



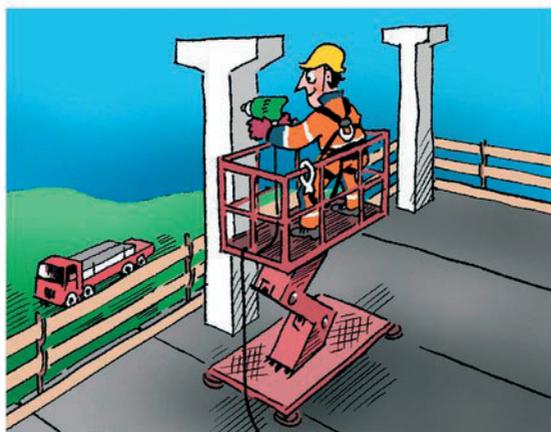
VEILEDNING
FOR ET **SIKRERE**
OG **BEDRE**
ARBEIDSMILJØ

VINTERVOLL
– best og trivligst

VEILEDNING
FOR ET **SIKRERE OG BEDRE**
ARBEIDSMILJØ

Innhold:

Arbeid i høyden	4
Kjemisk helsefare	8
Personlig verneutstyr	9
Sertifikater/krav til opplæring	14
Boring i betongtak	16
Borerobot	24
Adkomst	25
Ergonomi	31
Hengende last	36
Logistikk	38
Risikovurdering	40
Brakkerigg	41
Førstehjelpsutstyr	42
Håndverktøy	43
Maskiner	44
Arbeid i høyden	46



Arbeid sikkert i høyden!

Stige er ikke egnet utstyr for arbeid i høyden, kun for inspeksjon og eventuelt adkomst.

Gardintrapp kan benyttes, men denne må stå stødig og være i orden.

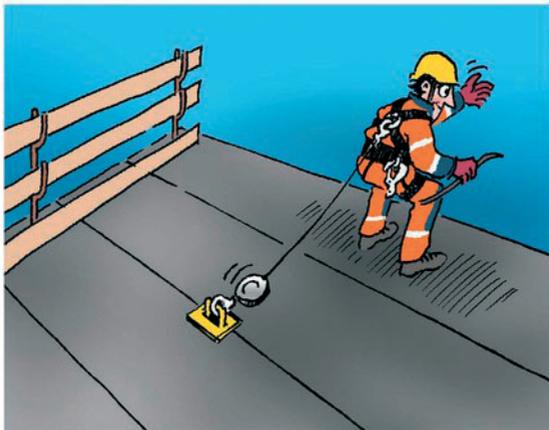
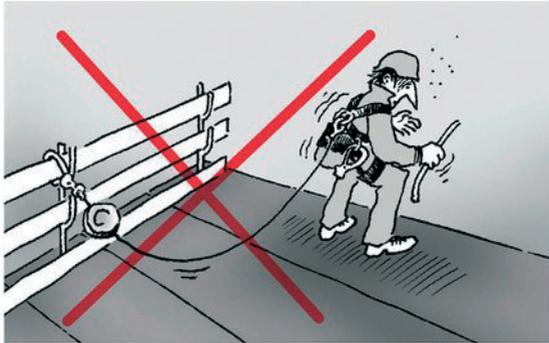
Husk at fall fra gardintrapp er en hyppig skadeårsak.



Arbeid sikkert i høyden!

Alle som benytter lift eller lignende skal ha gjennomført liftkurs.

Skadet eller defekt løfteutstyr skal ikke benyttes!



Bruk fallsikringssele, sikret med tau!

Sørg for riktig og trygg sikring når du jobber på steder uten rekkverk.



Bry deg! Andres sikkerhet er din sikkerhet!

Du har plikt til å si fra hvis du ser andre som utsetter seg for fare eller bryter sikkerhetsregler.



Sikkerhetsdatablad!

Alle kjemikalier skal ha sikkerhetsdatablad.

