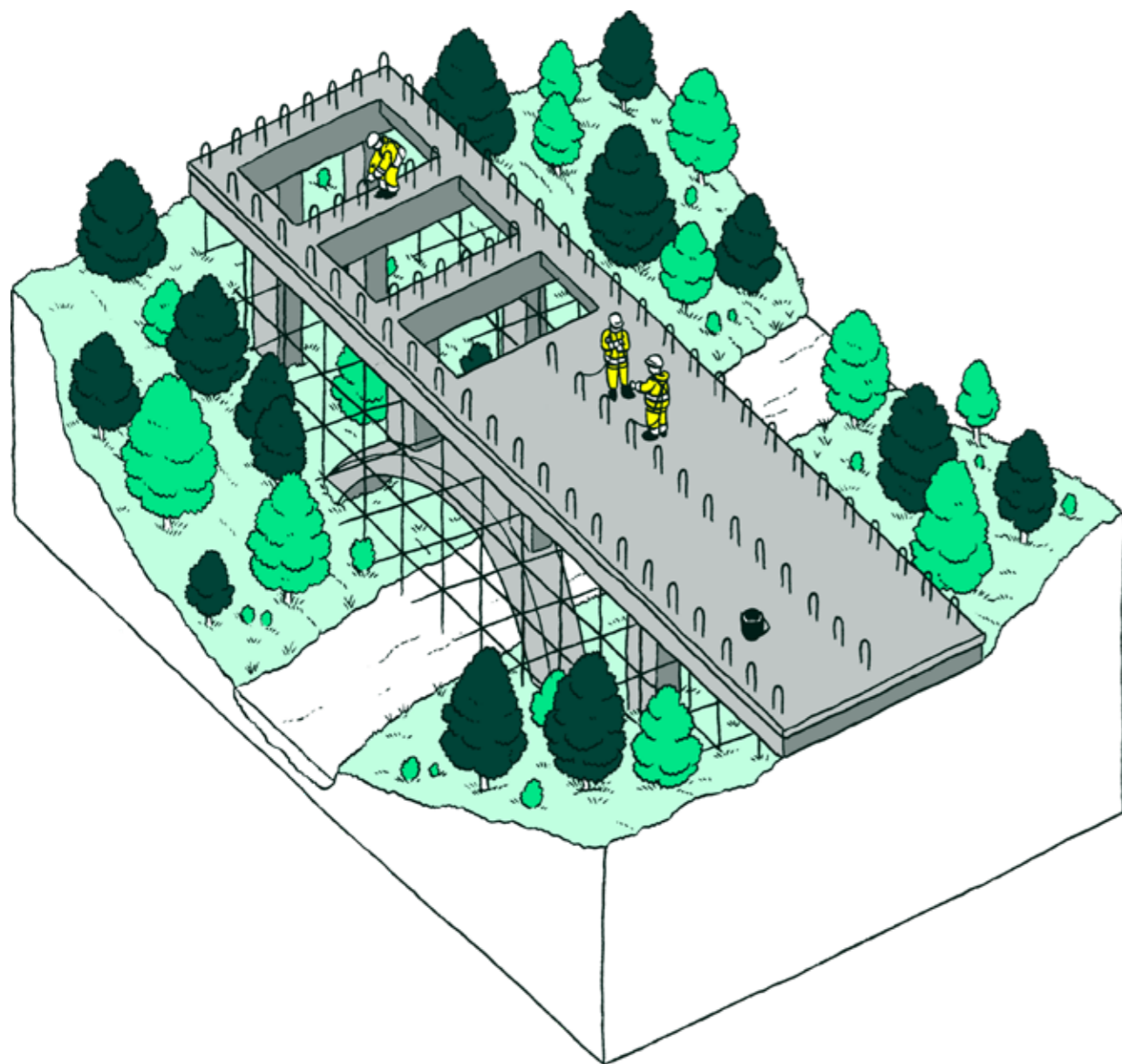




PODREĆCZNIK BHP

/// NRC Group



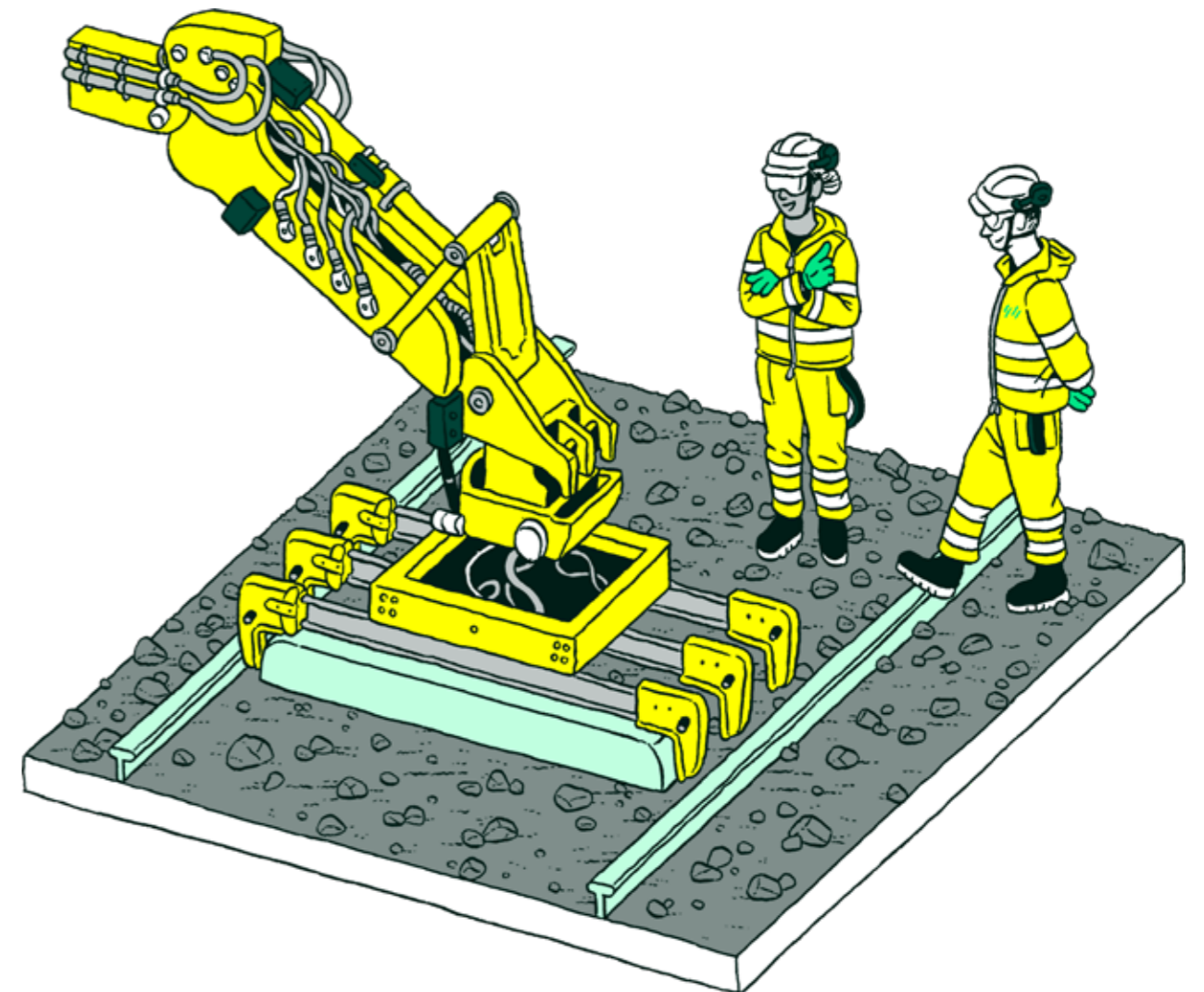
SPIS TREŚCI

FUNDAMENTY BHP	6
Polityka dotycząca zdrowia, środowiska pracy i bezpieczeństwa (BHP).....	10
Polityka środowiskowa.....	12
Cele NRC Norge	14
Analiza Bezpieczeństwa Pracy (SJA).....	16
Poranna odprawa.....	18
Kontrola bezpieczeństwa i środowiskowa.....	20
Raportowanie o zdarzeniach związanych z BHP	22
Środki ochrony indywidualnej	24
Karta BHP.....	28
Porządek i czystość	30
Łamanie przepisów BHP	32
BEZPIECZEŃSTWO	34
Praca na wysokości.....	36
Wykopy i skarpy	38
Żurawie i urządzenia podnoszące.....	40
Praca na torach lub w ich pobliżu	44
Ryzyko elektryczne.....	46
Prace gorące	48
Praca w tunelu	50
Praca nad wodą.....	52
Praca na lub przy ruchliwej drodze.....	54
Bezpieczeństwo na drodze	56
Konflikt człowiek-maszyna	58
Zabezpieczenie ładunku	60
Praca w zbiornikach.....	62
Praca z materiałami zawierającymi azbest	63
Praca samodzielna	64
Postępowanie z gazami.....	66
Drogi wewnętrzne i ciągi komunikacyjne	68



ZDROWIE I ŚRODOWISKO PRACY	70
Palenie i używanie snusu	70
Różne rodzaje źródeł zanieczyszczeń środowiska pracy	71
Odurzenie.....	78
Psychospołeczne środowisko pracy.....	79
