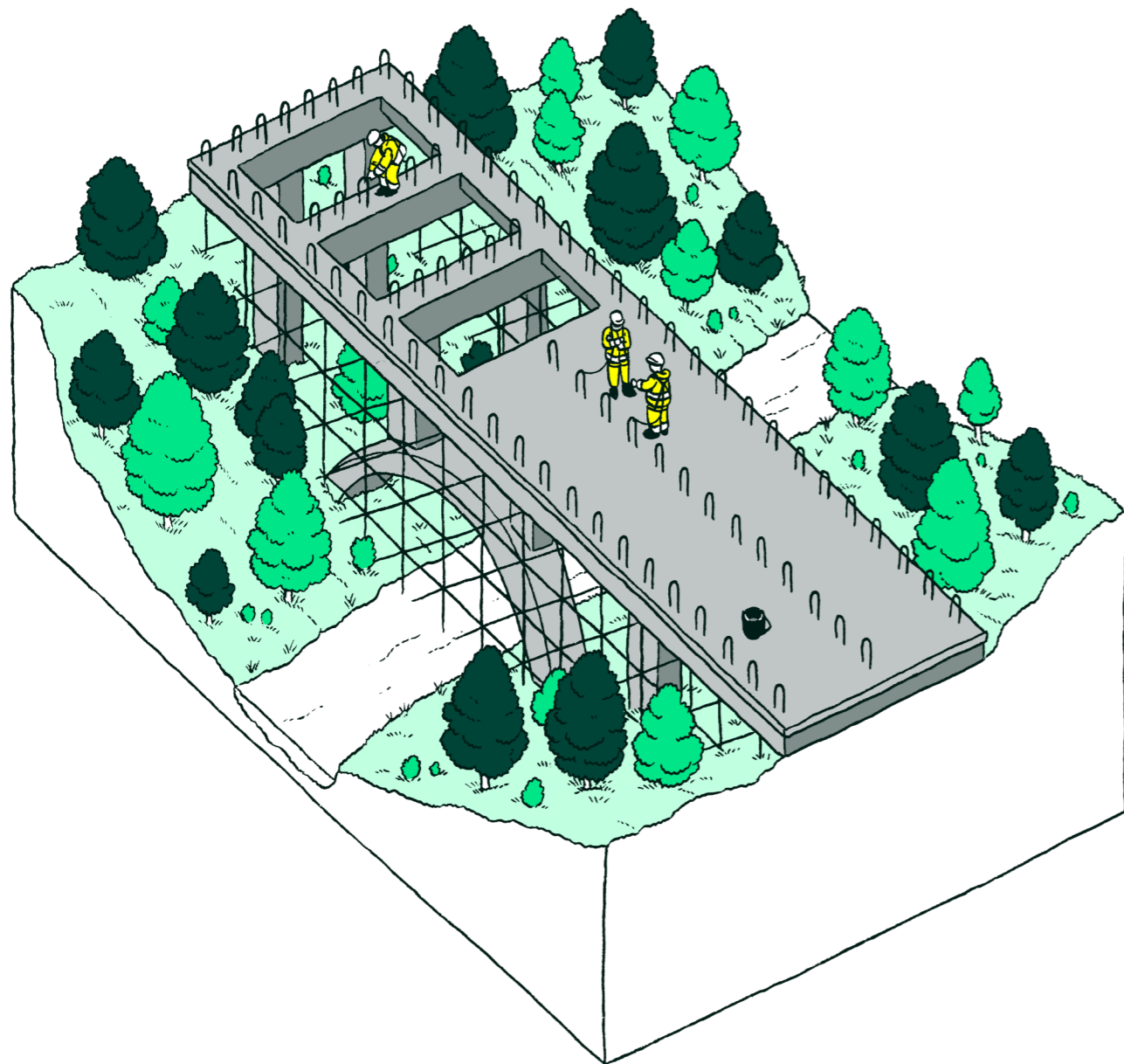


# HMS-HÅNDBOKA

---



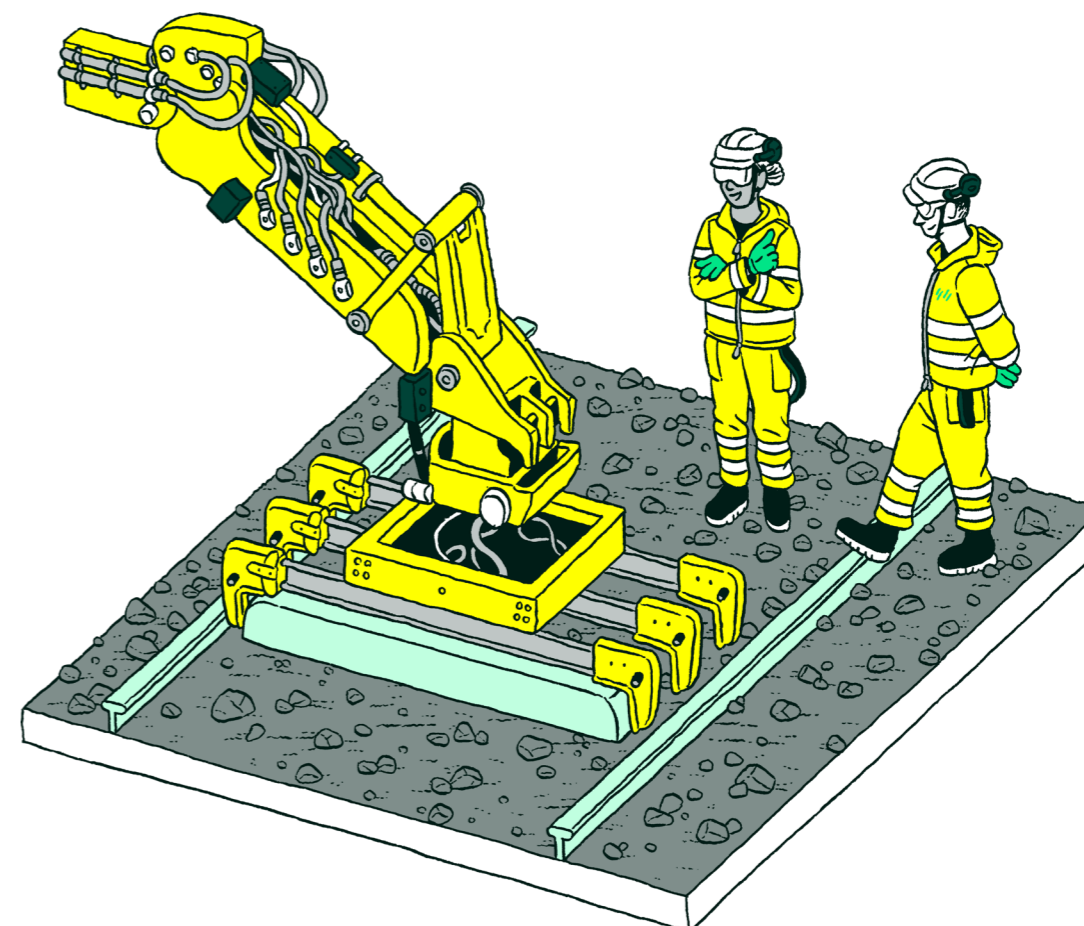
# INNHold

<b>HMS-GRUNNMUREN</b> .....	<b>6</b>
Policy for helse, arbeidsmiljø og sikkerhet (HMS) .....	10
Policy for miljø.....	12
Mål NRC Norge.....	14
Sikker-Jobb-Analyse (SJA).....	16
Morgenmøte.....	18
Verne- og miljørunder.....	20
Rapportering av HMS-hendelser .....	22
Personlig verneutstyr .....	24
HMS-kort.....	28
Orden og renhold .....	30
Brudd på HMS-reglene .....	<b>32</b>
<b>SIKKERHET</b> .....	<b>34</b>
Arbeid i høyden .....	36
Grøfter og skråninger .....	38
Kraner og løfteutstyr.....	40
Arbeid i eller ved spor.....	44
EL-risiko.....	46
Varme arbeider.....	48
Arbeid i tunnel .....	50
Arbeid ved vann .....	52
Arbeid i eller ved trafikkert vei .....	54
Trafikksikkerhet.....	56
Konflikt menneske og maskin.....	58
Sikring av last.....	60
Arbeid i tanker .....	62
Arbeid med asbestholdig materiell .....	63
Alenearbeid.....	64
Håndtering av gass .....	66
Faringsveier.....	68



<b>HELSE OG ARBEIDSMILJØ</b> .....	<b>70</b>
Røyking og snusbruk.....	70
Ulike typer kilder til forurensning av arbeidsmiljøet	71
Støy for den ansatte.....	71
Støv for den ansatte.....	73
Vibrasjoner på ansatte.....	74
Manuelt arbeid.....	75
Gasser.....	76
Kjemiske produkter.....	77
Avløpsvann.....	77
Rus- og spillavhengighet.....	78
Psykososialt arbeidsmiljø.....	79
Trakassering.....	80
Varsling om kritikkverdige forhold.....	82
Sykemelding.....	84
Helseundersøkelser.....	86
Verneombud.....	87
Arbeidsmiljøutvalget.....	88
<b>BÆREKRAFT</b> .....	<b>90</b>
Seriøsitet/samfunnsansvar.....	91
Mangfold.....	91
UN global compact.....	91
<b>YTRE MILJØ</b> .....	<b>92</b>
Avfallsreduksjon, kildesortering og gjenbruk.....	93
Utslipp -uønskede hendelser.....	94
Energiforbruk og klimagassutslipp.....	95
Støy til omgivelse.....	96
Støv til omgivelse.....	96
Material og produktvalg.....	97
Rødlistede arter og kulturminner.....	97
Massehåndtering/transport.....	98
Vannhåndtering.....	98

<b>BEREDSKAP</b> .....	<b>100</b>
Varsling.....	101
Mediehåndtering.....	101
Debriefing og oppfølging av personell.....	102
Alternativt eller tilrettelagt arbeid.....	103
<b>FØRSTEHJELP</b> .....	<b>104</b>
Ved ulykke med personskade.....	105
Ved brann eller eksplosjon.....	106
Ved utslipp.....	107
<b>LIVREDDENDE FØRSTEHJELP</b> .....	<b>108</b>
Undersøk den skadde.....	109
Hjerte og lungeredning.....	112
Bevisstløse som puster selv.....	114
Ytre blødninger.....	115
Fremmedlegeme i luftveiene.....	116
Brannskader.....	118
Strømskader.....	119
Mental førstehjelp.....	121



# HMS-GRUNNMUREN

---

Denne håndboka gjelder for deg som skal jobbe for oss i NRC - enten som ansatt, innleid eller som underleverandør. HMS-håndboka er et hjelpemiddel til å forstå de grunnleggende reglene på våre anleggsplasser.

**Alle som skal jobbe for oss i NRC er pålagt å gjøre seg kjent med og etterleve innholdet i HMS-håndboka.**

Helse, arbeidsmiljø, ytre miljø og sikkerhet forkortes gjerne HMS, meningen er at denne boka skal kunne brukes som en oppslagsbok for både beste praksis og grunnleggende krav.

NRCs ansvar som arbeidsgiver er å tilrettelegge for og ivareta sikkerheten og helsen til alle som jobber hos og for oss. Dette gjøres blant annet gjennom å fastslå felles prinsipper, systemer, prosedyrer og regler som er styrende for hele NRC.

Ditt ansvar som arbeidstaker er å si fra og å bry deg. Alle har plikt til å stanse handlinger og operasjoner som medfører risiko for skader eller uønskede hendelser. Du plikter også å følge alle regler og påbud.

Verneombudets ansvar er å påse at arbeidet utføres sikkert og å varsle ved farlige forhold. Verneombudet har en lovmessig rett og plikt til å stanse arbeid ved fare for liv og helse.

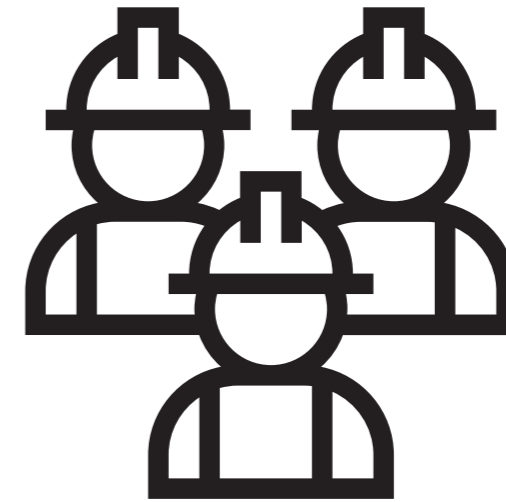
Prosjektleder har ansvar for alle forhold på prosjektet. HMS-leder er prosjektets rådgiver innen HMS.

Et sterkt HMS-fokus skapes gjennom riktig bruk av personlig verneutstyr, godt planlagte arbeidsoppgaver,

etterlevelse av etablerte rutiner, aktiv identifisering og håndtering av alle HMS-risikoer, rapportering av uønskede hendelser m.m. Denne håndboka er et viktig bidrag til dette arbeidet og gir informasjon om våre HMS-krav til planlegging og utførelse av arbeid, forhold som kan føre til skade på helse og miljø med forebyggende tiltak, førstehjelp og beredskap. For mer detaljerte prosedyrer, maler og sjekklister for vårt HMS-arbeid, se vårt ledelsessystem, TQM.

#### PROSJEKTSPEKIFIKKE KRAV

Vær oppmerksom på at det enkelte prosjekt kan være underlagt strengere krav enn det som beskrives i denne håndboken, for eksempel relatert til personlig verneutstyr, barrierer, etc. Prosjektspesifikke krav vil enten fremkomme i prosjektets HMS-plan, NRCs instruksjoner eller i risikogjennomgangen til arbeidet som skal gjøres.



Den viktigste forutsetningen vi i NRC stiller er at alle skal komme trygt hjem etter endt arbeidsdag.