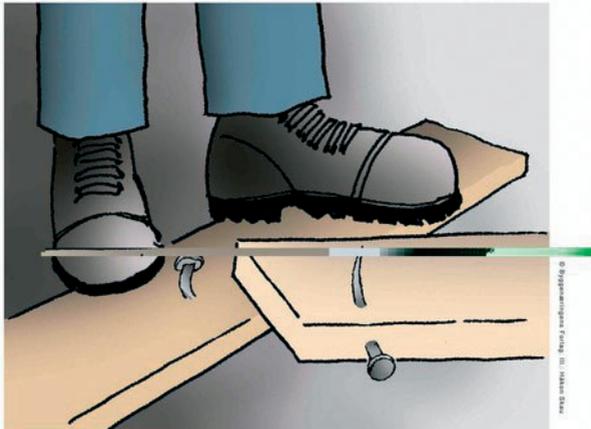
Velg stoffer som har lavest risiko for å skade helse og miljø. Sjekk om det finnes mer miljøvennlige stoffer (substisjon).

Bruk øye- og ørevern og hansker!

Ved støy, sprut og gnister fra eget verktøy benyttes briller/visir og/eller øreklokker.

Husk at andres støy kan være like skadelig for dine ører.

Bruk hansker for å beskytte hendene.

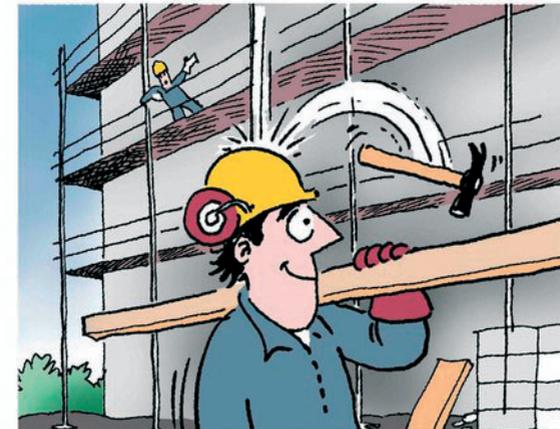


Bruk vernesco!

Materialer med oppstikkende spiker fjernes av den som først ser faren.

Husk at spiker kan tråkkes gjennom sålen i vernesco.

Velg vernesco med "spikertramp" hvis du kan (noe stivere sko).



Fallende verktøy – bruk hjelm!

Følg hjelmpåbud, selv om dette kan virke unødvendig.

Hjelmpåbud innføres etter en totalvurdering, hvor alle hensyn er vektlagt.



Spikerpistol.

Alle som skal benytte spiker-/stiftpistol skal ha opplæring før bruk (også gasspistoler).

Varsling/merking i området!

Husk at andre i området kan bli skadet!



Vinkelsliper.

Bruk øye- og ørevern når du benytter vinkelsliper.

Syntetisk arbeidstøy kan smelte eller antennes av gnistregnet.

OBS!

Gnistregnet kan skade glass på mange meters avstand.



Krav til sertifisert opplæring!

Ved :

- bygging av stillas
- bruk av lift (fører)
- bruk av truck (fører)
- arbeid ved vei



Krav til dokumentert sikkerhetsopplæring!

- FSE-kurs/førstehjelp
- bruk av arbeidsutstyr
- fallsikring
- varme arbeider



Boring i betongtak gir mange utfordringer.

Den konvensjonelle boremetoden har i alle år vært å holde boremaskinen over hodet for så å bore hullet. HMS-utfordringene ved denne metoden er

- sprut av støv og fragmenter fra betongen
- støy
- vannsprut
- belastning på armer, skuldre og rygg
- fall fra gardintrapp, stige eller arbeidsplattform/stillas



Sprut av støv og fragmenter fra betongen.

Det vil støve og fragmenter fra betongen kan sprute når man borer.

Derfor:

- hjelm skal alltid brukes
- vernebriller skal også brukes uansett om det er brillepåbud eller ikke
- støvmaske kan vurderes, men er i mange tilfeller sterkt å anbefale



Boring er støyende.

Støyen fra boring i betongtak overstiger vanligvis farenivået for støy.

