning inte läcker
- Ventiler, kopplingar och slangar ska vara skyddade mot slag och mot skador från fallande eller utslungade föremål
- Flaskor får aldrig släpas vid förflyttning. Flaskvagn ska i första hand användas
- Första steget (klockor) och annan utrustning ska alltid kopplas från efter användning
- Gas måste förvaras på lämplig plats med korrekt skyltning. Brännbar och/eller giftig gas får inte under några omständigheter förvaras i källare eller rum/container utan ventilation
- Syrgasflaskor måste lagras minst 8 meter från flaskor med brandfarlig gas vid förvaring utomhus
- Det rekommenderas att man använder godkänd behållare för lagring av gas
- Tuber ska lagras så att de inte skadas av fordon
- All utrustning för syrgas ska hållas ren från fett
- I övrigt ska regler för heta arbeten respektive farliga ämnen följas



Gasflaskor ska alltid stå uppresta och vara säkrade mot fall med kätting eller liknande.

Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Bergsprängning

Bergsprängning får endast utföras av utbildad personal. Elektroniska tändare är tillåtet. Sprängämnen och tändmedel ska endast hanteras av personer med specialkompetens.

Normal varningsinstruktion vid sprängningsarbeten:

- Korta stötpulser i sirenen med 1 min varaktighet före sprängning
- Sprängning
- En lång stötpuls i sirenen – faran över

Vid misstanke om odetonerat sprängämne ska en riskanalys genomföras innan arbetet fortsätter.

Bergrensning

Rensning och säkring av berg är nödvändiga åtgärder för att förhindra att stenblock faller ned. Detta arbete ska utföras av erfaren personal eftersom det är särskilt riskfyllt och kräver specialkunskaper om berg.

Var extra observant på ras vid stora nederbördsmängder och när det växlar mellan frost och plusgrader!



2

Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Hälsa

Arbetsrelaterade krämpor och sjukdomar uppstår ofta efter längre tids skadlig exponering. Det kan därför vara svårt att se sambandet mellan exponering och sjukdom/krämpor. Av den anledningen är det viktigt att både arbetsgivare och arbetstagare har kunskap om hur olika exponeringar kan påverka vår hälsa.

Arbetsgivaren är skyldig enligt lag att riskbedöma alla exponeringar och vidta åtgärder så att hälsan inte påverkas negativt. Arbetstagaren ska samarbeta med arbetsgivaren om detta. Om andra åtgärder inte minskar exponeringen till en acceptabel nivå, ska nödvändig skyddsutrustning användas.

Hälsokapitlet presenterar de vanligaste hälsoexponeringarna i den fysiska och psykosociala arbetsmiljön. För mer ingående kunskap rekommenderas att man studerar AFs hälsokort.



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, forminnet och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Fysisk arbetsmiljö

Buller

Ljudstyrka mäts i decibel (dB). En ökning på 3 dB motsvarar en dubbling av ljudstyrkan. Ljudstyrkor över 80 dB medför risk för hörselskada och åtgärder ska därför vidtas. Hörselskydd ska användas om andra åtgärder inte har tillräcklig effekt.

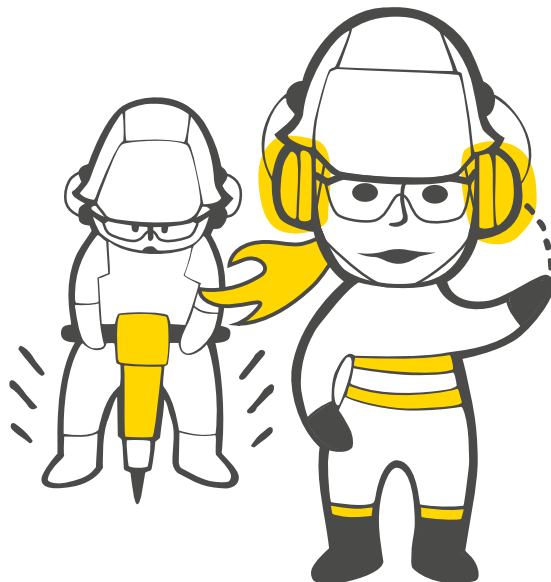
Vid vistelse eller arbete i områden med 95 dB eller mer ska dubbla hörselskydd användas (hörselkåpor + öronproppar). Vistelse i områden med över 110 dB bör inte förekomma. Vid bullernivåer över 105 dB kan mycket kort exponering utan hörselskydd orsaka hörselskador.