1

Hos oss er sikkerhet første prioritet.

2

Alle skal bidra til et godt og sikkert arbeidsmiljø.

3

Alle ledere skal være involvert og synlige i HMS-arbeidet.

# POLICY FOR HELSE, ARBEIDSMILJØ OG SIKKERHET (HMS)

---

Vårt viktigste mål innen helse, arbeidsmiljø og sikkerhet er null fraværsskader. Vi skal til enhver tid jobbe i tråd med de gjeldende lover, forskrifter, standarder og øvrige krav som stilles til vår virksomhet.

Vårt arbeidsmiljø skal bidra til å forebygge skader og sykdom på våre ansatte, innleide og samarbeidspartnere og skal kjennetegnes av trygghet, trivsel, arbeidsglede og fellesskap.

Skal vi oppnå gode resultater i vårt arbeide med helse, miljø og sikkerhet må alle være bevisst sitt ansvar og sin mulighet til å påvirke. Våre hovedprinsipper for miljøstyring omhandles i vår miljøpolicy.

## Hovedprinsipper

---

- 1 Hos oss skal alltid sikkerheten til den enkelte komme først.
- 2 Alle skal bidra til et godt og sikkert arbeidsmiljø.
- 3 Vi skal tilrettelegge for sikker utførelse av arbeidsoppgaver.
- 4 Vi skal være en lærende organisasjon.
- 5 Vi skal arbeide systematisk med helse, miljø og sikkerhet.
- 6 Vi skal ha tett oppfølging av våre samarbeidspartnere og leverandører.
- 7 Vi skal ha gode rutiner for å sikre våre lokasjoner.
- 8 Vi skal redusere konsekvensene når ulykken er ute.

# POLICY FOR MILJØ

---

Vi skal kontinuerlig jobbe for å minimere vår miljøbelastning i tråd med gjeldende lover, forskrifter, standarder og øvrige krav som stilles til ivaretagelse av ytre miljø.

## Hovedprinsipper

---

- 1 Ledelsen skal fremme miljøbevissthet i organisasjonen.
- 2 Alle har et ansvar og skal følge føre-var-prinsippet.
- 3 Vi skal redusere våre klimagassutslipp.
- 4 Vi skal alltid vurdere bruk av riktig kompetanse ut fra prosjektets miljøutfordringer.
- 5 Vi skal ha fokus på avfallsreduksjon, kildesortering og gjenbruk.
- 6 Vi skal lære av våre uønskede hendelser.
- 7 Våre innkjøp skal være bærekraftige.
- 8 Vi skal redusere konsekvensene når uønskede hendelser oppstår.
- 9 Alle våre prosjekter skal ha miljøfokus fra dag én og gjennom hele prosjektet.

# HMS-MÅL

## NRC NORGE

---

### Definisjoner

H1-verdi: Uttrykker hyppigheten av fraværsskader, alvorlige personskader og alvorlige personskader med mén.

H2-verdi: Uttrykker hyppigheten av arbeidsulykker som medfører medisinsk behandling og/eller alternativt arbeid (totalt antall H1- og H2-skader pr. million arbeidede timer).

Sykefravær: Fravær fra arbeid på grunn av sykdom.

RUH-frekvens: Antall RUH pr. årsverk.

M-verdi: Skader på ytre miljø som ikke kan gjenoprettes innen 1 måned etter hendelsen.

Sorteringsgrad: Mengden sortert avfall delt på den samlede mengde avfall.

**H1-verdi = 0**

---

**H2-verdi < 7,5**

---

**Sykefravær < 3,4**

---

**RUH-frekvens > 5**

---

**M-verdi = 0**

---

**Sorteringsgrad > 90%**

---



# SIKKER JOBB-ANALYSE (SJA)

---

Sikker jobbanalyse (SJA) er vårt mest brukte planleggingsverktøy for å fjerne eller redusere HMS-risiko. Ved bruk av SJA finner vi den sikreste og mest hensiktsmessige måten å gjennomføre arbeidsoppgaven på.

Alle som deltar i en arbeidsoperasjon kan kreve at det skal gjennomføres en SJA for arbeidet. Alle som skal delta i arbeidsoppgaven skal delta på SJA, eller som minimum få en grundig gjennomgang av denne før oppstart. Eventuelle nye risikomomenter som fremkommer under gjennomgangen, skal innarbeides i SJA.

## De viktigste elementene i en SJA er:

---

- 1 Kartlegg hvilke delaktiviteter som inngår i arbeidsoperasjonen.
- 2 Kartlegg risikomomenter: hva kan gå galt?
- 3 Kartlegg evt, årsaker: hvorfor kan det gå galt?
- 4 Kartlegg risikoreduserende tiltak, hvordan kan vi unngå at det går galt?
- 5 Definer ansvar for barriere som hindrer at det går galt.

# MORGENMØTE

---

HMS skal være et fast tema på alle daglige morgenmøter. Dette for å sikre at alle er kjent med dagens arbeidsoperasjoner, risikoer forbundet med disse, og hvordan de kan utføres på en sikker måte.

## Tema kan være:

- Avklar om dere har de ressursene dere trenger for å gjennomføre arbeidet på en sikker måte, f.eks sikkerhetsvakter, trafikkvakter, kompetent fagpersonell m.m.
- Avklar om vi har det vi trenger av nødvendig materiell, utstyr og verktøy for å kunne gjennomføre jobben sikkert og fagmessig.
- Avklar behov for SJA.
- RUH'er den siste perioden.
- Avvik fra verne- og miljørunder.
- Massehåndtering.
- Kartlegg behov for sjekklister.



# VERNE- OG MILJØRUNDER

---

En verne- og miljørunde er en forebyggende HMS-aktivitet der formålet er å hindre at uheldige arbeidsmiljøforhold oppstår, avdekke eventuelle risikoforhold og sikre at forbedringer utføres. Verne- og miljørunden er et praktisk og godt verktøy for å få et bilde av forholdene og hva som foregår på prosjektet eller i bedriften. Verne- og miljørundene ledes av HMS-personell eller arbeidsledelse på stedet, og verneombud og ledelse skal delta i gjennomføringen. Underleverandører skal delta der de er representert.

Avvik avdekket på verne- og miljørunder skal følges opp, og verneprotokollen skal beskrive ansvarlig og frist for lukking. Leder for verne- og miljørunden skal følge opp og påse at avvikene er lukket innen gitte frister. Verneprotokollen skal henges synlig og tilgjengelig på brakker/kontor.

# RAPPORTERING AV HENDELSER (RUH)

---

**Alle plikter å rapportere uønskede hendelser vedrørende helse, miljø eller sikkerhet, uansett ansvarsområde. Den som avdekker en uønsket hendelse skal vurdere om det er behov for å gjennomføre strakstiltak for å unngå at hendelsen gjentar seg, eller at mer noe mer alvorlig kan skje.**

NRC benytter i hovedsak app, eller QR-kode for hendelsesrapportering og behandling, men du kan også benytte RUH-blokka til å melde inn uønskede hendelser.

Bransjeerfaring viser at økt rapportering gir nedgang i ulykker. Det skyldes økt bevissthet rundt sikkerhet og fokus på å følge rutiner og forskrifter for å unngå farlige situasjoner. Å melde fra i hendelsessystemet er et enkelt og viktig virkemiddel som vi forventer at alle våre ansatte benytter aktivt. Ingen skal oppleve negative tilbakemeldinger eller konsekvenser som følge av rapporteringen.

Informasjonen NRC får inn fra hendelsene som rapporteres benyttes aktivt i Helse- Miljø- og Sikkerhetsarbeidet i bedriften for å avdekke forbedringsområder.

## Følgende hendelser skal meldes inn via Hendelsessystemet:

---

- 1 Nestenulykker
- 2 Ulykker
- 3 Miljøhendelser
- 4 Kvalitetsavvik
- 5 Forbedringsforslag
- 6 Positive tilbakemeldinger

# PERSONLIG VERNEUTSTYR (PVU)

NRC er lovpålagt å stille hensiktsmessig personlig verneutstyr tilgjengelig til sine ansatte. Hvilket utstyr som er hensiktsmessig å bruke avhenger av arbeidsoperasjonen du skal utføre. NRC har definert følgende personlig verneutstyr som minimumskrav, altså personlig verneutstyr du alltid skal ha på deg når du utfører arbeid for bedriften.

[VANLIGE STILTE SPØRSMÅL OM VERNEUTSTYR \(SIDE 122\) ↓](#)

## Standard personlig verneutstyr for ansatte i Gunnar Knutsen AS:



Synlighetstøy i synlighetsklasse 3



Vernesko over ankelhøyde

Verneutstyr som skal være tilgjengelig i bil/maskin og benyttes ved arbeid utenfor kjøretøy:



**Hjelm med hakestropp**

Hvit hjelm: Yrkesarbeider og funksjonær  
Grønn hjelm: Verneombud



Hørselvern på hjelm



**Hansker ved manuelt arbeid**  
(min. kuttklasse B)



Vernebriller

## Standard personlig verneutstyr hos NRC Kept AS og på bane- og anleggsprosjekter prosjekt hos NRC Norge AS:



### Hjelm med hakestropp

Hvit hjelm: Yrkesarbeider og funksjonær  
Grønn hjelm: Verneombud



### Jakke/overdel i synlighetsklasse 3 \*



### Bukse i synlighetsklasse 2 \*



### Vernesko over ankelhøyde



### Hørselvern på hjelm



### Hansker ved manuelt arbeid (min. kuttklasse B)



### Vernebriller

Unntak: under fremføring av tog og arbeidsmaskiner, maskinoperatører inne i maskin, førere av skinne/veimaskiner i maskin, bilkjøring og andre unntak etter utarbeidelse av risikoanalyse eller sikker jobbanalyse som er godkjent av leder.

## Annet verneutstyr som skal benyttes når arbeidsoperasjonen krever det kan være:



### Vernemaske/åndedrettsvern



### Redningsvest



### Hodelykt



### Beinvern og annet beskyttelsesbekledning



### Fallsikringsutstyr

\* Krav til multinom arbeidstøy på baneprosjekter. Det vil si at arbeidstøyet skal være i henhold til EN ISO 11612 (flammehemmende) og EN 61482 (elektrisk lysbue).



# HMS-KORT

Alle som jobber for NRC, og som oppholder seg på NRCs anleggsplasser, skal ha gyldig HMS-kort som viser hvem de er og hvilken virksomhet de jobber for. HMS-kortet skal bæres synlig på jobb. Kortet skal returneres til arbeidsgiver når du slutter i jobben eller statusen på kortet ikke lengre er gyldig. HMS-kortet er gyldig i 2 år.

Unntak: Besøkende med ledsager fra prosjektorganisasjonen. F.eks. konsulenter eller naboer på omvisning.



# ORDEN OG RENHOLD

---

Våre arbeidsplasser og anleggsområder skal være ryddige. Alt materiell og alle verktøy skal legges på plass etter bruk.

## God orden og godt renhold bidrar til å:

- 1 FORHINDRE ULYKKER OG SKADER
- 2 Forhindre (eller begrense) brann
- 3 Gi god hygiene
- 4 Gi bedre økonomi i prosjektene
- 5 Reduserer sannsynligheten for miljøutslipp







# BRUDD PÅ HMS-REGLENE

---

## Ved brudd på HMS- reglene vil følgende reaksjonsmønster følges:

---

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

---

**Skriftlig advarsel** benyttes for alvorlige overtredelser eller ved gjentatt brudd etter tidligere muntlig advarsel. Skriftlig advarsel vil overleveres i samtale med prosjekt-/anleggsleder eller HMS-leder.

---

**Oppsigelse eller avskjed** benyttes ved gjentatte og/eller alvorlige brudd på interne krav og lovverk.

# SIKKERHET

---

**NRC Norge har en rekke arbeidsinstrukser og prosedyrer der etablerte og trygge fremgangsmåter for utførelse av arbeid er beskrevet. Dokumentene er styrende for hvordan vi skal jobbe, og revideres når bedre og sikrere fremgangsmåter identifiseres.**

Arbeidsinstruksene beskriver hvordan arbeidet skal utføres, hvilke sikkerhetsrutiner som skal følges, samt ansvar og myndighet knyttet til arbeidsoppgaven.

Prosedylene våre er en angitt fremgangsmåte for å utføre en aktivitet eller arbeidsoppgave.

### **Nødvendig opplæring før arbeidet igangsettes**

Alle som skal utføre arbeid for NRC Norge skal ha tilstrekkelig opplæring før arbeidet settes i gang. Ansvarlig leder for arbeidet må påse at de som skal utføre jobben har den nødvendige opplæringen før jobben starter.

For enkelte maskiner og utstyr kreves det sertifisert sikkerhetsopplæring. For annet arbeidsutstyr som krever særlig forsiktighet ved bruk, kreves det dokumentert sikkerhetsopplæring.

# ARBEID I HØYDEN

---

**Arbeid i høyden er en arbeidsoperasjon der arbeidstakerne kan falle ned. Vi definerer dette som arbeid 2 meter over bakken. Arbeid i høyden skal risikovurderes og manuelt arbeid i høyden skal begrenses.**

Før arbeid i høyden kan starte skal det alltid gjennomføres en Sikker jobbanalyse (SJA). Kollektive vernetiltak som rekkverk, stillas og lift skal prioriteres fremfor personlig fallsikringsutstyr. Fallsele eller annen sikring skal brukes ved arbeid over 2 meter dersom det ikke er mulig med kollektive vernetiltak.

## Stiger

---

Stiger skal kun benyttes som midlertidig adkomst. Unntaksvis kan stiger benyttes under skjerpet tilsyn dersom:

- arbeidene har en varighet på under 30 minutter
- det ikke er hensiktsmessig å benytte annet sikrere arbeidsutstyr
- risikoen vurderes som lav og/eller at forholdene på arbeidsplassen ikke kan endres

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

## Stillas

---

Før bruk skal alle stillaser med arbeidsplattform over 2 meter kontrolleres av kvalifisert personell og utstyres med godkjenningsskilt. Stillaser med arbeidsplattform over 2 meter skal ha håndløper som er montert på minimum 1 meter høyde, knelest og fotlist. Dette gjelder også dersom avstand mellom vegg og stillas er større enn 30 cm.