Derfor:

- hørselvern skal brukes
- hørselvern med radio eller musikk kan kun brukes dersom det er godkjent av bas. Dette har sammenheng med at radio eller musikk kan redusere oppmerksomheten



Vannsprut fra hulldekker er ikke ukjent, kan være farlig, men er i hvert fall ubehagelig.

De fleste tilfeller av vannsprut er ved boring i hulldekker. Ekstra varsomhet er påkrevd ved boring i slike.

Derfor:

- bruk alltid vernebriller

Hvis man er uheldig å få vann (dette vannet er alltid skittent) på øyet/øynene må man umiddelbart skylle godt og oppsøke lege for kontroll ved ubehag eller den minste mistanke om skade.



Undersøkelser viser at belastning på kroppen er «samtidige» ved boring i tak. Det vil si at så vel armer som skuldre og rygg belastes.

Arbeidsstillingen blir omtrent den samme uavhengig av om man står på gulvet, i gardintrapp eller stige eller på arbeidsplattform/stillas.

Det kan være ulik belastning avhengig av hvor mye man strekker eller bøyer seg.

Derfor:

- finn best mulig arbeidsstilling
- ikke strekk/bøy deg langt til siden for å ta et ekstra hull før gardintrappa flyttes
- ved boring av mange hull – ta mikropauser i tillegg til de ordinære pausene



Fallulykker eller overtråkk forekommer for ofte.

Ved boring i betongtak er det sjelden store takhøyder og de fleste ulykkene skjer fra det nederste eller nest nederste trinnet i ei gardintrapp eller når man går ned fra arbeidsplattform eller stillas.

Derfor:

- vær generelt ekstra oppmerksom når du går ned
- påse at det ikke ligger noe i veien på gulvet, som gjør at du kan falle eller tråkke over

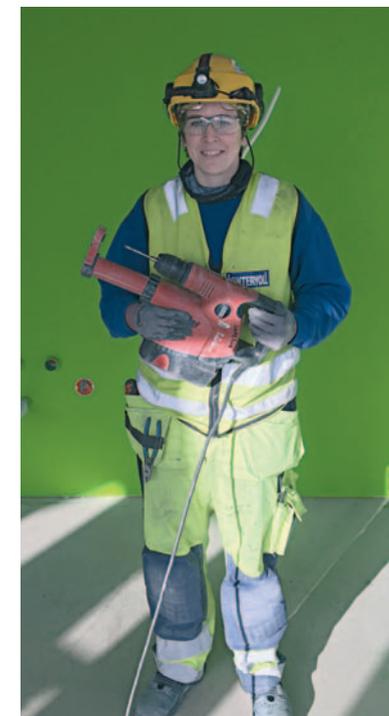


Ensartet, belastende og kjedelig arbeid kan påvirke det psykososiale arbeidsmiljøet negativt.

Undersøkelser viser at f.eks. mye boring i betongtak påvirker både den enkeltes og arbeidslagets humør, det vil si det psykososiale arbeidsmiljøet.