Användning av hörselskydd i kombination med skyddsglasögon, gamla och dåligt underhållna hörselskydd och felaktig isättning av öronproppar kan försämra effekten av hörselskyddet.

Förebyggande åtgärder i prioriterad ordningsföljd:

- Överväg alternativa arbetsmetoder som ger minskad bullerexponering
- Öka avståndet till bullerkällan – en dubbling av avståndet minskar bullernivån med 6 dB
- Bygg in bullerkällan
- Märk ut bullerzoner

- Använd rätt hörselskydd (kategori 1, 2 eller 3) – finns det behov av dubbla hörselskydd?
- Varna "medhjälpare" för bullrande arbete



Att öka avståndet till bullerkällan är ett effektivt sätt att minska bullerbelastningen. Använd hörselskydd om andra skyddsåtgärder inte är möjliga.



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

3

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Damm

Damm kan påverka slemhinnorna i luftvägarna och ge akuta sjukdomar som bronkit och lunginflammation. På sikt kan långvarig inandning av damm leda till kroniska lungsjukdomar.

Vid hög koncentration av damm i luften ska det vidtas åtgärder för att undvika eller minska inandning av damm. Aktuella åtgärder kan vara regelbunden bevattning eller användning av andra dammbindande medel. Städning inomhus med borste ska inte förekomma, utan här ska i första hand användas dammsugare. Användning av mopp accepteras för grovrengöring. Använd utrustning som har inbyggt dammsug.

Gränsvärden för dammängd i luft varierar med dammtyp.

Om det inte är möjligt att minska koncentrationen av damm i luften till en acceptabel nivå måste skyddsutrustning användas. Motorassisterat andningsskydd eller friskluftsmask rekommenderas vid hög exponering. P3-filter skyddar mot hälsofarligt fint damm och rök, biokemiska substanser, mikroorganismer, sporer, virus, bakterier och kvarts. Dammasker skyddar inte mot gaser och ånga.

Se även kapitel 1 om **andningsskydd**.



Långvarig inandning av damm kan leda till kroniska lungsjukdomar. Skydda lungorna med lämplig mask när andra åtgärder inte ger tillräcklig effekt.



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Asbest

Asbestfiber i luften kan förekomma vid ombyggnad eller rivning av äldre byggnader i huvudsak på i följande delar:

- Tak- och väggplattor (eternit m.fl.)
- Isolering av varmvattenrör
- Brandavskiljare (väggar, tak, mellan pannor och vägg)
- Bromsband i äldre hisssystem
- Vinylbeläggning
- Brandisolering på stålbalkar
- Ventilationskanaler



Vid misstanke om asbest ska arbetet stoppas och arbetsledning informeras. Asbest ska endast hanteras av arbetstagare med särskild utbildning för detta.

Heta arbeten

Vid svetsning, skärning, bränning, lödning, slipning och putsning värms material upp så att de ändrar karaktär och det frigörs hälsofarliga biprodukter i form av damm och gaser. Ämnena kan påverka hälsan på kort eller lång sikt med delvis allvarliga och kroniska sjukdomar. Kartlägg och ta materialprover om det finns okända komponenter i materialet som ska värmas upp.

- Använd alternativa metoder, exempelvis kallskärning, om möjligt
- Använd utsug där detta finns, eller överväg att få utsug på plats
- Använd mask med rätt typ av filter eller använd friskluftsmask
- Byt filter regelbundet och se till att underhålla maskerna väl
- Vid bränning på målade ytor måste friskluftsmask eller motorassisterad filtermask användas



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Gaser

En del gaser ger akuta hälsoskador, medan andra kan orsaka sjukdom på sikt. Giftiga gaser kan ge hälsoskador också vid låga koncentrationer. En del gaser är brännbara och en del är luktfria. Gasmätare används för att kartlägga förekomsten av gaser.



Typiska arbetsmiljö- och arbetsuppgifter där man kan utsättas för gaser är:

- Tunnelarbete
- Sprängningsarbete
- Arbete med kemikalier
- Arbete i tankar och trånga utrymmen
- Heta arbeten
- Arbete nära avgaser från förbränningsmotorer
- Arbete i områden där biologiskt material bryts ned (vanligtvis i byggröpar och schakt på tidigare bebyggda tomter)

Man ska alltid försöka reducera gasexponering i anslutning till arbetsprocesser. Dessutom kan kartläggning och mätning av gasvärden visa att det är nödvändigt att använda mask för att skydda sig.

- Mask med gasfilter (se till att den har rätt filter för aktuell gastyp)
- Friskluftsmask

Det är viktigt med regelbunden kontroll och underhåll av masker.