Nett, presenning eller skjerm skal benyttes ved behov for å verne mot fallende gjenstander. Stillaset skal ha sikker og hensiktsmessig atkomst. Det skal ikke lagres avfall, materialer og utstyr på stillaset. **Brukeren av stillaset skal ha opplæring i bruk av stillas.**

Rullestillas skal bare brukes på fast, jevnt og horisontalt underlag. Ved arbeid på rullestillas skal alle hjul alltid være låst. Opphold på rullestillas er ikke tillatt under flytting, og gjenstander på stillaset må fjernes eller sikres mot å falle ned.

## Mobil arbeidsplattform/ personløftere

---

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

Hverken sakselift eller bomlift skal være i løftet posisjon når den forflyttes eller forlates. Ved bruk av bomlift skal person i kurv være sikret med fallsikringssele.

**Kraner og løfteinnretninger skal ikke brukes til persontransport.**

# GRØFTER/ SKRÅNINGER

Arbeid i grøft og skråning er forbundet med rasfare og skal utføres i samsvar med krav gitt i Forskrift om utførelse av arbeid, kap. 21 Gravearbeid. Alt gravearbeid skal utføres på en trygg og sikker måte, og det skal alltid være sikker adkomst til gravegroper.



Vær ekstra på vakt for nedfall/ras i grøfter, skrån timer og fjellsider når det skifter mellom frost og varmegrader.

## GRAVEPLAN

Graves det dypere enn 1,25 meter skal det utarbeides en plan for arbeidet som bygger på kartleggingen og risikovurderingen som er gjort.

## OPPLÆRING I GRAVING OG ARBEID I GRAVEGROPER

Arbeid i dype gravegroper, grøfter og sjakter er regnet som særlig farlig arbeid. Alle som deltar i gravearbeid, enten du er gravemaskinfører eller en rørlegger som arbeider nede i gravegroper, skal derfor ha nødvendig opplæring i arbeidet. Arbeidstakere som skal grave dypere enn 1,25 meter skal ha særskilt opplæring i gravearbeid.

1

For grøfter og sjakter som er dypere enn 2 meter, skal avstivningen dimensjoneres av en faglig kvalifisert person. Beregningene skal dokumenteres.

2

Ved gravegroper som er grunnere enn 2 meter, kan det brukes loddrette sider uten avstivning, med mindre det foreligger særlige faremomenter. For alle andre gravegroper som ikke er avstivet, skal sidene gis en forsvarlig helling.

3

Plasser gravemasser slik at de ikke kan forårsake utrasing, og ikke nærmere enn 1 meter, påse at det alltid er en eller flere rømningsveier.

4

I grøfter som er dypere enn 1 meter, påse at det alltid er en eller flere rømningsveier.

5

Når arbeidsstedet forlates, sett opp rekkverk eller annen hensiktsmessig avsperring hvis det er fare for at noen kan falle ned i grøfta/byggegroper.

6

Ved graving i eller ved trafikkert vei, vær spesielt forsiktig.

7

Kontroll av gravegroper skal utføres før arbeidet starter opp og løpende under gravearbeidet.



# KRANER OG LØFTEUTSTYR

---

Alle kraner og løfteredskaper skal gjennomgå kontroll av sakkyndig person minst en gang pr år. Sertifikater skal alltid oppbevares lett tilgjengelig.

Ved alle løft og operasjoner med fare for fallende gjenstander, skal det opprettes en sikkerhetssone hvor all ferdsel er forbudt. Sikkerhetssonens størrelse defineres gjennom SJA. Kraner og løfteutstyr skal oppstilles og brukes slik at det er sikker avstand mellom kran og strømførende ledninger i det fri.

---

## Løfteutstyr, årets farge:

Godkjent løfteredskap skal være merket med årets farge.



2024



2025



2026



2027

---

## Anhukning

---

- 1 For å kunne anhuke må du ha dokumentert opplæring/anhukningskurs (jf. Forskrift om utførelse av arbeid).
- 2 Kontroller løfteredskap visuelt før bruk.
- 3 Sørg for å ha løftetabeller for aktuelt løfteredskap tilgjengelig.
- 4 Ved løft av lange skal det benyttes to stropper og eventuelt eget styretau.
- 5 Sjekk balansen på det som er stroppest når hivet løfter seg fra bakken.
- 6 Hvis radio brukes mellom anhuker og kranfører, vær kort og konsis i meldingen. Er noe uklart be om bekreftelse.
- 7 Gi tydelige og riktige signaler ved dirigering av last. Avtal på forhånd med kranføreren hvordan signaleringen skal utføres.

## Mobil arbeidsplattform/personløftere

---

- 1** Kraner og løfteinnretninger skal ikke brukes til persontransport. Kun godkjente personkurver på kran/hjullaster kan benyttes til dette.
- 2** Alle førere av personløftere skal ha gjennomgått dokumentert sikkerhetsopplæring for denne typen utstyr. Det skal i tillegg gjennomføres produktspesifikk opplæring på aktuell lift. Produktspesifikk opplæring skal minimum inneholde en grundig gjennomgang av liftens sikkerhetsinnretninger og begrensninger.
- 3** Sakselift skal ikke være i løftet posisjon når den forflyttes eller forlates. Ved bruk av bomlift skal person i kurv være sikret med fallsikringssele.



# ARBEID I ELLER VED SPOR

---

Ved arbeid i eller ved spor følges retningslinjer for arbeid i eller ved spor, inklusive ordre fra hovedsikkerhetsvakt (HSV), lokal sikkerhetsvakt (LSV) og leder for EL-sikkerhet (LFS).

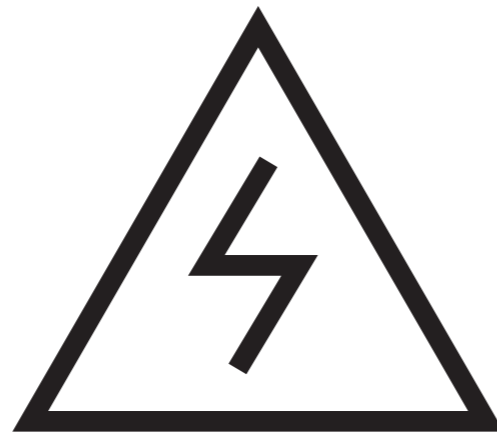
## Viktig for deg å huske:

- 1 Tog kan komme fort og nesten lydløst.
- 2 Tog kan ha bremselengder på over 1 km.
- 3 Ekstratog kan komme uten varsel, og i stor hastighet.
- 4 Støy fra arbeidsmaskiner o.l. kan «maskere» støy fra tog som nærmer seg.
- 5 Stol aldri kun på din egen hørsel.



# EL-RISIKO

---



## Kabelpåvisning

---

Før graving igangsettes i områder hvor du kan forvente at det befinner seg nedgravde kabler, skal netteier kontaktes for kabelpåvisning (gjelder alle typer kabler, også svakstrøm, fiber- og signalkabler, samt VA-anlegg).

For lavspenningskabler skal avdekking under kabelmarkering eller undergraving av kabel utføres ved håndgraving. Ved behov for graving innenfor oppgitt sikkerhetsavstand for høyspentkabler skal netteier kontaktes. Ved gravearbeider på Bane NORs område skal kabelpåvisning alltid gjøres i forkant av gravearbeidene.

## Arbeid på eller nær elektriske anlegg

---

I tråd med FSE (forskrift om sikkerhet ved arbeid i og drift av elektrisk anlegg) skal arbeid på frakoblet anlegg, arbeid under spenning og arbeid nær spenningsatte anleggsdeler være tilstrekkelig planlagt og nødvendige sikkerhetstiltak skal iverksettes for å unngå skade på liv, helse og materiell. Det skal være helt klart hvem som har ansvar for å planlegge, etablere, lede og avvikle sikkerhetstiltakene på arbeidsstedet ved arbeid på eller nær elektriske anlegg.

For høyspenningsanlegg er dette leder for sikkerhet (LFS). For lavspenningsanlegg skal det være en bemyndiget person sammen med ansvarlig for arbeid (AFA) som er ansvarlig for sikkerhetstiltak. Ansvarlig skal påse at aktivitetene utføres på forsvarlig måte og i samsvar med FSE.

## Høyspentanlegg

---

Overslag av farlig spenning fra høyspentledning til for eksempel kran eller wire kan skje uten direkte berøring av linjen. Ved overslag må ingen berøre maskinen. Fører må bli sittende i førerstedet til linjen er utkoblet og eier av høyspentanlegg har gitt klarsignal til evakuering.

Eier av høyspentanlegget (netteier, Bane NOR etc.) skal kontaktes når arbeid skal foregå nærmere enn 30 meter fra anlegget. Eier skal bestemme hvilke tiltak som er nødvendig for å få tillatelse til slikt arbeid. Høyspentledninger skal kun håndteres av kvalifisert elektropersonell. For arbeider innenfor sone for kontaktledning (6m) gjelder særskilte regler i henhold til Bane NORs regelverk.



# VARME ARBEIDER

Varme arbeider skal kun utføres av personell med kompetansebevis. Varme arbeider kan være sveising, bruk av vinkelsliper, skjærebrenner, eller annet arbeid som avgir åpen flamme, varme eller gnister. Varme arbeider skal utføres i samsvar med krav gitt i Forskrift om utførelse av arbeid, kapittel 5 Varmt arbeid.



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

## Vær spesielt oppmerksom på følgende forhold:

- Arbeidsplassen og de nærmeste omgivelsene skal være ryddet for brennbart avfall.
- Nødvendig brannslukningsutstyr skal finnes lett tilgjengelig, minimum to stk. 6 kg ABC-håndslukkeapparat.
- Det skal benyttes tettsittende øyevern, hansker og heldekkende flammehemmende arbeidstøy ved sliping, sveising og skjæring.
- Ved varmt arbeid på malte flater blir helsefarlige gasser og partikler frigjort. Åndedrettsvern, fortrinnsvis friskluftsutstyr, skal derfor brukes.
- Bruk alternative arbeidsmetoder, for eksempel kaldkutting, hvis mulig.
- Bruk avsug der dette finnes, eller vurder å få på plass avsug.
- Bruk maske med riktig filter eller bruk friskluftsmaske.
- Skift filter regelmessig og sørg for godt vedlikehold av masker.
- Ved brenning på malte overflater, bruk friskluftsmaske.

# ARBEID I TUNNEL

---

I tunneler og andre rom i fjellet kan det ofte være trangt, mørkt og fuktig. Støv og støy kan også medføre negative effekter. Ved arbeid i tunnel er det kritisk at ventilasjonssystemene sikrer tilstrekkelig lufttilførsel, samtidig som konsentrasjonen av støv og giftige gasser holdes under grenseverdiene. Det blir derfor foretatt gassmåling i tunnelene. Dersom det blir utført kjente høyrisikooppgaver skal det benyttes personlig åndedrettsvern.

Det er til enhver tid viktig å vite hvem som befinner seg i tunnelen når det utføres arbeid i tunnel. Det er ditt ansvar å sørge for at du registreres når du går inn og ut av tunnelen. Før arbeidet i tunnel starter skal du være informert om beredskap og fluktveier. I tillegg skal du kontrollere at alt kommunikasjonsutstyr virker og sørge for at leder har oversikt over deg og arbeidslaget ditt.

Ved arbeid i tunnel skal det alltid være minst to personer samtidig under arbeidsutførelsen. Når flere anleggsmaskiner skal arbeide samtidig skal minst ett kjøretøy alltid være dedikert til evakuering av deg og dine kollegaer.

## Viktige opplysninger for arbeider i tunnel omfatter blant annet:

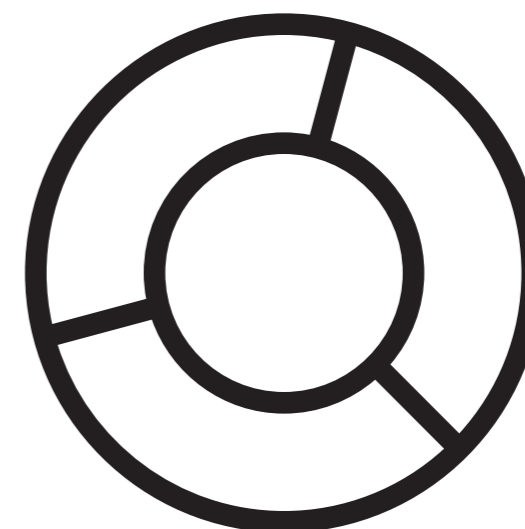
---

- Informasjon om PVU
- Rømningsveier
- Informasjon om bruk av redningsutstyr
- Beskrivelse av tiltak ved nødssituasjoner

# ARBEID VED VANN

---

Ved arbeid i nærheten av vann skal det alltid sørges for at det er tilstrekkelig flyteplagg tilgjengelig. Alle som arbeider eller oppholder seg nærmere enn 2 meter fra kaifront, brygge eller nær vann hvor det er risiko for å gå under eller bli tatt av vannmassene, skal benytte redningsvest eller annet flyteutstyr. Maskiner og utstyr skal alltid kontrolleres før oppstart for hindre lekkasjer med dertil forurensing. Ved bruk av båt skal alltid vær- og vindforholdene vurderes før turen påbegynnes. Arbeid fra båt skal i størst mulig grad unngås. Lekter skal fortrinnsvis benyttes grunnet stabilitet mot grunn. Ved transport av gods eller masser på sjø og vann, vær oppmerksom på sikring for å unngå forskyving i lasten, noe som kan medføre kantring.