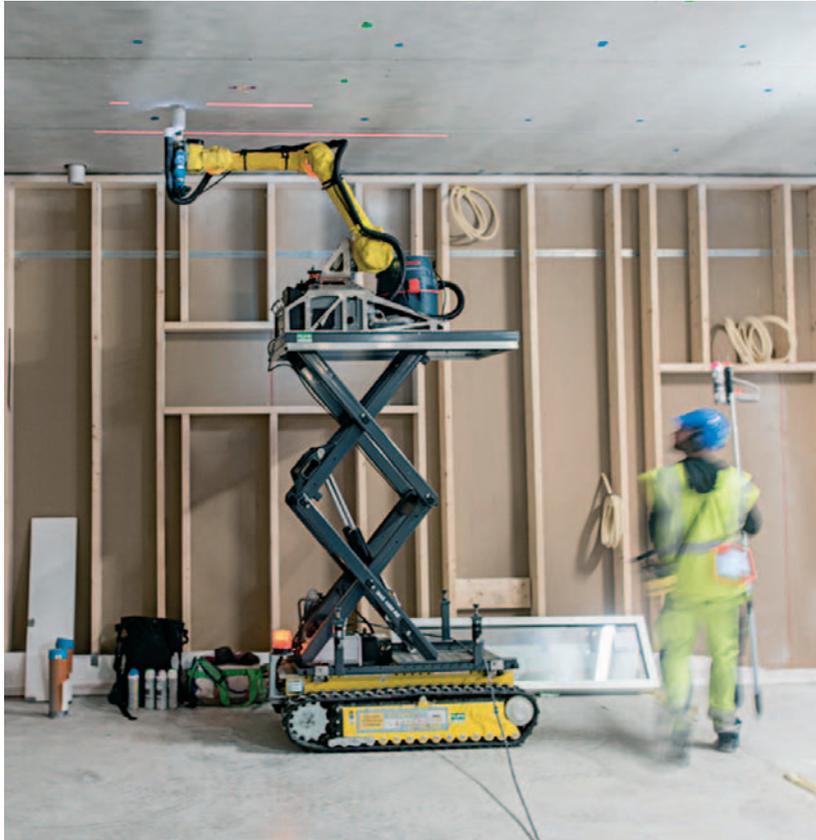
Derfor:

- sørg for jobbrotasjon slik at de «verste» og de «beste» arbeidsoperasjonene blir jevnest mulig fordelt
- mikropauser hjelper også på humøret i tillegg til redusert belastning
- gå sammen om alle kjedelige oppgaver og tenk på hvor artig det er når de er ferdig



Eksempler fra virkeligheten

- det mest ekstreme anlegget hadde 200.000 hull i betongtakene
- ei bormaskin veier ca. 4 kg. 200.000 hull innebærer at det er «løftet 800 tonn bormaskin»
- i parkeringskjellere er det mange hull som skal bores
- undersøkelser viser at ca. 50 % av elektrikerne borer hull i betongtak hver uke
- over 50 % av de som borer hull i betongtak opplever arbeidsoperasjonen som svært belastende



I tillegg til bortfall av HMS-utfordringene

- øker vi produktiviteten
- gjør jobben for montørene (og lærlingene) mer interessant

Riktig vinkel og feste av stige!

Ved bruk av stige må man sikre at stigen står støtt og har riktig vinkel.



Stiger må festes i toppen!

For å sikre at stigen ikke vipper bakover skal den festes i toppen.



Sikker adkomst!

Sørg for sikring, ikke ta sjanser.



Bruk stillas!

Stillas med plattformhøyde over fem meter bygges av andre (sertifisert).

Stillas skal benyttes der forholdene ligger til rette.

Gode stillas reduserer antall fallskader og bidrar ofte til mindre belastning på montørene.



Rydd opp etter deg!

En ryddig arbeidsplass er en tryggere arbeidsplass.

Husk at en anleggsplass ikke er midlertidig for deg. Du skal bare flytte til en annen når du er ferdig "her".

Etabler rutiner for sortering og håndtering av avfall. Sørg for riktig behandling og levering av EE- avfall.



Alle utsparinger må sikres!

Ikke aksepter at anleggsplassen er usikret.

Still krav om at utsparinger i gulv sikres og at rekkverk monteres der du skal jobbe.

Oppstikkende jern skal også sikres.



Riktig belysning er viktig!

Godt lys er en forutsetning for godt arbeid.



Krevende arbeidsstilling over skulderhøyde!

Etabler arbeidsplattformer som gir minst mulig belastning på rygg, armer og skuldre.

Ta i bruk verktøy og utstyr som reduserer belastningen.



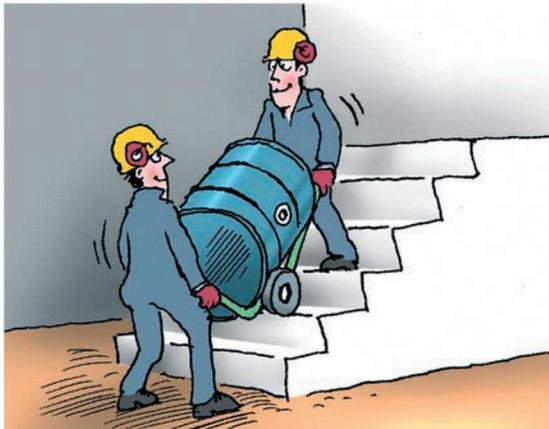
Løfteinnretninger!