Se även kapitel 1 om andningsskydd.



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Avloppsvatten

Arbetare som är i kontakt med avloppsvatten löper en viss risk för att smittas av bakterier och virus. Risken beror på graden av kontakt med avloppsvatten, och risken för smitta minskas vid korrekt användning av skyddsutrustning, god personlig hygien och bra förebyggande rutiner i vardagen. Förebyggande åtgärder är inte alltid tillräckliga för att minska risken till en acceptabel nivå. Därför ska det utvärderas om anställda som är utsatta för avloppsvatten ska erbjudas vacciner mot aktuella smittokällor.

Kemiska produkter

En del kemiska produkter är mycket hälsofarliga. Arbetsgivaren ska därför upprätta ämneskartotek med säkerhetsdatablad som ska följa produkterna så länge de används. Läs särskilt punkterna 1, 2, 3, 4 och 8 i säkerhetsdatabladet. För användning av ämnen som är märkta med giftigt, hälsofarligt, mycket brandfarligt eller miljöskadligt, ska en riskbedömning göras med utgångspunkt från säkerhetsdatabladet. Det ska då bedömas om mindre hälsofarliga ämnen kan användas i stället (substitutionsbedömning).

Som utgångspunkt är alla kemikalier potentiellt hälsofarliga. Det är kemikaliernas inneboende egenskaper, kombinerat med mängd och exponeringstid som avgör hur hälsofarlig en arbetsprocess eventuellt blir.



Kemikalier ska generellt förvaras i originalförpackning. Om kemikalier måste överföras till en annan förpackning ska denna märkas på samma sätt som originalförpackningen.



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Cement och betong

Cement är en frätande produkt som verkar starkt irriterande på huden och slemhinnorna. I allvarliga fall kan cement ge djupa frätskador. Ögonen är särskilt sårbara. Cement ingår också som en komponent i bland annat murbruk, betong, kakellim o.l.

Betong är cementpulver med vatten, sand och sten. Betong kan ge irritationseffekter, i värsta fall frätskador på slemhinnor, hud och ögon.

Cementbaserade pulverprodukter är ofta bara märkta med irriterande, eftersom de inte är frätande innan de kommer i kontakt med fukt (såsom vatten, tårvätska och fuktiga slemhinnor).

Våt cement är alkalisk, med ett pH-värde på 10-14. En frätskada under utveckling är till att börja med ofta symtomfri, vilket kan bidra till att förebyggande åtgärder genomförs för sent. Andra och tredje gradens frätskador är därför inte en ovanlig konsekvens.

Ögonkontakt med cement (torr eller våt) kan orsaka allvarlig och potentiellt irreversibel skada.

Irritationseksem av våt cement kan leda till att man blir allergisk mot lösligt sexvärdigt krom.

Förebyggande åtgärd

- Lägg upp arbetet så att det minsta möjliga spill och stänk hamnar på arbetskläder och hud
- Kläder som har förorenats av färsk betong eller murbruk måste omedelbart tas av. Vid spill eller stänk på huden ska det berörda området tvättas med tvål och stora mängder rent vatten
- Skydda händerna med ogenomträngliga, slitstarka och alkalibeständiga handskar
- Särskilda försiktighetsåtgärder bör vidtas för att säkerställa att våt cement inte tränger ner i stövlarna/skorna
- I vissa fall, t.ex. vid gjutning av betong eller applicering av avjämningsmassa, måste vattentäta byxor eller knäskydd användas



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, forminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Vibrationer

Hand- och armvibrationer förekommer vid användning av vibrerande, handhållna verktyg. Användning av sådana verktyg ger risk för skador på blodkärl, nerver, muskler och leder. Symtom på hälsoskada kan vara anfallsvis vita fingrar med känselbortfall, smärtor och nedsatt kraft i händerna.

Du måste veta hur mycket verktyget vibrerar eftersom vibrationsnivån är avgörande för hur länge du kan använda verktyget per dag. Alla verktyg bör märkas med maximal användningstid. Vid användning av flera vibrerande verktyg per dag är det summan av vibrationerna hos dessa som sätter begränsningen för användningen. Om du inte hittar information om vibrationsnivå kan detta mätas. Företags-hälsövården på AF har mätutrustning för detta.

På AF är det främst maskinförare som är exponerade för helkroppsvibrationer. Hälsoeffekter kan vara smärtor i rygg, nacke och axelparti. Jämnt underlag, bra förarstol/förarhytt och fokus på hastighet och körstil är de viktigaste barriärerna för att minska helkroppsvibrationer.