Prześladowanie	80
Powiadomienie o nieodpowiednich warunkach	82
Zwolnienie lekarskie.....	84
Przedstawiciel załogi ds. BHP	86
Komitet Środowiska Miejsca Pracy.....	88
ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ	90
Powaga/odpowiedzialność społeczna	91
Różnorodność.....	91
UN global compact	91
ŚRODOWISKO ZEWNĘTRZNE	92
Ograniczenie ilości i sortowanie odpadów oraz ich ponowne wykorzystanie.....	93
Emisje - Zdarzenia niepożądane.....	94
Zużycie energii i emisja gazów cieplarnianych	95
Hałas	96
Pył.....	96
Wybór materiałów i produktów.....	97
Zagrożone gatunki i zabytki.....	97
Ładunek/transport masowy.....	98
Zarządzanie wodą	98
STAN GOTOWOŚCI	100
Alert	101
Zarządzanie mediami.....	101
Odprawa i monitorowanie personelu	102
Praca alternatywna lub dostosowana.....	103
PIERWSZA POMOC	104
W razie wypadku z obrażeniami ciała.....	105
W razie pożaru lub wybuchu	106
W razie emisji.....	107

PIERWSZA POMOC RATUJĄCA ŻYCIE	108
Zbadać osobę poszkodowaną	109
Resuscytacja krążeniowo-oddechowa (RKO).....	112
Osoba nieprzytomna, która samodzielnie oddycha	114
Krwawienia zewnętrzne.....	115
Ciała obce w drogach oddechowych.....	116
Oparzenia.....	118
Urazy elektryczne.....	119
Pierwsza pomoc psychologiczna.....	121



FUNDAMENTY BHP