Benytt løfteinnretninger ved montasje av tungt utstyr i tak.

Ei stang fra gulvet under armaturen kan ofte være til god hjelp.

Ei skrutvinge kan feste en benkarmatur under overskapet slik at montering går lettere.

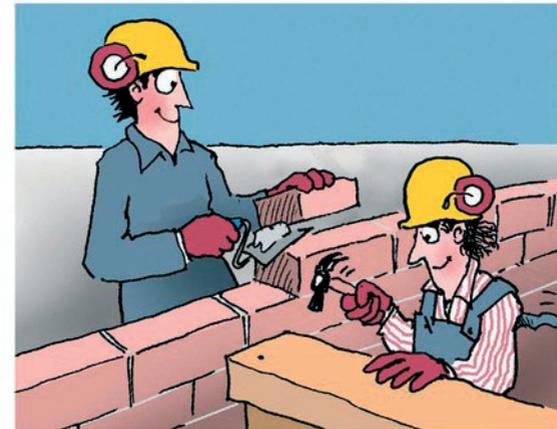
Be heller om hjelp, enn å overbelaste deg selv.



Tunge løft!

Sørg for god planlegging ved transport mellom forskjellige høyder for inntransport av kabeltromler og fordelinger m.m.

Bruk hjelpemidler! Fordel vekt på flere personer!



Beskytt deg mot uønsket lyd for å høre viktig lyd!

Bruk av "ørelyd" på anleggsplasser er en sikkerhetsrisiko og derfor ikke akseptert hos oss.

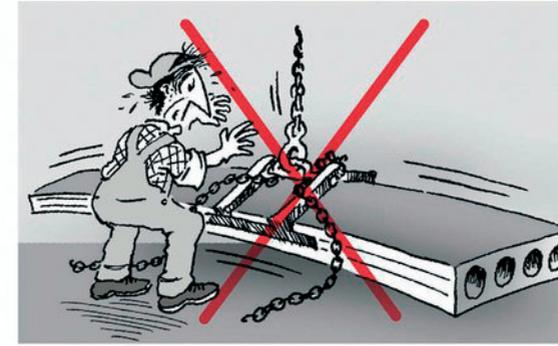
I tillegg er dette usosialt overfor de du jobber sammen med.

Det samme gjelder radio/ spillere som overdøver "alt og alle". Slikt utstyr må brukes med omtanke og kun i overensstemmelse med regler på de ulike anleggsplasser.



Ikke gå under hengende last!

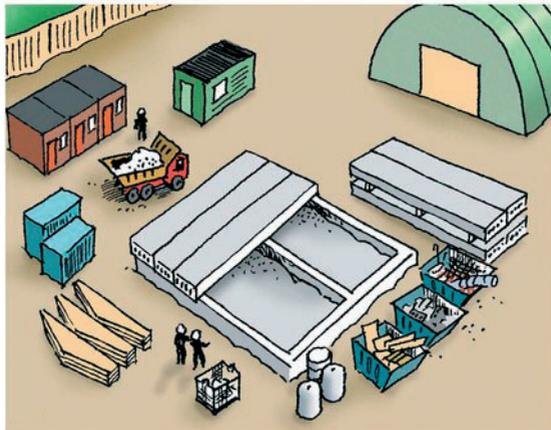
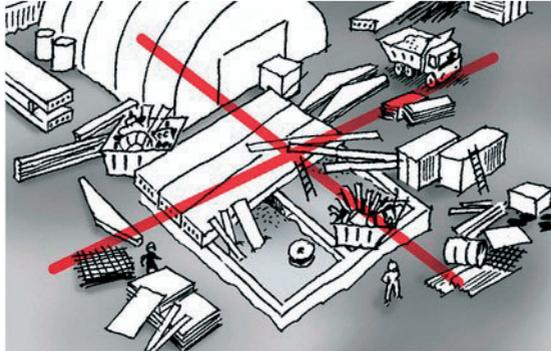
Det er alltid risiko knyttet til slike løft og det er unødvendig å ta sjanser!