# ARBEID I ELLER VED TRAFIKKERT VEI

---

Alle som skal arbeide i eller ved trafikkert vei skal sørge for at nødvendige tiltak iverksettes før arbeidet påbegynnes. Ved arbeid på riks- eller fylkesveier og kommunale veier skal skiltplan utarbeides og skilt settes opp før oppstart.

Det skal uansett sørges for at sikkerhet for de som gjennomfører arbeider til enhver tid er ivaretatt.

## Opplysninger for arbeider langs vei:

---

- 1 Alle som skal jobbe på eller ved vei skal ha godkjent arbeidsvarslingskurs 1 (eller 2).
- 2 Alle som oppholder seg i eller ved veien skal iføre seg godkjent arbeidsbekledning med reflekser.
- 3 Blinkende lys skal brukes ved behov for å forsterke varslings.
- 4 Trafikkdirigering skal vurderes jevnlig.
- 5 Gående og syklende skal holdes utenfor arbeidsområdet.

# TRAFIKK- SIKKERHET

---

Konflikten mellom menneske og maskin er en av de største risikoene på en bygg- eller anleggsplass. På byggeplasser er blindsonene på maskiner og kjøretøy store. Vær oppmerksom på blindsoner, vær fokusert og hold oversikt. Det må holdes god avstand fra maskiner, og man skal vente på øyekontakt og klarsignal fra maskinfører før man går inn i arbeidsområdet. I tillegg skal fører av maskin alltid bruke hjelpemann ved rygging når det er mulighet for påkjørsel.

**Trafikkreglene gjelder også på anleggsplasser!**

---

## Viktige opplysninger for å unngå konflikt mellom menneske og maskin:

---

- 1 Se og bli sett.
- 2 Etabler øyekontakt når du nærmer deg en maskin og bruk tydelige signaler.
- 3 Ikke gå mot eller rundt en maskin uten å ha øyekontakt.
- 4 Bruk synlighetstøy (minimum klasse 3/2 for hhv. jakke/vest og bukse).



### Bruk av mobiltelefon

Bruk av mobiltelefon i maskiner er forbudt når maskinen er i bevegelse. Ved bruk av mobiltelefon i bil skal håndfritt utstyr benyttes så lenge bilen er i bevegelse. Når man er ute på byggeplass skal man helst unngå å snakke i mobiltelefon. Dersom du snakker i mobiltelefonen, må du alltid stå i sikker sone.

# KONFLIKT MENNESKE OG MASKIN

---

## For leder:

---

- 1 Jeg sørger alltid for at deltagere i prosjektet er gjort kjent med maskinenes blindsoner.
- 2 Jeg sørger for sikre gangveier på byggeplassen.
- 3 Jeg har gitt pålegg om bruk av hjelpemann ved rygging der det er mulighet for påkjørsel.

## Livredder for arbeidstaker:

---

- 1 Jeg stanser minst ti meter fra maskinen, og venter på øyekontakt og klarsignal fra maskinføren, før jeg går inn i arbeidsområdet.
- 2 Jeg er/har gjort mine kollegaer kjent med maskinens blindsoner.
- 3 Jeg bruker alltid hjelpemann ved rygging når det er mulighet for påkjørsel.

# SIKRING AV LAST

---

Å sikre last er viktig for å unngå ulykker, og som fører av kjøretøy har du ansvar for at gjenstander er forsvarlig sikret. Ved en ulykke eller bråbrems vil usikrede gjenstander kastes fremover og kan potensielt forårsake stor skade.

## Følgende krav stilles til sikring av last:

---

- 1 Godset skal være plassert slik at føreren har tilstrekkelig utsyn og ikke hindres i å manøvrere forsvarlig.
- 2 Godset skal være sikret slik det ikke volder skader eller fare, sleper på veien, faller av kjøretøyet eller fremkaller unødig støy. Det samme gjelder kjetting, tau, presenning eller annet festemiddel.
- 3 Gods som kan støve, ryke eller virvle av kjøretøyet skal være fuktet og dekket med presenning, eller sikra på annen måte fra å falle av kjøretøyet under transport.
- 4 Under transport skal gods på kjøretøy være sikret slik at ingen del av godset kan forskyve seg eller falle av.
- 5 Gods skal være sikret ved låsing, stenging eller surring, eller ved kombinasjon av disse metodene.



# ARBEID I TANKER

---

**Ulykker i forbindelse med arbeid i tank kan få alvorlige konsekvenser. Ved arbeid i tank er det blant annet risiko for kvelning som følge av manglende oksygen, eksponering for helsefarlige gasser, brann og eksplosjoner.**

Før oppstart av arbeid i tanker skal arbeidsområdet sjekkes og sikres. Slanger og utstyr skal plasseres hensiktsmessig og ikke til fare eller hinder for andre. Uoversiktlige områder merkes med bukker, skilter eller sperrebånd. I tillegg skal alle skjøter og koblinger sjekkes for lekkasjer før start av arbeid.

Det skal alltid være minst to personer som utfører arbeid i tank eller lukkede rom, hvor minst en person skal stå i sikker sone. Denne personen skal ha umiddelbar tilgang på redningsutstyr, for eksempel en tripod. Personen som entrer en tank eller et lukket rom skal ha redningssele, og være koplet opp mot personen i sikker sone. Før entring skal det alltid foretas kontroll av oksygenivå (21 %).

# ARBEID MED ASBESTHOLDIG MATERIELL

---

**Riving og fjerning av materialer som inneholder asbest kalles asbestsanering. Det inkluderer også håndtering av asbestholdig avfall fra slikt arbeid.**

Det er kun arbeidstakere med spesialopplæring og som har helseovervåking, som kan utføre asbestsanering. I tillegg må virksomheten de arbeider for ha tillatelse fra Arbeidstilsynet til å utføre arbeid med asbest. Regelverket har krav til hvordan asbestsanering skal planlegges og gjennomføres for å unngå eksponering.

Det er asbestsanerernes ansvar å sperre av eksponert område slik at alle fritt kan bevege seg utenfor sperringen.



# ALENEARBEID

---

Alenearbeid er når en medarbeider utfører arbeid hvor eneste mulighet for kontakt med andre mennesker er via et teknisk kommunikasjonsmiddel. I forkant av alenearbeid skal leder og medarbeider sammen gjennomføre en risikovurdering/Sikker jobbanalyse hvor risikoforholdene ved arbeidet identifiseres, og nødvendige forebyggende tiltak beskrives.

Dersom arbeidet vurderes å være så risikabelt at den skadde ikke vil være i stand til å benytte et teknisk kommunikasjonsmiddel, skal ikke alenearbeid forekomme.

Risikofaktorer som allment aksepteres i privatlivet, for eksempel risiko ved å kjøre kjøretøy alene, vil under normale forhold også aksepteres i arbeidslivet.

**Eksempler på hjelpemidler ved alenearbeid som ikke vurderes mer risikofylt enn at den skadde selv kan tilkalle hjelp:**

---

- 1 Telefon
- 2 Kommunikasjonsradio
- 3 Alarmutstyr
- 4 Mobilt maskinstopp

# HÅNDTERING AV GASS

---

Å benytte gass krever kunnskap, forsiktighet, og respekt. I ukyndige hender kan gass være farlig. Med hensyn til sikkerhet er følgende viktig å vite:

- 1 At du har riktig gass til formålet; feil gass kan medføre betydelig fare.
- 2 Om gassen er brannfarlig eller giftig.
- 3 Om det oppstår kvelningsfare, økt brannfare eller eksplosjonsfare ved lekkasje.
- 4 Om utstyret er i orden og du vet hvordan det skal brukes.

Gass må oppbevares på egnet sted med riktig skilting. Brennbar og/eller giftig gass må ikke under noen omstendighet oppbevares i kjeller eller rom/konteiner uten ventilasjon.

Oksygenflasker skal lagres minimum 8 meter fra flasker med brennbare gasser ved lagring i friluft. Det anbefales bruk av godkjent konteiner for lagring av gass. Før øvrig skal regler for henholdsvis varmt arbeid og farlige stoffer følges.

## Ved brann må følgende tiltak iverksettes:

---

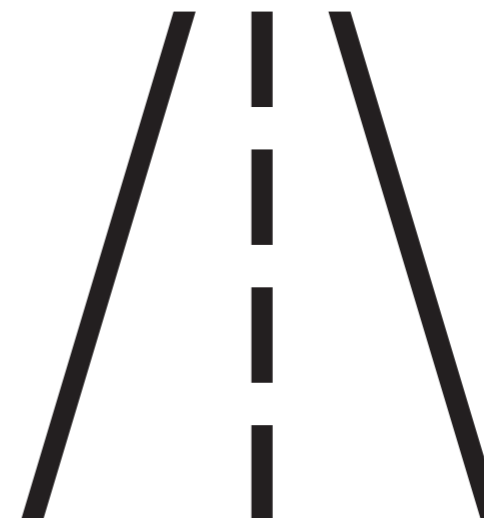
- 1 Varsle lokalt brannvesen umiddelbart.
- 2 Hvis mulig – fjern gassflaskene fra det branntruede området. Det forutsettes utført på et tidlig stadie uten risiko for involvert personer.
- 3 Dersom gassflaskene ikke kan fjernes må de holdes nedkjølt med vann. Området må evakueres. Brann- eller varmeeekspnerte flasker utgjør en betydelig risiko. Sikkerhetssone rundt et anlegg hvor acetylenflasker er brann- eller varmeeekspnert er 300 meter.

# FARINGSVEIER

---

NRC skal planlegge og etablere hensiktsmessige og trygge faringsveier på anlegget. Faringsveiene skal være ryddige, godt synlige og merkes der det er nødvendig. Gangveien skal til enhver tid være fri for verktøy, materialer eller søppel.

Der risikobildet krever det skal faringsveiene sikres med rekkverk eller annen hensiktsmessig sikring, og belysning skal etableres. Ved vinterdrift må prosjektet sørge for rutiner for snørydding og strøing av faringsveiene.



# HELSE OG ARBEIDSMILJØ

---

Plager og sykdommer som følge av deltakelse i arbeidslivet kan oppstå etter uheldig eksponering over lengre tid. Arbeidsgiver er lovpålagt å risikovurdere alle eksponeringer og iverksette tiltak slik at helsen ikke påvirkes negativt. Arbeidstaker skal samarbeide med arbeidsgiver om dette. Hvis andre tiltak ikke reduserer eksponeringen til et akseptabelt nivå, skal nødvendig verneutstyr benyttes.

Vår bedriftshelsetjeneste er behjelpelig med veiledning og råd knyttet til både fysisk arbeidsmiljø og det psykososiale/organisatoriske arbeidsmiljøet. Bedriftshelsetjenesten utfører også den periodiske helsekontrollen som enkelte kunder krever at vi gjennomfører.

## Røyking og snusbruk

---

Det er forbud mot røyking i NRCs lokaler, transportmidler og maskiner. Forbudet inkluderer e-sigaretter, både med og uten nikotin.

- ➔ Røyking er kun tillatt på anviste plasser.
- ➔ Brukte snusposer kastes i egnede avfallsbeholdere.

## Ulike typer kilder til forurensning av arbeidsmiljøet

---

### Støy for den ansatte

---

Blir definert som uønsket lyd og kan deles inn i to kategorier:

---

- ➔ Irriterende lyd fra f.eks ventilasjonsanlegg, vifter i PC og lignende.
- ➔ Skadelig støy fra støyende omgivelser > 80 dB og impulslyd > 130 dB (typisk på en anleggsplass).

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

*Fortsetter på neste side*

### Fortsettelse fra forrige side

Det er ikke kun støynivået som er avgjørende for om lyden er skadelig eller ikke. Hvor lenge støyen varer og hyppigheten man blir utsatt for den, er også viktig. Man måler derfor støy over tid, men samtidig må man vurdere og ta hensyn til impulsstøyens topper når tiltak iverksettes.

## Tenk alltid gjennom følgende forhold:

---

- 1 Finnes det alternative arbeidsmetoder som gir redusert støyeksponering?
- 2 Kan avstanden til støykilden økes?  
(en dobling av avstanden reduserer støynivået med 6 dB)
- 3 Benyttes riktig hørselsvern?
- 4 Kan eksponeringstiden reduseres?

## Støv for den ansatte

---

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

Ved høy konsentrasjon av støv i luften skal det treffes tiltak for å unngå eller redusere støvplager. Aktuelle tiltak kan være regelmessig vanning, eller bruk av andre støvbindende midler. Hvis det ikke er mulig å redusere konsentrasjonen av støv i luften til akseptabelt nivå, må åndedrettsvern benyttes.



## Vibrasjoner på den ansatte

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

Vibrasjonsnivået er avgjørende for hvor lenge en kan bruke verktøyet per dag. Alt verktøy bør merkes med maksimal brukstid. Ved bruk av flere vibrerende verktøy per dag, er det summen av vibrasjonene på disse som setter begrensning for bruk. Finner du ikke informasjon om vibrasjonsnivå kan dette måles, bedriftshelsetjenesten har måleutstyr for dette.

Det er hovedsakelig maskinførere som er eksponert for helkroppsvibrasjoner i NRC. Dette kan føre til plager i rygg, nakke og skulderparti. Jevnt underlag, god førerstoel/ førerhytte og fokus på hastighet og kjørestil er de viktigste barrierene for å redusere helkroppsvibrasjoner.