Podręcznik dotyczy Ciebie podczas pracy w NRC jako pracownik, zatrudniony lub podwykonawca. Podręcznik BHP jest narzędziem pomagającym zrozumieć podstawowe zasady obowiązujące na naszych budowach.

Każdy, kto będzie dla nas pracował w NRC zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania treści podręcznika BHP.

Zdrowie, środowisko pracy, środowisko zewnętrzne i bezpieczeństwo znajdują się zazwyczaj pod skrótem BHP. Naszą intencją jest, aby ten podręcznik mógł być używany jako informator zarówno dla najlepszych praktyk, jak i podstawowych wymagań.

Obowiązkiem NRC jako pracodawcy jest zapewnienie bezpieczeństwa, higieny pracy i zdrowia każdego, kto pracuje u nas i dla nas. Odbyna się to między innymi poprzez ustanowienie wspólnych zasad, systemów, procedur i reguł rządzących całym NRC.

Twoim obowiązkiem jako pracownika jest znajomość przepisów i zasad BHP, informowanie w przypadku wystąpienia nieporządanych zdarzeń, dbanie o należyty stan maszyn, urządzeń, narzędzi i sprzętu oraz o porządek i ład w miejscu pracy. Każdy ma obowiązek zaprzestania działań i operacji, które stwarzają ryzyko obrażeń lub zdarzeń nieporządanych. Jesteś również zobowiązany do przestrzegania wszystkich zasad i nakazów.