Anhuker må kunne utføre sikker og riktig anhukning!

Hvis du blir bedt om å hekte å kranlast – sørg for å få opplæring før du gjør dette.

(Kan være aktuelt ved løft av tungt elektrisk utstyr på anleggsplasser)!



God planlegging på byggeplassen er viktig!

Hvis det skal etableres lager på anleggsplasser (eks. containere):

- Etabler reoler for lagring (gulvet er lite egnet som lagerplass).
- Sørg for god belysning i lager.!!



God informasjon gir høyere effektivitet!

Sørg for å dele tilgjengelig informasjon.

Informasjon er motiverende.

Det kan forventes mer av "folk" som er informert!



Risikovurdering – tenk alternative løsninger!

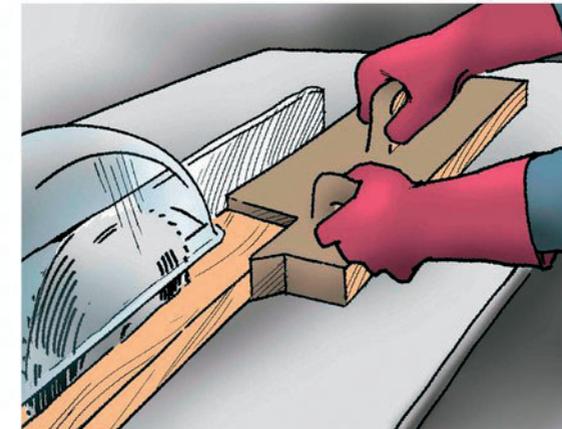
Krevende oppgaver som er godt planlagt og risikovurdert medfører sjelden uønskede hendelser.

Det er når man tar for lett på oppgaven og starter uten planlegging og vurdering av risiko at ulykker og hendelser oftest skjer.

Stopp opp – tenk – gjør tiltak!

Hold spiseplassen ryddig!

Trivselen blir større for alle!



Sørg for lett tilgjengelig førstehjelpsutstyr!

Det kan handle om sekunder.

Det skal være førstehjelpsutstyr lett tilgjengelig i alle servicebiler og på alle anleggsplasser.

Bruk av arbeidsutstyr!

Det skal gjennomføres risikovurdering av alt arbeidsutstyr før det tas i bruk.

Alle som skal benytte risikofyllt arbeidsutstyr skal ha dokumentert relevant og tilstrekkelig opplæring i bruken av dette utstyret.

Kapp- og gjærsag skal være fastmontert til sagbord og plassert stødig i godt opplyst lokale.



Vær oppmerksom på bevegelige maskiner!

Se deg for selv om du snakker i telefonen.

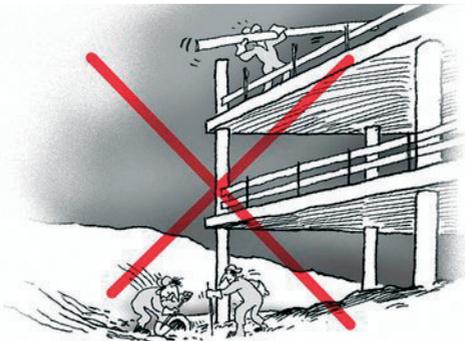


Arbeid ved vei!

Husk merking og avsperring av arbeidsområde.

Der det kreves tillatelse, må dette innhentes på forhånd og krav om varslings og skilting må følges.

Arbeid i høyden – 1



Arbeid i ulike høyder, avsperringsområder!

Når du jobber i "høyden", husk avsperring av området under deg.

Ting kan falle ned.

VINTERVOLL
– best og trivligst