Ergonomi

Muskel- och skelettsmärter är sjukdomar som drabbar flest och kostar mest, både för samhället, AF och den enskilda individen.

Många får muskel- och skelettsmärter som helt eller delvis kan tillskrivas arbetsuppgifterna. Smärtorna kan komma snabbt i form av till exempel inflammation eller som förslitningsskador till följd av arbete med långvarig belastning. Det vanligaste är att få smärtor i korsrygg, nacke, axlar, höfter och knän.

Fokus på ergonomi är viktigt för att förebygga muskel- och skelettsmärter. Ergonomi kan förenklat beskrivas som anpassning mellan arbetsmiljöteknik och människan, och både arbetsgivare och arbetstagare måste ta hänsyn till vad som är god ergonomi. Rörelse och rätt belastning är både sunt och nödvändigt. Målet är att minska felbelastning och överbelastning. Arbetsuppgifter som över tid innebär tungt och enformigt arbete, ensidiga/belastande arbetsställningar och stor tidspress är särskilt olyckligt.



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

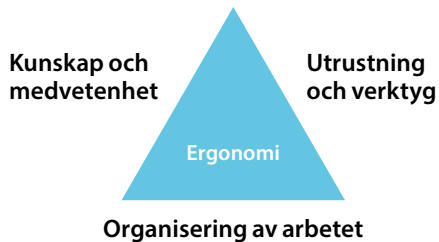
Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



God ergonomi uppnås när alla sidorna i "Ergonomi-triangeln" är på plats:

Kunskap och medvetenhet: Vilka rörelser tål människokroppen bäst? Vilka arbetsställningar är bra? Används den bästa arbetstekniken? Har du goda vanor?

Utrustning och verktyg: Används det bästa och mest ändamålsenliga verktyget för arbetsuppgiften? Säkerställs ett bra underhåll? Finns det tillgång till bra hjälpmedel?

Organisering av arbetet: Utförs arbetsuppgifterna i en gynnsam ordningsföljd sett till att skapa variation? Tillämpas jobbrotation? Placeras material där det ska användas? Kommer du ihåg att ta korta pauser? Ber du om hjälp vid till exempel tunga lyft?

Det är inte svårt att svara "rätt" på de här frågorna. Utmaningen ligger i att ha ett system som säkerställer att vi gör rätt även i en hektisk vardag.

Ergonomiska exponeringar kan vara:

- Arbeta sittande på huk eller knä
- Arbeta med händerna lyfta över axelhöjd
- Enformigt arbete
- Tunga lyft och bärande
- Arbeta framåtböjd utan stöd från händer/armar
- Stående eller gående arbete
- Ensidiga arm- eller handrörelser
- Fysiskt hårt arbete
- Arbeta med böjd nacke (framåt- eller bakåtböjd)



För att slippa smärtor måste du använda kroppen rätt.



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

3

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



För mer information om de olika ergonomiska exponeringarna se AFs hälsokort.

Psykosocial arbetsmiljö

Arbete handlar för de allra flesta av oss om att erbjuda tjänster mot lön och förmåner. Men ofta innebär arbetet så mycket mer. Arbetsplatsen kan även vara en arena där man har användning för sin kompetens på ett sådant sätt att man känner sig nyttig. Det är tillfredsställande att känna att man bemästrar något, och att uppleva yrkesmässig och personlig utveckling.

Arbetslivet skiljer sig från de flesta andra arenor genom att graden av självbestämmande är reducerad. Det är andra som bestämmer vad du ska göra och vem du ska samarbeta med. Arbetsmiljölagen anger klara riktlinjer för hur interaktion och kommunikation ska vara i arbetslivet. Alla har krav på en arbetsmiljö där man respekterar varandra. Ingen ska bli utsatt för trakasserier eller annat otillbörligt uppträdande, ingen ska kränka andras integritet och värdighet, och arbetstagarna ska inte utsättas för skadliga psykiska belastningar. Arbetslivet ska vara en arena där man känner sig trygg och har det bra tillsammans med sina kollegor.

Både arbetsgivare, arbetstägaren själv och kollegor till dem som får problem i arbetslivet har en skyldighet att rapportera och försöka lösa utmaningarna. Samarbetsproblem, konflikter, trakasserier och stress ska hanteras. Rapportering och hantering av arbetsmiljöproblem bör ske så tidigt som möjligt.

Arbetsmiljöproblem ska som princip tas upp med närmaste chef. Du kan även söka råd och vägledning hos skyddsombudet, arbetstägarnas representanter eller hos personalchefen. Företagshälsovården har en neutral roll i arbetsmiljöfrågor och kan kontaktas för assistans i frågor som dessa.