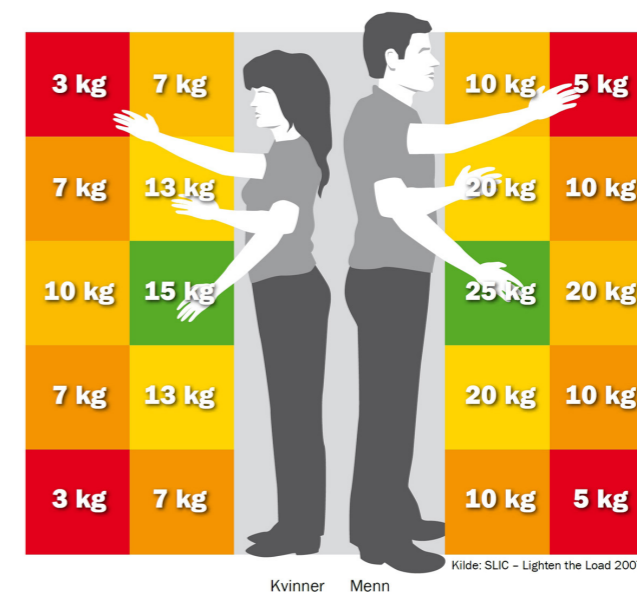
## Manuelt arbeid

### Ergonomi og arbeidsstilling.

For å unngå plager må du bruke kroppen riktig. Arbeidsoppgaver som over tid gir tungt og ensformig arbeid, ensidige/ belastende arbeidsstillinger og stort tidspress er spesielt uheldig. Sørg for å bruke det mest hensiktsmessige verktøyet for arbeidsoppgaven og organiser, så langt det er mulig, oppgavene i en gunstig rekkefølge så du får variasjon i arbeidet.

Ved tunge løft, bruk muskler i beina og magen. Bøy knærne og hold kroppen loddrett når du starter løftet. Løft objektet nærmest mulig kroppen. Ved å holde objektet nær kroppen reduseres mye av presset på ryggraden.

Tunge løft skal så langt det er mulig, og kun unntaksvis der hjelpemidler ikke er mulig, utføres. Det anbefales aldri å løfte vekt over 25 kg (menn) og 15 kg (kvinner) i rett stilling, og anbefalt vektgrense for tunge løft reduseres med avstand og senter fra kropp.



Vurderingsmodell for anbefalte vektgrenser ved løft i stående stilling.  
Kilde: arbeidstilsynet.no

## Gasser

---

Noen gasser gir akutte helseskader, mens andre kan gi sykdom på sikt. Det finnes både brennbare og/eller luktfrie gasser. Gassmålere brukes til å kartlegge gassforekomsten. Forsøk alltid å redusere din eksponering for gasser.

**Typiske arbeidsmiljø og arbeidsoppgaver hvor du kan utsettes for gasser er:**

---

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

## Kjemiske produkter

---

Noen kjemiske produkter er svært helseskadelige. Stoffkartotek med sikkerhetsdatablad skal følge produktene så lenge de er i bruk og alle prosjekter skal ha et elektronisk stoffkartotek.

Før bruk av stoffer som er merket giftig, helseskadelig, meget brannfarlig eller miljøskadelig, skal det gjøres en risikovurdering med grunnlag i sikkerhetsdatabladene. Det skal da vurderes om mindre helsefarlige stoffer kan brukes i stedet (substitusjonsvurdering).

## Avløpsvann

---

Kontakt med avløpsvann gir en viss risiko for å bli smittet av bakterier og virus. Risikoen er avhengig av grad av kontakt med avløpsvann. Risikoen for smitte reduseres ved riktig bruk av verneutstyr, god personlig hygiene og gode forebyggende rutiner i hverdagen.

Vår bedriftshelsetjeneste kan tilby vaksineringsfor å forebygge smitte.

# RUS - OG SPILL- AVHENGIGHET

---

**Du skal ikke møte ruspåvirket på jobb. Dette inkluderer alkohol, narkotika, bakrus, alkohollukt, og (ulovlig bruk av) medikamenter som kan gi ruspåvirkning.**

Alle ansatte er ansvarlige for å bidra til et rus- og spillefritt arbeidsmiljø i NRC. Dersom man opplever at en kollega møter beruset på arbeid, eller at en kollega sliter med spillavhengighet, er du pliktig å melde ifra. Ta kontakt med leder umiddelbart, og fortell det som er observert. Ved situasjoner som er til fare for folk og sikkerhet på arbeidsplassen vil den ansatte blir sendt hjem. Videre vil leder undersøke og håndtere saken for å hjelpe den ansatte.

Det er ikke kollegialt å late som man ikke ser, bagatelliserer eller aktivt skjuler rus- og spillproblematikk på arbeidsplassen. Vi skal vise omsorg for hverandre - det å bry seg er å vise omsorg.

I NRC har vi et AKAN-utvalg som jobber for å tilrettelegge og bistå i saker som omhandler rus- og spillproblematikk. Det er mulig å inngå AKAN-avtale dersom man har rus- og spilleproblemer. Bedriftshelsetjenesten vil bistå og gjennomføre prosessen for å hjelpe den ansatte.



# PSYKOSOSIALT ARBEIDSMILJØ

---

**Alle våre ansatte, innleide og ansatte hos underentreprenører har krav på et arbeidsmiljø hvor man respekterer hverandre. Ingen skal bli utsatt for trakassering eller annen utilbørlig opptreden, ingen skal krenke andres integritet og verdighet, og ingen skal utsettes for uheldige psykiske belastninger. Vårt arbeidsmiljø skal bidra til å forebygge skader og sykdom og skal kjennetegnes av trivsel, arbeidsglede og fellesskap.**

Arbeidsmiljøproblemer skal i utgangspunktet tas opp med nærmeste leder, men du kan også søke råd og veiledning hos tillitsvalgt, verneombud eller HR-personell. Bedriftshelsetjenesten har en nøytral rolle i arbeidsmiljø saker og kan også kontaktes.





# TRAKASSERING

---

**Det er trakassering når en person blir utsatt for uønskede negative handlinger, ekskludering eller ytringer som virker, eller har til formål å virke krenkende, skremmende, fiendtlige, nedverdiggende eller ydmykende.**

Dette kan for eksempel være uønsket seksuell oppmerksomhet, plaging, utfrysning eller sårende fleiping/erting/mobbing. Det er mobbing når negative hendelser blir systematisk og vedvarende rettet mot en og samme person.

Trakassering kan både være enkelthendelser og hendelser som skjer gjentatte ganger.

I likestillings- og diskrimineringsloven er det et særskilt vern mot seksuell trakassering og trakassering på grunn av kjønn, etnisitet, religion, livssyn, funksjonsnedsettelse, seksuell orientering, kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk.

Trakassering og utilbørlig opptreden oppleves vanligvis som krenkende og isolerende, og kan føre til alvorlige helsekonsekvenser i form av psykiske eller fysiske plager.

Bruk NRCs varslingskanal hvis du blir utsatt for eller observerer trakassering på arbeidsplassen.

# VARSLING OM KRITIKKVERDIGE FORHOLD

---

NRC Groups varslingskanal gjør det mulig for alle å varsle om kjennskap eller mistanke til kritikkverdige forhold uten frykt for gjengjeldelser. Kritikkverdige forhold kan være mobbing, trakassering, innsidehandel, hvitvasking av penger, bedrageri, bestikkelser og kickback-ordninger eller andre brudd på NRC Groups etiske regelverk eller lover og regler.

## Slik varsler du:

Du oppfordres til først å melde fra om slike forhold internt til din nærmeste leder eller til ledere høyere opp i linjen. Du kan også varsle internt til ledelsen via tillitsvalgt, verneombud eller kollega. Varslingen kan være muntlig eller skriftlig. Hvis du ikke er komfortabel med å varsle nærmeste overordnede, eller denne ikke følger opp et varsel på forsvarlig vis, kan du benytte NRCs elektroniske varslingskanalen på Sharepoint.

Varslingskanalen gir mulighet for anonym varsling. Imidlertid vil eventuelle undersøkelser og oppfølgingsaktiviteter være enklere å gjennomføre og sannsynligvis bli mer vellykket hvis du oppgir din identitet. Mottakerne av opplysninger som gis i varslingskanalen er varslingsutvalget i NRC Norge AS, dette er ledet av juridisk direktør i NRC Norge AS.

# SYKEMELDING

Ved fravær skal nærmeste leder og leder på prosjekt varsles muntlig. SMS eller e-post er ikke tilstrekkelig varsling så lenge man er i stand til å prate. Fraværet skal meldes før arbeidsstart den dagen/vakten man blir syk og daglig frem til eventuell sykmelding foreligger.

Mer utfyllende rutiner for sykmeldinger og oppfølging av sykmeldte finner du i NRC Norges personalhåndbok.

**HUSK:** De første 16 dagen av et fravær (arbeidsgiverperioden) er det arbeidsgiver som betaler.

## Alternativt eller tilrettelagt arbeid

For å unngå eller redusere varigheten av sykefravær, er det viktig å vurdere muligheter for å tilby tilrettelagt- eller alternativt arbeid dersom en medarbeider ikke kan fortsette/ returnere til ordinært arbeid. Nærmeste leder blir sammen med medarbeider enig om hva som skal til for at medarbeider kan gjenoppta arbeid.

**Viktige spørsmål i denne prosessen er:**

- Hvordan skal arbeidstiden være?
- Hvilke oppgaver kan den skadde eller syke utføre/ ikke utføre?
- Hvor lenge skal tiltaket vare og ved hvilke intervaller skal den skadde følges opp?

Alternative oppgaver blir aktuelt dersom medarbeider ikke kan utføre noen av de oppgavene hen vanligvis utfører.

**Eksempler på alternativt arbeid:**

- Kurs – for eksempel i Munio eller av andre leverandører
- Lese seg opp på innholdet i HMS-permen – prosedyrer/arbeidsinstruksjoner, etc.
- Bistå med HMS-arbeidsoppgaver i prosjektet – gjennomføre vernerunder, sjekke orden/ryddighet, sjekke at kjemiske produkter, sikkerhetsdatablader, merking og innhold i CoBuilder samsvarer, følge opp RUH'ene i prosjektet, trivselstiltak som vaffelsteking/ grilling til lunch, etc.
- Bistå med andre oppgaver i prosjektet – for eksempel relatert til internkontroll, logistikk, innkjøp, etc.

Det man blir enig om skriver man ned i en oppfølgingsplan som man sender til fastlege og lokalt NAV-kontor.



# HELSEUNDER- SØKELSER

---

**Verneombudene, og arbeidet de gjør i sine verneområder, er en viktig del av HMS-arbeidet og har en lang historie i norsk arbeidsliv. NRC Norge har en lovfestet plikt til å velge verneombud og de ansatte plikter å medvirke i HMS-arbeidet.**

Bedriftshelsetjenesten anbefaler på generelt grunnlag helsekontroller hvert 3 år. Hos NRC Norge bestiller lederne helsekontroll til sine ansatte når det er behov for dette.

En helsekontroll vil alltid tilpasses den enkelt ansatte og de eksponeringene de utsettes for. Elementer som kan inngå i en arbeidshelsekontroll kan være blodtrykkmåling, hørselsundersøkelse, lungefunksjon og blodprøver som kan avdekke tungmetaller. En samtale om hva den ansatte utsettes for og jobberelaterte helseplager. Bedriftshelsetjenesten kan også henvise deg videre til spesialiserte helsepersonell ved behov.

# VERNEOMBUD

---

**Verneombudene, og arbeidet de gjør i sine verneområder, er en viktig del av HMS-arbeidet og har en lang historie i norsk arbeidsliv. NRC Norge har en lovfestet plikt til å velge verneombud og de ansatte plikter å medvirke i HMS-arbeidet.**

Når du blir valgt som verneombud i ett prosjekt er det prosjektet ditt verneområde frem til du flyttes varig ut av prosjektet eller prosjektet avsluttes. Verneombud velges for en periode på 2 år.

Som verneombud blir rollen din definert gjennom lovtekst, forskrift og innarbeidet praksis. Rollen begrenser seg til lovens helse-, miljø- og sikkerhetsbestemmelser. Verneombudene er arbeidstakernes tillitsvalgte i arbeidsmiljøspørsmål.

Når du blir valgt som verneombud vil du få opplæring i HMS lovverk og bedriftsinterne systemer og rutiner. NRC skolen arrangerer egne 40 timerskurs for verneombud.

Hvis verneombudet trenger ytterligere opplæring så kan det avtales med prosjektleder eller hovedverneombud.

Når du er verneombud i prosjekt får du en aktiv rolle i HMS-arbeidet. Du skal sørge for at arbeidstakere har en trygg arbeidsdag og at rutiner følges.

Verneombudet skal delta på vernerunder, møter i vernetjenesten og arbeid i prosjekt med planlegging og gjennomføring av HMS-tiltak.

Ved Arbeidstilsynets inspeksjoner i prosjektet skal verneombudet være til stede.

# ARBEIDSMILJØ- UTVALGET (AMU)

---

Arbeidsmiljøutvalget i NRC består av 3 valgte representanter fra arbeidsgiver- og tre representanter fra arbeidstakersiden. I tillegg er HR-direktør, HMS/KS direktør og BHT faste deltagere uten stemmerett.

Utvalget skal delta i planleggingen av verne- og miljøarbeidet i virksomheten, følge nøye med på utviklingen av arbeidsmiljøet, og jobbe for et fullt forsvarlig arbeidsmiljø i NRC.

## AMU sine oppgaver

---

- 1 Behandle spørsmål som angår bedriftshelsetjenesten og vernetjeneste.
- 2 Behandle spørsmål om opplæring og instruksjon på områder som kan ha betydning for arbeidsmiljøet.
- 3 Behandle planer om nye lokaler, prosesser eller ombygginger som krever samtykke fra Arbeidstilsynet.
- 4 Behandle andre planer som kan få vesentlig betydning for arbeidsmiljøet, som nye maskiner, rasjonaliseringstiltak, endringer i arbeidsprosesser og forebyggende vernetiltak.
- 5 Delta aktivt i virksomhetens helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid. Delta i kartlegginger, utarbeidelser av handlingsplaner og gi råd i forhold til prioriteringer og tiltak.
- 6 Vurdere helse- og velferdsaspekter ved arbeidstidsordninger.
- 7 Gjennomgå alle rapporter om ulykker, nestenulykker og sykdom som kan skyldes arbeidsmiljøet. Ha fokus på årsaken til hendelsen og se til at arbeidsgiveren gjør det som er nødvendig for å hindre at det skjer igjen.
- 8 Gjennomgå alle rapporter om yrkeshygieniske undersøkelser og måleresultater.