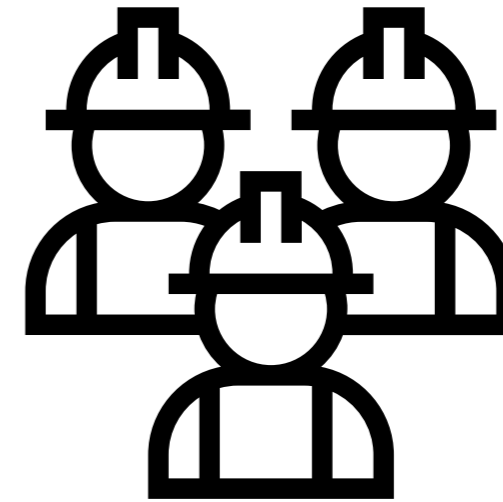
Obowiązkiem przedstawiciela załogi ds. BHP jest zapewnienie bezpiecznego wykonywania pracy i ostrzeżenie w przypadku niebezpiecznych sytuacji. Przedstawiciel załogi ds. BHP ma ustawowe prawo i obowiązek przerwania pracy w przypadku zagrożenia życia i zdrowia.

Kierownik projektu jest odpowiedzialny za wszystkie aspekty projektu. Kierownik ds. BHP jest doradcą projektu w ramach BHP.

Silny nacisk na BHP jest tworzony poprzez prawidłowe stosowanie i przestrzeganie ustalonych procedur, aktywną identyfikację, zarządzanie oraz zgłaszanie niepożądanych incydentów związanych z wszystkimi zagrożeniami dotyczącymi BHP itp. Ten podręcznik jest ważnym wkładem w tę pracę i zawiera szereg informacji na temat naszych wymagań BHP dotyczących planowania i wykonywania pracy, warunków, które mogą prowadzić do uszczerbku na zdrowiu i środowisku oraz stosowaniu środków zapobiegawczych, pierwszej pomocy i gotowości na wypadek sytuacji wyjątkowych. Więcej szczegółowych procedur, szablonów i list kontrolnych dotyczących naszej pracy w zakresie BHP można znaleźć w naszym systemie zarządzania TQM.

WYMAGANIA DOTYCZĄCE PROJEKTU

Należy pamiętać, że indywidualny projekt może podlegać bardziej restrykcyjnym wymogom niż te opisane w podręczniku, np. dotyczący środków ochrony osobistej, barierami itp. Wymagania dotyczące projektu znajdują się w planie BHP projektu, instrukcjach NRC lub w przeglądzie ryzyka pracy do wykonania.



Najważniejszym warunkiem, który stawiamy w NRC jest to, aby po dniu pracy wszyscy bezpiecznie wracali do domu.

1

U nas bezpieczeństwo jest najwyższym priorytetem.

2

Każdy musi przyczynić się do utrzymania dobrego i bezpiecznego środowiska pracy.

3

Wszyscy kierownicy muszą być zaangażowani i widoczni w pracy na rzecz BHP.

POLITYKA DOTYCZĄCA ZDROWIA, ŚRODOWISKA PRACY I BEZPIECZEŃSTWA (BHP)

Naszym najważniejszym celem w zakresie zdrowia, środowiska pracy i bezpieczeństwa jest brak bierności. Musimy przez cały czas działać zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa, regulacjami, normami i innymi wymaganiami określonymi dla naszej działalności.

Nasze środowisko pracy przyczyni się do zapobiegania urazom i chorobom naszych pracowników, osób zatrudnionych i partnerów oraz będzie charakteryzowało się bezpieczeństwem, dobrym samopoczuciem, satysfakcją z pracy i wspólnotą.

Jeśli mamy osiągać dobre wyniki w naszej pracy w zakresie zdrowia, środowiska i bezpieczeństwa, każdy musi być świadomy swojej odpowiedzialności i możliwości wywierania wpływu na środowisko. Nasze główne zasady zarządzania środowiskiem są zawarte w polityce środowiskowej.

Główne zasady

- 1 W naszej firmie bezpieczeństwo jednostki jest zawsze na pierwszym miejscu.
- 2 Każdy musi przyczynić się do stworzenia dobrego i bezpiecznego środowiska pracy.
- 3 Ułatwimy bezpiecznie wykonywanie prac roboczych.
- 4 Musimy być firmą uczącą się.
- 5 Będziemy systematycznie pracować nad BHP.
- 6 Będziemy ściśle monitorować naszych partnerów i dostawców.
- 7 Musimy mieć dobre procedury dotyczące zabezpieczania naszych lokalizacji.
- 8 Zmniejszymy konsekwencje w razie wypadku.