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Yttre miljö

Vi ska ta hänsyn till vår miljö när vi är på arbetet. All belastning på den yttre miljön ska minimeras och alla onödiga skador på yttre miljö ska undvikas.

Varje enskild person har ett ansvar för att delta i miljöarbetet.



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

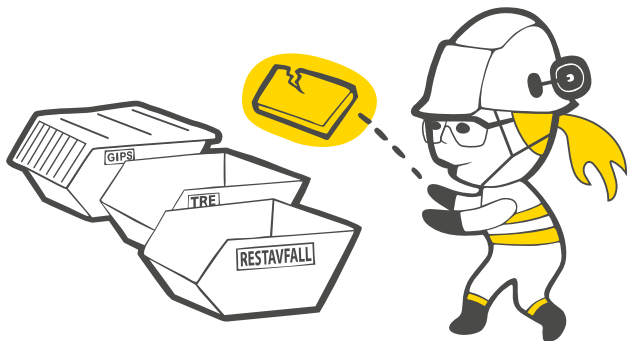
Signaler och farosymboler



Avfallshantering

Bra avfallshantering är att planera så att minsta möjliga avfall uppstår och att genomföra bra källsortering av det avfall som uppstår.

Farligt avfall ska inte blandas med annat avfall, utan förvaras i speciella behållare.



Allt avfall ska källsorteras och placeras i märkta containrar. Vissa avfallsfraktioner, såsom gips, bör lagras torrt. Syftet med källsorteringen är att underlätta återvinning. Källsortering är viktigt av hänsyn till miljön, men också för att det är ekonomiskt gynnsamt och för att vi får rena, säkra och mer effektiva arbetsplatser.

Utsläpp

Oavsiktliga utsläpp till luft, vatten och mark ska förhindras.

- Tankning av drivmedel ska ske på platser som är avsedda för detta, eller från tankbilar eller transportabla tankar med godkänd tankningsanordning.
- Tankar och behållare ska placeras så att de inte utsätts för påkörning eller annan skada som kan medföra utsläpp. De bör stå på ett icke-permeabelt däck eller i en sekundär behållare.
- Reparationer och underhållsarbete på maskiner utförs på uppbyggt område med tät platta och oljeavskiljare
- Tvätt ska göras på godkänd tvättplats
- Avrinning/erosion till vattendrag ska begränsas



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

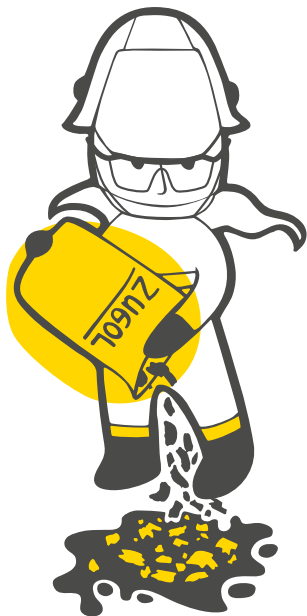
Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Alla bygg- och anläggningsplatser samt alla maskiner ska ha absorberande medel (Zugol e.dyl.) i händelse av oönskat tillbud med olja/bränsle.

Energianvändning och utsläpp av växthusgaser

Utsläppen av växthusgaser från våra byggarbetsplatser består av flera källor, bl.a. energianvändning, utsläpp från materialproduktion, transport av massa, material och avfall, arbetsresor m.m. Det är därför viktigt att prioritera lösningar som begränsar och minimerar energianvändningen, först och främst bränsleförbrukning, elförbrukning och avfallsmängd.

Exempel på lösningar:

- Uppdaterad och fossilfri/utsläppsfri maskinpark
- Energieffektiv och smart belysning
- Energieffektiv uppvärmning och torkning av byggarbetsplatser
- Logistik/körteknik
- Undvik tomgångskörning
- Energieffektiva baracker
- Isolerade behållare

Ljusföroreningar

Vi måste se till att begränsa ljusföroreningarna. Ljusföroreningar uppstår när vi lyser upp mot himlen. Se även kapitel 1 om **belysning**.



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Damm

Beskrivet i kapitel 3.