# BÆREKRAFT

---

**Vi bestreber alltid å arbeide kontinuerlig for å minimere vår miljøpåvirkning i samsvar med gjeldende lover, forskrifter, standarder - samt egne og kundens krav knyttet til å beskytte det ytre miljø.**

Vi jobber kontinuerlig for å redusere miljøpåvirkning i det vi gjør, for eksempel ved å redusere energiforbruk og utslipp, fokusere på avfallsreduksjon, kildesortering og gjenbruk, samt å sikre at våre produkt- og tjenesteleverandører tar miljø- og samfunnsansvar på alvor.

## Seriøsitet/samfunnsansvar

---

NRC er ISO-sertifisert for standarden NS-ISO 37001:2016; ledelsessystem for antikorrupsjon. Vi har også signert etikkplakaten med Fair Play Bygg, med dette har NRC Group dedikert seg til å ikke bare følge lovverket, men være en aktiv pådriver for å sørge for en seriøs bransje.

Som gruppe jobber vi hver dag for å motvirke korrupsjon og bestikkelser, vi har fokus på rettferdig konkurranse og integritet i forsynings- og verdikjeden. Rutiner og systemer for varsling er etablert i henhold til arbeidsmiljøloven. Retningslinjene for forretningsetikk og etiske retningslinjer fungerer som NRC Groups primære styringsdokument for etisk forretningspraksis.

## Mangfold

---

Byggebransjen er kjent som en mannsdominert bransje. Dette ønsker vi å være med på å endre, derfor jobber vi aktivt med mangfold og inkludering.

NRC Group anerkjenner mangfold og inkludering, og tilbyr like muligheter uavhengig av kjønn, alder, seksuell orientering, etnisitet, religion, politiske meninger eller sosial bakgrunn. Mangfold og inkludering skaper verdi. En inkluderende arbeidsstyrke fører til mangfold i tenking – en nøkkeldriver for innovasjon og vekst. For å forbedre mangfoldet fokuserer vi på våre rekrutterings- og praksisprogrammer.

For å gjennomføre en holdningsendring i en bransje hvor kjønnsbalansen er såpass skjev er det viktig at bransjen står sammen om dette. NRC Group Norge er stolt medlem av Diversitas, et bransjenettverk hvis hovedformål er å utjevne kjønnsbalansen i bygg og anleggsbransjen.

## UN global compact

---

UN Global Compact er FNs organisasjon for bærekraftig næringsliv, og verdens største bedriftsinitiativ for bærekraft. NRC Group har nå blitt medlem av UN Global Compact i Norge og forplikter seg til å følge de ti prinsippene fra UN Global Compact og jobbe sammen mot FNs bærekraftsmål.

UN Global Compacts ti prinsipper gir føringer for hvordan bedrifter sikrer ansvarlig drift innen menneskerettigheter, arbeidsliv, antikorrupsjon og miljø. Sammen med FNs bærekraftsmål, skal prinsippene fungere som veiledning for medlemmenes arbeid med bærekraft. NRC Group forplikter seg i medlemskapet til å følge opp og rapportere på eget arbeid i henhold til de ti prinsippene fra UN Global Compact.

# YTRE MILJØ

---

Vi skal legge vår policy for miljø til grunn for alt vårt arbeid. Alle våre ansatte, innleide og underentreprenører skal ha forståelse og aksept for vårt mål om reduksjon av miljøbelastninger. Vi skal kontinuerlig jobbe for å minimere vår miljøbelastning i jobben vi utfører.

## Avfallsreduksjon, kildesortering og gjenbruk

---

Prosjektene skal planlegges slik at minst mulig avfall genereres. Avfallet som oppstår skal i størst mulig grad sorteres og gjenvinnes. Sortert materiale skal legges i merkede containere. Husk at kildesortering fører til lavere kostnader samt ryddigere, sikrere og mer effektive arbeidsplasser.

Farlig avfall skal ikke blandes med annet avfall, men avhendes i spesielle beholdere. Det må påses at elektronisk deklarasjonen blir utført (avfallsdeklarasjon.no) og registrert på korrekt organisasjonsnummer.

Det skal alltid vurderes om brukte materialer, utstyr eller rester kan gjenbrukes. Sørg for at materialer utnyttes på best mulig måte.

## Utslipp - uønskede hendelser

Utsiktet utslipp til luft, vann og jord skal forhindres.

- 1 Tank drivstoff på etablerte steder, eller fra tankbiler.
- 2 Plasser tanker og beholdere slik at de ikke utsettes for påkjørsel eller annen skade som kan medføre utslipp.
- 3 Utfør reparasjoner og vedlikeholdsarbeid av maskiner på opparbeidet område med tett plate og oljeutskiller.
- 4 Vask på godkjent vaskeplass
- 5 Begrens avrenning/erosjon til vassdrag

Alle maskiner skal ha absorbenter i tilfelle uønsket hendelse med olje/drivstoff. Brukte absorbenter behandles som farlig avfall.

## Energiforbruk og klimagassutslipp

Mesteparten av energiforbruket og klimagassutslippene er knyttet til maskinbruk og transport. Bruk av miljøvennlige og fossilfrie alternativer skal derfor alltid vurderes.

Eksempler på løsninger:

- **Logistikk/kjøreteknikk**
  - Valg av lokale materialleverandører
  - Valg deponier
- **Unngå tomgangskjøring**
- **Fossilfritt drivstoff eller el-maskiner**
- **Energieffektive brakker**
- **Energieffektiv oppvarming byggeplass**
- **Valg av miljøvennlige produkter**  
(f.eks. lavkarbonbetong, lavtemperatur asfalt, resirkulert stål mv)
- **Strømkonteiner**
- **Solcelleløsninger**





## Støy til omgivelse

---

Støyplager skal begrenses ved bruk av moderne metoder og maskiner. Arbeidet skal planlegges slik at støyende aktiviteter i størst mulig grad kan gjennomføres på dagtid. Støyforskriften T-1442 setter krav til støygrenser, derunder impulsiv støy. I de perioder vi har fått dispensasjon til kvelds- og nattarbeid skal det i boligområder likevel være en "stille periode" i tidsrommet kl. 23.00-01.00. I denne periode skal all støyende bygge- og anleggsvirksomhet innstilles.

Skal det utføres arbeider der støynivået vil overgå grensene i støyforskriften, må det søkes om dispensasjon og berørte naboer skal informeres. Det skal vanligvis søkes for all impulsiv støy og sterkt støyende arbeider i tettbebygde strøk og ved nattarbeider i boligområder. Varsel sendes til byggherre, kommuneoverlege, politi og naboer.

## Støv til omgivelse

---

**NRC Norge AS skal sørge for å redusere miljøbelastningen i form av støv opp mot omgivelsene. Bebyggelse og andre sårbare områder i nærheten av anleggsområdene skal ikke bli uforholdsmessig belastet av støvnedfall fra entreprenørs drift. Arbeidene skal utføres iht. krav angitt i T-1520 kap. 6.**

Anleggsarbeidene og anleggstrafikk skal ikke føre til skadelig utslipp av støv og nitrogenoksider. Vi skal tilstrebe å redusere utslippet av klimagasser, svevestøv og støvflukt. Støvplager kan begrenses ved regelmessig vanning, feiing, bruk av andre støvbindende midler eller vask av kjøretøy.

## Material og produktvalg

---

For helse- og miljøfarlige produkter skal alternativer alltid vurderes og erstattes med mindre farlige produkter dersom dette kan skje uten urimelig kostnad eller ulempe (substitusjonsvurdering). Risiko- og substitusjonsvurdering utføres gjennom Cobuilder Collaborate, hvor en veiledes gjennom vurderingsprosessen.

## Rødlistede arter og kulturminner

---

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

Før oppstart av arbeid sjekk miljøstatus.no og artsdatabanken.no for informasjon om hva som kan finnes i grunn og nærliggende miljø.

## Massehåndtering/transport

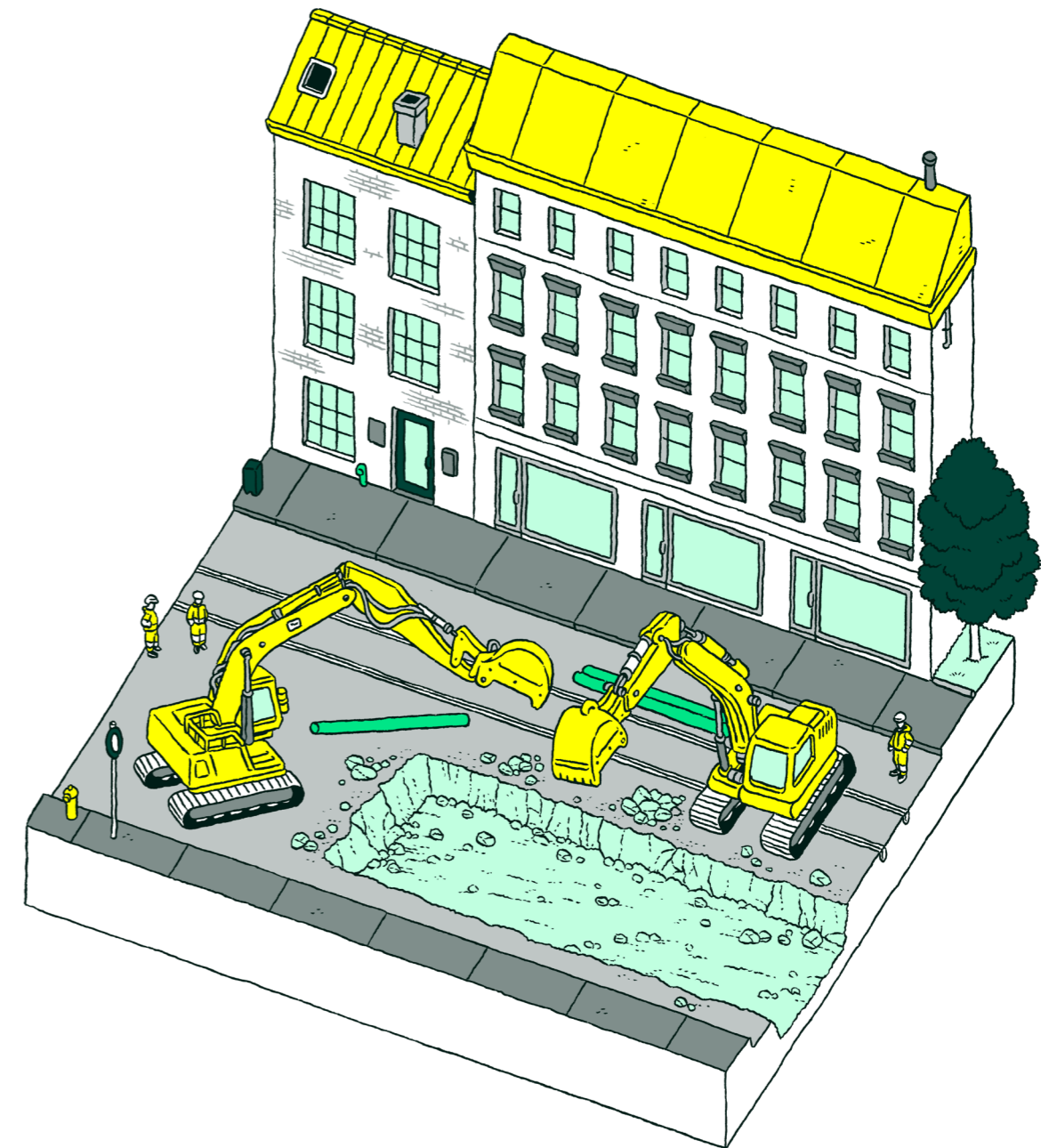
Massehåndteringen i prosjekter har stor påvirkning på det ytre miljø. Forurenset grunn skal håndteres iht. tiltaksplanen for prosjektet og prøvetakning av massene skal være utført dersom masser skal omdisponeres på området. Prøvetakning skal utføres iht. TA-2553. Gjenbruk av massene internt i prosjektene har en stor effekt på klimagassutslipp og skal etterstrebes. Dette har også naturligvis en positiv økonomisk effekt.

Dersom massene skal ut av anleggets område behandles massene som avfall, og det er avfallsforskriftens kapittel 9 som gjør seg gjeldende.

## Vannhåndtering

Anleggs- og overvann skal alltid håndteres iht. krav fra byggherren eller krav i utslippstillatelse. Slike situasjoner oppstår som regel gjennom prosessvann fra boring, spunting, arbeider i sjø etc, men kan også forkomme der byggegroper fylles opp ved mye nedbør.

Vann som slippes på kommunalt overvann-/avløpsnett eller til omgivelsene skal søkes til kommunen.



# BEREDSKAP

---

For alle NRC sine prosjekter og arbeidsplasser er det utarbeidet lokale beredskaps-, varslings- og aksjonsplaner som beskriver hvordan uønskede hendelser eller ulykker skal håndteres.

Planene skal gjøres kjent for alle som jobber på arbeidsplassen, samt henge som lett synlige oppslag. Sørg for at du har god kjennskap til disse planene så du vet hva du skal gjøre dersom det oppstår en uønsket hendelse eller ulykke på din arbeidsplass.

## SETT DEG INN I BEREDSKAPSPLANEN

---

## Varsling

---

Dersom du eller en av dine medarbeidere skader seg på jobb så skal nærmeste overordnede varsles så snart som mulig. Sørg for å gjøre deg kjent med varslingsplanen som gjelder for din arbeidsplass.

## Mediehåndtering

---

Alle mediaforespørsler rettes til kommunikasjonsansvarlig i NRC Group Norge - uten unntak. Uten avtale kan ingen uttale seg på vegne av selskapet.