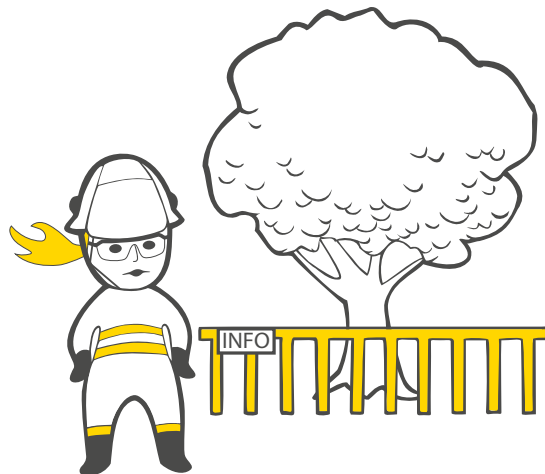
Vattenförbrukning

Det finns god tillgång till vatten i Norge och Sverige, men mycket resurser används för att det ska vara tillgängligt i kranen. Därför är det viktigt att minska vattenförbrukningen i vår produktion samtidigt som läckor undviks. Vattenförbrukningen bör följas upp och den bör kontrolleras för synliga vattenläckor under säkerhetsrundor.

Material- och produktval

För dessa produkter måste vi överväga alternativ och ersätta med mindre farliga produkter där detta kan ske utan orimliga kostnader eller olägenheter (substitutionsbedömning).

Vi måste se till att det virke vi använder i våra projekt är avverkad och framförhandlad på lagligt sätt. Ett bra sätt att göra detta är att välja certifierade träprodukter. Exempel på trovärdiga certifikat är FSE och PEFC.



Fornminnen och rödlistade arter

Om det finns misstanke om fynd av kulturminnen eller rödlistade växter, organismer eller djur ska arbetet omedelbart stoppas och kund/myndighet informeras.

Buller

Störande buller från vår verksamhet ska begränsas genom användning av moderna metoder och maskiner, och genom att arbetet planeras så att bullrande aktiviteter i största möjliga mån kan genomföras på dagtid.

Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Beredskap och första hjälpen →

Vid olycka med personskada

- Säkra olycksplatsen, begränsa konsekvenserna. Tänk också på din egen säkerhet.
- Tillkalla hjälp från kollegor **Ring 1-1-2 för ambulans**
- Inled första hjälpen
- Anmäl till platsledningen
- Spärra av olycksplatsen, håll undan folk
- Hänvisa dem som inte deltar på skadeplatsen till avtalad uppsamlingsplats
-

Vid brand eller explosion

- Tillkalla hjälp från kollegor **Ring 1-1-2 för brandkåren**
- Påbörja släckning om möjligt
 - Vid brand i strömkällor får vatten eller pulver INTE användas förrän strömmen har kopplats från
 - Vid explosionsfara: Evakuera området omedelbart
- Bedöm spridningsrisken. Försök att avgränsa branden
- Evakuera området vid behov
- Anmäl till platsledningen

Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Bekanta dig med den plats där första hjälpen- och beredskapsutrustning finns i projektet.

Vid utsläpp

- Begränsa spridningen av utsläppet.
Leta efter källan, den kan vara dold
- Lägg på Absol e.l. Undvik att använda vatten!
- Anmäl till platsledningen
- Gräv upp förorenad massa och lägg i container för farligt avfall
- Larma brandkåren på **1-1-2** vid större utsläpp eller överskådlig situation

Vid tillbud:

Ring AF:s beredskapstelefon

+47 22 89 12 00

Första hjälpen



Vilken är prioriteringsordningen?

Tänk ABC när du ska ge första hjälpen:

- A Airways** – fria luftvägar
- B Breathing** – andning
- C Circulation** – cirkulation

Denna minnesregel använder du vare sig det rör sig om en eller flera skadade.

Säkra först fria luftvägar hos de skadade (A), därefter säkerställer du att alla andas (B) innan du vidtar åtgärder för cirkulationssvikt (C).

Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Undersök den skadade

- Tilltala
- Se på
- Ta på



A – Airways:

Har personen fria luftvägar?

- Om huvudet och hakan faller ned mot bröstet kan tungan komma att spärra luftvägarna och personen riskerar att kvävas



- Hakan måste upp och huvudet måste böjas bakåt!
Vid misstanke om nackskador böjer du huvudet *försiktigt* bakåt



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



B – Breathing:

Andas personen?

- Lyft, känn och se efter andetag i 10 sekunder
 - Personer som inte andas:
Starta hjärt-lungräddning (HLR)
 - Personer som andas:
Sök efter symtom på cirkulationssvikt



C – Circulation:

Har personen symtom på cirkulationssvikt?

- Blek, kall och fuktig hud
- Fryser/skakar
- Uppför sig konstigt ("är inte lik sig själv")
- Ser du blod eller tecken på inre blödningar?
- Har personen ont någonstans?
- Ber personen om att få dricka?

Åtgärder mot cirkulationssvikt

- Håll personen varm
- Lägg vaken person plant med benen högt
 - Vaken person med bröstskador och andningsvårigheter bör halvsitta för att det ska vara lättare att andas
- Stoppa eventuella blödningar
- Ge inte något att dricka
- Ge mentalt stöd



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Medvetslösa som inte andas – starta återupplivning

Kom ihåg att larma 1-1-2 om det inte redan har gjorts!

Börja med 30 bröstkompressioner:

- Lägg personen på ryggen på fast underlag
- Tryck mitt på bröstet. Tryck rakt ned med raka armar (5–6 cm på vuxen person)
- Släpp upp och tryck ned igen
- Använd ca 18 sekunder på 30 bröstkompressioner (motsvarar en takt på 100 kompressioner per minut)



Fortsätt med 2 inblåsningar:

- Öppna luftvägarna genom att lyfta hakan uppåt och framåt samtidigt som du böjer huvudet försiktigt bakåt. Kontrollera om det finns främmande föremål i munnen och avlägsna eventuellt dessa
- Kläm ihop näsborrarna och pressa din mun över personens mun
- Blås försiktigt in tills du ser att bröstkorgen höjer sig. Använd ca 1 sekund på varje inblåsning



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar

Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



- Låt luften komma ut igen
- Blås in igen
- Fortsätt med växelvis 30 bröstkompressioner och 2 inblåsningar tills hjälpen kommer

Medvetslösa som andas själva

- För att säkra fria luftvägar läggs personen i framstupa sidoläge
- Dra det översta benet uppåt och framåt för att stabilisera personen
- Böj huvudet bakåt och placera ansiktet med munnen lågt, gärna med handen som stöd under hakan

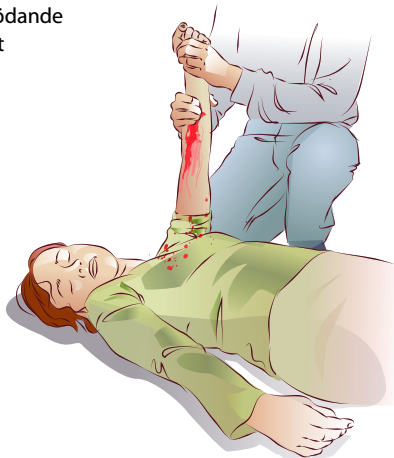


- Ta bort blod och uppkastningar från munnen
- Kontrollera med jämna mellanrum att personen fortfarande andas
- Håll personen varm: Utomhus placeras personen på en filt. Om du har, lägg också kläder eller filt över personen

OBS! Överväg undantag från sidoläge vid misstanke om nack- eller ryggskador.

Yttre blödningar

- Tryck direkt på det blödande stället med en kompress eller liknande
- Håll det blödande stället högt



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Främmande föremål i luftvägarna

Främmande föremål i luftvägarna kan blockera luftvägarna och personen riskerar att kvävas.

Detta kan du göra:

- 1 Försök få personen att hosta
- 2 Ge fem hårda slag mellan skulderbladen



- 3 Ge fem snabba buktstötter (Heimlich-manöver)
- 4 Fortsätt med växelvis fem ryggslag och fem buktstötter tills det främmande föremålet kommer upp
- 5 Om personen svimmar: Starta HLR



Heimlich-manöver

- Stå bakom personen
- Placera en knytnäve mellan naveln och bröstbenet
- Lägg den andra handen ovanpå den första
- Dra händerna snabbt inåt och uppåt
– Släpp efter och upprepa
- Bedöm hur mycket du ska ta i utifrån personens storlek

Brännskador

- Kyl snabbt ned med kallt vatten de första minuterna
- Täck över skadad hud med sterila bandage eller rena kläder
- Kyl därefter med ljummet vatten (ca 20 grader) i MINST 20 minuter
- Riv inte av textilier om de har bränt fast i huden
- Lägg gärna på brännskadebandage (WaterGel e.l.)

Ring **1-1-2** för att rådgöra om transport och behandlingsställe

Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler



Elskador

Tänk på din egen säkerhet så att du inte själv utsätts för ström.

Förhåll dig till symtom vid strömgenomgång som vid annan första hjälpen (brännskador, medvetslöshet, andningsstopp, fallskador osv.)