## Debriefing og oppfølging av personell

---

Huskeliste etter alvorlig ulykke:

- ➔ Samle alle involverte på avtalt møteplass, ikke la noen gå direkte hjem.
- ➔ La alle få anledning til å kontakte sine pårørende.
- ➔ Gi alle en mulighet til å snakke om det som har skjedd, identifiser evt. vitner.
- ➔ Informer om sjokk/stressreaksjoner som kan oppstå, og at alle skal gjennomføre en samtale med BHT.  
BHT vil sammen med hver enkelt vurdere behov for videre oppfølging.

### Ved behov:

Arrangere et sosialt kontaktnett for nærmeste kveld og natt, og bestem evt. tidspunkt for når gruppen skal møtes igjen neste dag.

## Alternativt eller tilrettelagt arbeid

---

For å unngå og/eller redusere varigheten av sykefravær er det viktig å vurdere muligheter for å tilby tilrettelagt- eller alternativt arbeid dersom den skadde ikke kan returnere til ordinært arbeid. Sammen med den skadde (og evt. den skaddes lege) blir man enig om hva som skal til for at den skadde kan gjenoppta arbeid.

Alternative oppgaver er aktuelt dersom den skadde ikke kan utføre noen av de oppgavene hen vanligvis utfører.

# FØRSTEHJELP

---

## Ved ulykke med personskade

---

- Sikre skadestedet, få oversikt over situasjonen, begrenns konsekvensene. Ivareta også din egen sikkerhet.
- Tilkall hjelp: Ring 113 for ambulanse.
- Start førstehjelp.
- Meld fra til ledelsen.
- Sperr av skadestedet, hold folk unna.
- Møt ambulanse på avtalt sted, eventuelt rydd plass til helikopter.

## Ved brann eller eksplosjon

---

- ➔ Tilkall hjelp: Ring 110 for brannvesenet.
- ➔ **Start slukking hvis mulig.**
  - Ved brann i strømkilder, bruk pulver som slukkemiddel.
  - Ved Eksplosjonsfare: Evakuer umiddelbart
- ➔ **Vurder spredningsrisikoen. Prøv å avgrense brannen.**
- ➔ **Meld fra til ledelsen.**

## Ved utslipp

---

- ➔ **Stans forløpet og begrenns spredning av utslippet.**
- ➔ **Legg på absorbenter e.l. Unngå bruk av vann!**
- ➔ **Meld fra til ledelsen.**
- ➔ **Grav opp forurenset masse og legg i konteiner for farlig avfall.**
- ➔ **Varsle brannvesen på 110 ved større utslipp eller uoversiktlig situasjon.**

# LIVREDDENDE FØRSTEHJELP

Det vil alltid gå en viss tid fra en skade oppstår til den skadde kan behandles av kvalifisert personell. I dette tidsrommet er det viktig at den skadde får hjelp. God førstehjelp kan:

- 1 Redde liv
- 2 Begrense skaden
- 3 Lindre smerte

## UNDERSØK DEN SKADDE

### Prøv å få kontakt

- Prøv å vekke personen ved å riste forsiktig i skuldrene, og rop: "Er du våken?"
- Hvis personen våkner, søk etter skader.
- Hvis personen ikke reagerer er vedkommende bevisstløs; sjekk pust.

### Sjekk pust

- Fri luftvei; fjern synlige fremmedlegemer (oppkast, blod); løft underkjeven frem med to fingre under haken; hvis det IKKE er mistanke om nakkeskade, kan hodet bøyes forsiktig bakover ved å legge den ene hånden på pannen.
- Hold kinnet/øret tett inntil personens munn og nese; lytt og føl etter pust i 10 sekunder.
- Se om brystkassen hever og senker seg.

## Undersøk

---

- ➔ Se på huden; ved sviktende blodsirkulasjon er huden kald, klam, blek, og kaldsvettende.
- ➔ Sjekk ytre skader, f.eks. blødninger eller tegn på brudd. Ofte kan det være nødvendig å fjerne klær for å skaffe seg en slik oversikt.
- ➔ Gjør undersøkelsen skånsomt.

### PERSONER SOM IKKE PUSTER

---

- ➔ Start hjerte- og lungeredning (HLR).

### PERSONER SOM PUSTER

---

- ➔ Se etter symptomer på sirkulasjonssvikt.

## Symptomer på sirkulasjonssvikt

---

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

## Tiltak mot sirkulasjonssvikt

---

- ➔ Hold personen varm.
- ➔ **Legg våken person flatt med beina høyt.**  
– Våken person med brystskader og puste vansker bør sitte halvt oppreist for at det skal bli lettere å puste
- ➔ Stans eventuelle blødninger.
- ➔ **IKKE gi drikke!**



## Hjerte og lungeredning

Husk å varsle 113 hvis det ikke allerede er gjort!  
Start med 30 brystkompresjoner:

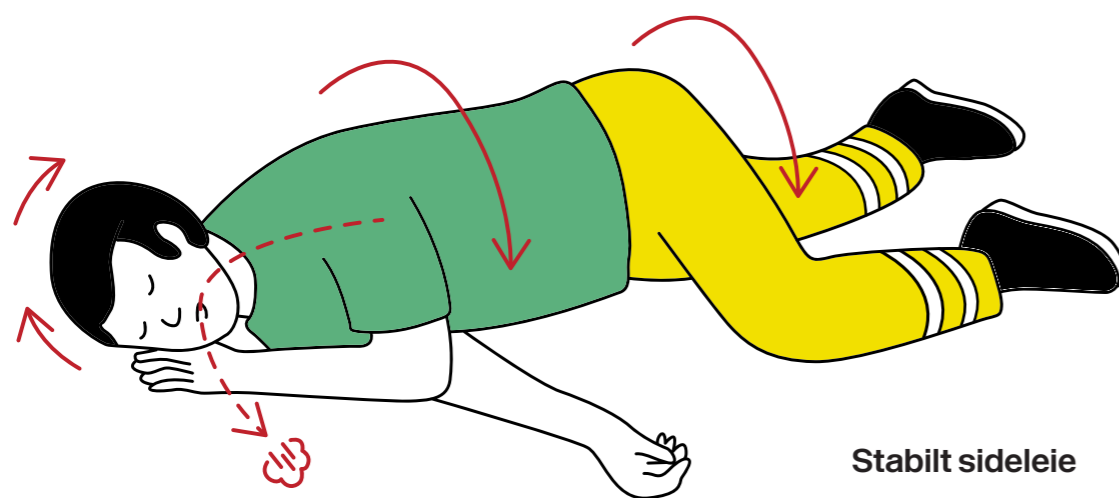
- ➔ Legg personen på ryggen på fast underlag.
- ➔ Finn trykkpunktet som ligger midt mellom brystvortene på brystbeinet.
- ➔ Hold skuldrene rett over trykkstedet.
- ➔ Trykk med strake armer.
- ➔ Trykk ned 5-6 cm og slipp opp igjen.
- ➔ Trykk med en takt på 100 kompresjoner pr. min.

### FORTSETT MED 2 INNBLÅSINGER

- ➔ Åpne luftveiene ved å løfte haken opp og fram, samtidig som du bøyer hodet forsiktig bakover. Se etter fremmedlegemer i munnen og fjern eventuelt disse.
- ➔ Klem sammen neseborene og press din munn over personens munn.
- ➔ Blås forsiktig inn til du ser brystkassen heve seg. Bruk ca. 1 sekund på hver innblåsing.
- ➔ La luften komme ut igjen.
- ➔ Blås inn igjen.
- ➔ Fortsett med vekselvis 30 brystkompresjoner og 2 innblåsing til hjelpen kommer.

## Bevisstløse som puster selv

- For å sikre frie luftveier legges personen i sideleie.
- Trekk øverste bein opp og fram for å stabilisere personen.
- Bøy hodet bakover og legg ansiktet med munnen lavt, gjerne med handen til støtte under haken.
- Fjern blod og oppkast fra munnen.
- Kontroller regelmessig at personen fortsatt puster.
- Hold personen varm: utendørs legges personen på et pledd. Bre også over personen med klær eller pledd hvis du har.



## Ytre blødninger

- Trykk direkte på det blødende stedet med en kompress eller lignende.
- Hold det blødende stedet høyt.
- Legg noe kaldt (snø/is/kaldt vann/kalde omslag) over det blødende stedet.

## Fremmedlegeme i luftveiene

---

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

Dette kan du gjøre:

- 1 Prøv å få personen til å hoste.
- 2 Gi fem harde slag mellom skulderbladene.
- 3 Gi fem raske bukstøt (Heimlich manøver).
- 4 Fortsett med vekselvis fem ryggslag og fem bukstøt til fremmedlegemet kommer opp.
- 5 Dersom personen besvimer: gå i gang med HLR ved manglende puls/respirasjon.

### HEIMLICH MANØVER:

---

- 1 Stå bak personen.
- 2 Plasser en knyttneve mellom navlen og brystbenet.
- 3 Legg den andre hånden utenpå den første.
- 4 Trekk hendene hurtig inn- og oppover.
- 5 Slipp opp og gjenta.

Vurder hvor hardt du skal ta i ut fra personens størrelse.

---

## Brannskader

---

- 1 Kjøl raskt ned med kaldt vann de første par minuttene.
- 2 Dekk til skadet hud med sterile bandasjer eller rent tøy.
- 3 Kjøl deretter ned med lunkent vann (ca. 20 grader) i MINST 20 minutter.
- 4 Ikke riv av tekstiler hvis de er brent fast i huden.
- 5 Legg gjerne på brannbandasje (WaterGel e.l.) når kjøling med lunket vann er avsluttet eller dersom vann ikke er tilgjengelig.

Ring 113 ved behov for å avtale transport og behandlingssted

---

## Strømskader

---

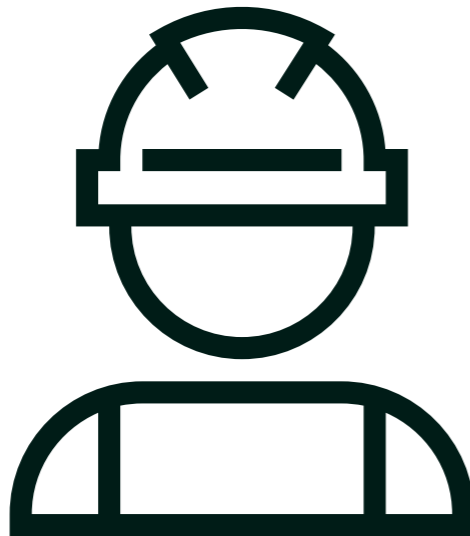
Tenk egen sikkerhet slik at du selv ikke blir utsatt for strøm. Forhold deg til symptomer ved strømgjennomgang som ved annen førstehjelp (brannskader, bevisstløshet, pustestans, fallskader osv.)

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

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

Last ned appen **STRØMULYKKE**

– denne viser hvordan en skal forholde seg ved strømulykke.



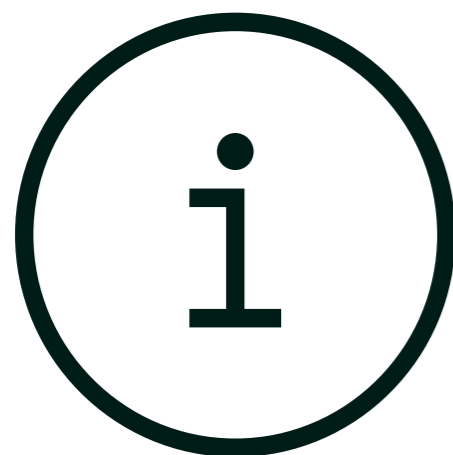
## Mental førstehjelp

---

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

### **Gi ikke opp!**

All førstehjelpsinnsetning skal fortsette til helsepersonell overtar.



# VANLIG STILTE SPØRSMÅL OM VERNEUTSTYR

---

## Hvem skal bruke standard personlig verneutstyr?

- A** Ansatte i Gunnar Knutsen AS
- B** Alle som oppholder seg på NRC Norges bane- og anleggsplasser skal som minimum være iført standard personlig verneutstyr for bane- og anleggsprosjekter. Dette gjelder også ansatte hos underentreprenører, leverandører og besøkende.

## Kan jeg bruke shorts eller ¾ bukser?

Hvis arbeidet du skal utføre ikke medfører risiko for skade på ben, f.eks kutt eller brannskader, kan du benytte shorts. En del byggherrer vi jobber for har krav til bruk av bukse, du må alltid forsikre deg om at shorts er tillat på stedet du skal jobbe. NRC anbefaler alle som jobber på våre anlegg å benytte bukser.

## Når må jeg bytte hjelm?

Ved daglig bruk utendørs i direkte sollys eller andre ekstreme miljøer/tøff bruk skal vernehjelmen byttes etter 2 år (fra den dagen du starter å bruke den). Er du f.eks funksjonær og bruker hjelmen mer sporadisk kan vernehjelmen vare i opptil 5 år, før den må byttes. Noen hjelmer har merket holdbarheten på innsiden. Sjekk om din hjelm har dette. Følg den fristen som står i hjelmen. Noter dato på etiketten i hjelmen, når den tas i bruk, så er det lettere å holde oversikt på når den skal byttes ut. Utsettes hjelmen for et hardt støt, så skal den byttes ut. Selv om det ikke er noe synlig tegn til skade, kan den være svekket. Det må bare benyttes klistremerker som er godkjent for bruk på hjelm.

## Hvor lenge varer/når må jeg bytte synlighetstøy/arbeidstøy?

Synlighetstøy/arbeidstøy påvirkes av vask og bruk, søl av kjemikalier på arbeidstøyet kan «sette seg» og vil ikke alltid forsvinne av vanlig vask. Synlighetstøy som er skittent, er ikke synlig og skal vaskes eller byttes til nytt hvis det ikke blir rent i vask. Er klærne dine skadet, skal du levere dem inn og få utlevert nye av arbeidsgiver. Vanlig synlighetstøy, synlighetstøy med brannhemmende eller elektrostatiske (multinorm) egenskaper kan vaskes hjemme av den enkelte arbeider, men følg vaskeanvisningen på klærne nøye – hvis klærne vaskes feil kan det helt eller delvis redusere effektiviteten av arbeidstøyets beskyttende egenskaper. Vanlig synlighetstøy tåler ca. 40 vask før de mister sine reflekterende egenskaper. Har du fått kjemikalier på klærne skal de leveres til arbeidsgiver som skal levere dette til rens hos profesjonelle aktører, eller kjøpe nye klær.

## Hvorfor kan jeg ikke bruke lave vernesko?

Fordi overtråkk og vrikkede ankler er en av de hyppigste skadene vi har i NRC. En høy vernesko er mer stabil rundt ankelleddet og vi bidra til at hyppigheten på denne type skader/hendelser går ned.

## Er hjelmmontert visir tilstrekkelig som vernebrille?

Hjelmmontert visir (iht. EN166) er godkjent som vernebrille. Visir er lettere å bruke feil og ikke sitter like godt og tett som ordinære vernebriller, derfor anbefaler vi å benytte ordinære vernebriller (EN166) når fysisk arbeid utføres. Hjelmmontert visir kan ikke erstatte tette tettsittende vernebriller (goggles).

### Må jeg bytte fra vernebriller til tetsittende vernebriller (goggles) dersom arbeidsoperasjonen tilsier det?

Ja, for mange operasjoner skal det benyttes tetsittende vernebriller, for eksempel sprutende kutte-, slipe-, bore- og skjærearbeider, samt arbeid med kjemikalier og fersk betong. Det finnes et stort antall typer øyevern, derfor er det viktig at type øyevern tilpasses arbeidsoperasjonen.

### Hva gjør jeg dersom spesielle værforhold eller annet gir dårlig sikt gjennom vernebrillene?

Vernebrillene bør fjernes inntil sikten er tilbakevendt, og det igjen er forsvarlig og hensiktsmessig å benytte vernebriller. Dette gjelder imidlertid ikke for arbeidsoperasjoner som krever tetsittende vernebriller. Dersom værforholdene da utgjør en fare, bør arbeidsoperasjonen utsettes.

### Skal arbeidsgiver dekke vernebriller med optisk styrke?

Ja, for ansatte som er avhengige av briller i det daglige arbeidet, dekket vernebriller med optisk styrke.

### Hva slags vernehansker kreves?

Type hanske skal tilpasses type arbeid. Ved arbeider med kjemikalier skal det benyttes hansker som er bestandig mot stoffet det skal arbeides med. Om det er fare for kuttskader skal det benyttes hansker i egnet kutteklasse. Ved arbeider på ikke frakoblede anleggsdeler (arbeid under spenning) skal elektrohansker benyttes. Dette gjelder også for lavspenningsanlegg som ikke er frakoblet. Ved varme arbeider (sveising, skjærebrenning mv.) skal det benyttes hansker som er godkjent for dette. For vernehansker gjelder minimum EN 420, fortrinnsvis

EN 388 ved mekanisk risiko. Vi må risikovurdere arbeidsoperasjonene som utføres og miljøet det arbeides i – som representerer ulike risikoer og ulike EN-standarder, før vi velger hansker.

EN-standarder vernehansker som dere finner under «mitt sortiment» hos Ahlsell:

- EN 420 – Vernehansker generelle krav (minstekrav)
- EN 388 – Mekanisk risiko
- EN 511 – Lave temperaturer

EN standarder som kan være nødvendig å skaffe på prosjekt som dere finner på Ahlsell, men ikke under «mitt sortiment»

- EN 407 – Termisk risiko
- EN 12477 – Sveising
- EN ISO 374 – Farlige kjemikalier

En vernehanske kan være godkjent iht. flere standarder, men minimum EN 420. En vernehanske som eksempelvis skal beskytte mot kutt og varme/ild, vil være godkjent iht. EN 420, EN 388 og EN 407.

For generelle arbeider hvor det er en viss risiko for kutt anbefaler vi vernehansker iht. EN 388 med egnet skjærebekyttelsesnivå (rett blad har skjærebekyttelsesnivå fra A-F, kuttmotstand sirkelformet knivblad har nivå 1-5 – der F og 5 har høyest motstand).

### Beskyttelsesklær

Er klær som skal brukes ved spesielle arbeidsoperasjoner som ved bruk og håndtering av:

- Motorkjedesag
- Kjemikalier
- Sveising og andre varme arbeider
- Høy- og lavspenningsanlegg

Ved arbeid på lav- og høyspenningsanlegg skal minimum flammehemmende arbeidstøy i henhold til EN 61482 alltid benyttes.

Arbeidstøyet skal også tilfredsstillende synlighetsnormen i EN ISO-20471 klasse 3 (overdel) og klasse 2 (bukse).

Ved varme arbeider skal minimum flammehemmende arbeidstøy i henhold til EN ISO 11612 benyttes. Arbeidstøyet skal også tilfredsstillende synlighetsnormen i EN ISO-20471 klasse 3 (overdel) og klasse 2 (bukse).

Ved bruk av motorkjedesag skal bukse med sagvern benyttes, EN 381-5 (NB: Husk også fottøy med sagvern-vernensko EN 20345 + sagvern EN ISO 17249).

Ved arbeid med asbest skal beskyttelsesdress (kortidsdress) sertifisert i henhold type 5, EN ISO 13982-1 eller type 6, EN 13034 (husk også ansiktsvern/åndedrettsvern/hansker)

Ved håndtering av farlige/flytende kjemikalier skal beskyttelsesdress i henhold til type 3, EN 14605 eller 4, EN 14605 (husk også ansikt/åndedrettsvern/hansker)

### Når skal jeg bruke åndedrettsvern?

Åndedrettsvern skal brukes ved fare for innånding av helsefarlige støv, løsemidler eller gasser. Ved maling og bruk av kjemikalier må produktdatablad sjekkes før anvendelse med tanke på om stoffet krever god ventilasjon eller annet tiltak. Åndedrettsvern er ingen fullgod erstatning for andre vernetiltak og skal ikke være en permanent løsning på et arbeidsmiljøproblem. Arbeidsgiver er ansvarlig for å velge riktig åndedrettsvern etter arbeidsoperasjon, forurensingstype og eksponeringsnivå. Opplæring i riktig bruk av åndedrettsvern er viktig for å kunne jobbe på en god og trygg måte.

### Hvilke type åndedrettsvern finnes, og hva skal jeg velge?

Vi skiller mellom lukket og åpent åndedrettsvern der lukket er fra utstyr som tilfører luft fra eget system slik som røykdykkere og undervannsdykking. Dette brukes der det ikke er oksygen tilstede. Åpent åndedrettsvern er for de situasjonene det er oksygen nok, og man kun trenger å filtrere luften. Her er det i tillegg begrenset hva slags gasser vi kan beskytte oss mot da gassene må ha gode varslingsegenskaper i form av lukt eller smak. På åpent åndedrettsvern som er mest vanlig er det noen regler som vi bør følge.

### Beskyttelsesgrad:

Alle masker har en definert beskyttelsesgrad. Dette beskriver hvor mye renere luften er på innsiden enn utsiden av masken. Innlekkasje skjer både gjennom filteret og på grunn av dårlig ansiktstetthet. Det er alltid viktig å søke høyeste beskyttelsesgrad da det finnes utallige gasser og kjemikalier vi ikke aner nok om senskadene på. Den største risikoen av gasser og kjemikalier er senskadene som kan komme så sent som 20 år etter langvarig eksponering gjennom yrkeslivet. Alltid bruk partikkelfilter. Det er partikler overalt vi jobber, og partikkelfilteret hjelper for å forlenge gassfiltrenes levetid også.

### Filtertyper:

**P1** er ikke vanlig på markedet lenger grunnet at det er for dårlig beskyttelsesgrad.

**P2** tar 96% av alle partikler

**P3** tar 99,97 av alle partikler

### I NRC skal du alltid velge filtertype P3.

Under ser du oversikten på de ulike gassfiltrene og hva de beskytter mot. For å finne ut hva slags filter dere har behov for må dere inn i HMS-datablad på de aktuelle produktene under punkt 8 for å

se hva slags vernetiltak som er påkrevet.

- A** Organiserte gasser og damper med kokepunkt over 65°C (maling, lakk og løsemidler)
- B** Uorganiske gasser og damper inkl.klor, hydrogensulfid og hydrogencyanid
- E** Sure gasser og damper inkl. svoveldioksyd og hydrogenklorid
- K** Ammoniakk og organiske ammoniakkderivater
- AX** Organiske gasser og damper med kokepunkt under 65°C
- Hg** Kvikksølv, leveres i kombinasjon med partikkelfilter (max brukstid 50 timer)
- NO** Nitrogenoksid
- CO** Karbonmonoksid

Hvilken maske brukeren trenger er ofte avhengig av hvor langvarig jobben skal være og hvor fysisk krevende jobben er. Støvmasker er beregnet for svært kortvarige jobber, og mister mye av beskyttelsen og komforten når den blir fuktig. En halvmaske med utskiftbare filter vil tette bedre og luften går alltid ut gjennom utåndingsventiler og ikke gjennom filteret. Hvis man trenger øyevern så er helmaske et godt alternativ. Helmaske tetter også bedre langs ansiktet.

Hvis arbeidet som skal utføres er fysisk anstrengende, så anbefales en motorisert vifteenhet som blåser luft inn i hodedelen/masken. Da slipper brukeren å bruke krefter på å trekke luft gjennom filteret, noe som er ganske energikrevende. Hvis det står i HMS-datablad at det er krav til friskluft, så menes dette luft fra kompressor eller lufttank.

Masketettheten avhenger mest av alt om hvor tett masken kommer huden. Alt skjegg reduserer masketettheten

betraktelig, og fullskjegg reduserer tettheten med ca 80%. Derfor er det forutsatt at brukeren er barbert for at den skal gi den beskyttelsen som er beskrevet. Personer med skjegg bør bruke viftebasert åndedrettsvern. For å sike at området man skal arbeide i er trygt anbefales det at man benytter gassmålere på kroppen. De vanligste områdene det er behov for gassmålere er kummer og tunneler. Gassmålere kjøpes ut ifra formålet, så de kan ikke benyttes i varierende miljøer der gassrisikoen er svært ulik.

Åndedrettsvern bør alltid oppbevares i lufttette beholdere slik at gassfiltrene ikke mettes av forurensende gasser i omgivelsene uten av masken er i bruk.

#### Er munnbind åndedrettsvern?

Munnbind er ikke åndedrettsvern, men beskytter mot dråpesmitte.

#### Hvordan oppstår hørselskader og hva må jeg tenke på når jeg velger hørselvern?

Hørselskader kommer på to måter. Impulsstøy eller langvarig eksponering. I begge tilfellene er det «hår» i øret som tar imot vibrasjoner som blir ødelagt. Når tilstrekkelig mange hårstrå knekker begynner hørselen å svekkes. Skadene ved manglende bruk av hørselsvern er nedsatt hørsel og tinnitus (øresus). Dette svekker arbeiderens livskvalitet dramatisk, og bør arbeides med aktivt for å skape nødvendige og gode rutiner for å hindre disse skadene.

Det er satt en grenseverdi på 80 dB. Da kan du oppholde deg fritt i et miljø så lenge du vil, men det skal være hørselsvern tilgjengelig. Fra 85 dB er det satt maksimale tider du kan oppholde deg i støysonen. For hver 3. dB doubles støynivået, og samtidig halveres tiden for hvor lenge du kan være i støysonen.

For å løse dette, benyttes hørselsvern i form av øreklokker (og ørepropper).

Som en tommelfingerregel skal hørselvern brukes hvis du ikke kan oppfatte en normal samtale på 1 meters avstand.

dB	Max.tid
85	8 timer
88	4 timer
91	2 timer
94	1 time
.....	.....
109	1 minutt

Et komfortabelt støyinnivå ligger mellom 60-75 dB. For å oppnå dette nivået inn i øret må vi velge hørselsvern ut ifra hvor mye det skal dempe. Overdemping er direkte årsak til hørselsskader på grunn av manglende evne til å kommunisere og dermed benyttes ikke klokkene i de farlige støysonene.

For å sikre best mulig kombinasjon av beskyttelse og kommunikasjon, så anbefaler vi bruk av øreklokker med medhøring. Dette tillater brukeren å lytte til alt som er rundt seg, og kan motta og sende beskjeder, men klokkene vil automatisk dempe farlig støy ned til ca 80 dB inne i klokka.

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

#### Kan jeg bruke hørselvern med radio i NRC?

Nei, radio eller musikk på hørselvernet er uegnet på en bygge- og anleggsplass. Lyden fra radio/musikk kan hindre at du

hører f.eks verktøy som er i drift, tilrop fra kolleger, nærgående maskiner eller andre ting du må registrere når du oppholder seg på en bygge- eller anleggsplass.

#### Når skal jeg bruke fallsikringsutstyr?

Arbeid i høyden skal alltid utføres på en sikker måte, med egnet arbeidsutstyr og fra en egnet overflate. Kollektiv fallsikring skal alltid brukes hvis det er mulig (rekkverk, stillaser og lignende). Personlig fallsikringsutstyr skal benyttes ved arbeid der kollektiv sikring ikke er mulig. SJA skal gjennomføres før personlig fallsikringsutstyr tas i bruk. Alt personell som benytter personlig fallsikringsutstyr skal ha dokumentert opplæring i bruk av og redning fra sele (jf. Forskrift om utførelse av arbeid).

#### Skal jeg bruke fallsikring i lift?

I produktbeskrivelsen til den enkelte lift, eller hos utleier av lift kan det være spesifisert at liften skal benyttes med fallsele i kurv. I NRC er det påbudt med fallsele i alle lifter, både sakselift og bomlifter som er i bruk, uavhengig av kravene i produktbeskrivelsen eller fra utleier