Personer som har utsatts för följande ska uppsöka sjukhus/ akutläkare för uppföljning:

- Starkström
- Blixtnedslag
- Lågspänd strömgenomgång med trolig ström-väg genom kroppen
- Medvetslöshet eller omtöckning efter strömskada
- Brännskador
- Tecken på nervskador (t.ex. förlamning)

Mental första hjälpen

- Sitt med den som har skadats
- Visa omtanke om ängsliga personer
- Förklara vad som har inträffat och att hjälp är på väg
- Var en god lyssnare och acceptera känslor
- Håll nyfikna borta

Sluta inte! Alla första hjälpen-insatser ska fortsätta till dess att sjukvårdspersonal tar över.

Debrief

Prata gärna med andra om vad du har upplevt.

- Prata om dina egna reaktioner efteråt
 - det kommer du att ha nytta av
- Beskriv händelsen:
 - Vad såg du?
 - Vad hörde du?
 - Vad tänkte du?
 - Vad gjorde du?



Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, fornminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

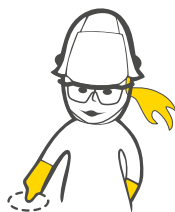
6

Signaler och farosymboler



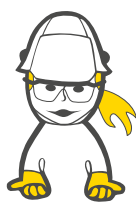
HISSA LASTEN

Med armen upphöjd, pekfinger pekandes uppåt, rörs handen med små horisontella cirklar.



FIRA LASTEN

Med armen sänkt, pekfinger pekandes nedåt, rörs handen med små horisontella cirklar.



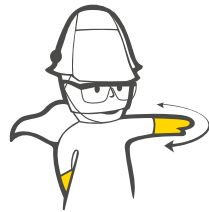
TELESKOPBOM UT

Båda händerna knutna framför kroppen med tummarna pekandes utåt.



TELESKOPBOM IN

Båda händerna knutna framför kroppen med tummarna pekandes inåt.



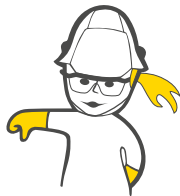
STOPP

Armen rakt ut, handflatan vänd nedåt, för armen snabbt till höger och vänster.



HÖJ BOMMEN

Armen rakt ut, handen stängd, tummen pekandes rakt uppåt.



SÄNK BOMMEN

Armen rakt ut, handen stängd, tummen pekandes rakt nedåt.



SVÄNG

Med armen rakt ut pekar man med fingerspetsarna åt det håll man vill att lyftarmen/förlängningsarmen ska svänga.



SIGNAL EJ UPPFATTAD

En hand förs fram och tillbaka. Handflatan är vänd mot den man vill signalera till.



HASTIGT STOPP

Armarna rakt ut åt sidan, handflatorna nedåtvända, handen förs snabbt till höger och vänster..

Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, forminnet och rödlistade arter, ljusföroreningar

Beredskap och första hjälpen



AKUT GIFTIG



KRONISK HÄLSOFARA



HÄLSOFARA



BRANDFARLIG



GAS UNDERTRYCK



FRÄTANDE



EXPLOSIONSFARLIG



OXIDERANDE



MILJÖFARA

Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, forminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar

Beredskap och första hjälpen



Krisnummer för AF Bygg Göteborg

+46 31 762 43 00

Kanonadens stödnummer

+46 380 55 54 50

AF Gruppens beredskapstelefon

+47 22 89 12 00

AF Gruppen ASA

T +47 22 89 11 00

afgruppen.no

Sida Foto:

- 2 Max Emanuelson / AF Gruppen
- 3 Eirik Førde / AF Gruppen
- 14 Eirik Førde / AF Gruppen
- 15 Monica Fasting / AF Gruppen
- 30 Dánil Røkke / Noraførr
- 36 Hans Fredrik Asbjørnsen / Hans Fredrik
- 40 Max Emanuelson / AF Gruppen
- 44 Monica Fasting / AF Gruppen

kingdesign.no

1

Grunderna för HMS

Förord, mål och ansvar, riskhanteringsverktyg, personlig skyddsutrustning, HMS-regler, sanktioner

2

Säkerhet

Arbete på hög höjd, schaktarbete, kranar och lyftutrustning, maskiner och arbetsutrustning, elrisk, heta arbeten, bergsprängning, bergrensning

3

Hälsa

Fysiska och psykosociala arbetsmiljöfaktorer

4

Yttre miljö

Avfallshantering, återanvändning, utsläpp, energiförbrukning, buller, vattenförbrukning, material- och produktval, forminnen och rödlistade arter, ljusföroreningar



Beredskap och första hjälpen

6

Signaler och farosymboler