POLITYKA DOTYCZĄCA ŚRODOWISKA

Będziemy stale pracować nad minimalizacją naszego wpływu na środowisko zgodnie z obowiązującymi przepisami, regulacjami, normami i innymi wymaganiami dotyczącymi ochrony środowiska naturalnego.

Główne zasady

- 1 Kierownictwo powinno promować świadomość ekologiczną w firmie.
- 2 Każdy ma obowiązki i musi przestrzegać zasady przezorności.
- 3 Zredukujemy emisje gazów cieplarnianych.
- 4 Zawsze rozważymy wykorzystanie odpowiedniej wiedzy fachowej w oparciu o wyzwania środowiskowe projektu.
- 5 Skoncentrujemy się na ograniczeniu ilości i sortowaniu odpadów oraz ponownym wykorzystaniu.
- 6 Musimy uczyć się na zdarzeniach niepożądanych.
- 7 Nasze zakupy muszą być zrównoważone.
- 8 Zredukujemy konsekwencje dotyczące zdarzeń niepożądanych.
- 9 Wszystkie nasze projekty muszą skupiać się na środowisku od pierwszego dnia i przez cały okres trwania projektu.



CELE NRC NORGE DOTYCZĄCE BHP

Definicje

Wartość H1: Wyraża częstotliwość nieobecności z powodu urazów, poważnych urazów i poważnych urazów z obrażeniami.

Wartość H2: Wyraża częstotliwość wypadków przy pracy, które skutkują leczeniem i/lub pracą alternatywną (całkowita liczba urazów H1 i H2 na milion przepracowanych godzin).

Nieobecność z powodu choroby: Nieobecność w pracy z powodu choroby.

Częstotliwość zgłaszania zdarzeń dotyczących BHP: liczba zgłoszeń zdarzeń dotyczących BHP na roboczogodzinę.

Wartość M: Uszkodzenie środowiska naturalnego, którego nie można naprawić w ciągu 1 miesiąca od zdarzenia.

Wskaźnik sortowania: Ilość posortowanych odpadów podzielona przez całkowitą ilość odpadów.

Wartość H1 = 0

Wartość H2 < 7,5

Nieobecność z powodu choroby < 3,4

Częstotliwość zgłaszania zdarzeń dotyczących BHP > 5

Wartość M = 0

Wskaźnik sortowania > 90%

ANALIZA BEZPIECZEŃSTWA PRACY (SJA)

Analiza bezpieczeństwa pracy (SJA) jest naszym najczęściej używanym narzędziem planowania, które eliminuje lub ogranicza ryzyko związane z BHP. Korzystanie z SJA zapewnia najbezpieczniejszy i najbardziej odpowiedni sposób realizacji zadania w pracy.

Każdy, kto bierze udział w operacji roboczej, może zażądać przeprowadzenia SJA dla zadania. Każdy, kto ma wykonywać zadanie, musi uczestniczyć w analizie SJA lub przynajmniej dokładnie się z nią zapoznać przed rozpoczęciem pracy. Ewentualne nowe elementy ryzyka, które pojawiają się w trakcie takiego przeglądu, należy włączyć do SJA.

Najważniejsze elementy SJA to:

- 1 Określ, jakie działania składowe obejmuje operacja robocza.
- 2 Określ elementy ryzyka: co może pójść nie tak?
- 3 Określ ewentualne przyczyny: dlaczego coś może pójść nie tak?
- 4 Zaplanuj środki zmniejszające ryzyko: jak możemy uniknąć tego, że coś pójdzie nie tak?
- 5 Zdefiniuj i dostosuj procedury, które uniemożliwią pojawienie się problemów, podziel odpowiedzialność żeby śledzić działania i zapewnić wdrożenie środków

PORANNA ODPRAWA

BHP musi być stałym tematem wszystkich codziennych porannych odpraw. Ma to na celu upewnienie się, że wszyscy są zaznajomieni z bieżącymi działaniami w pracy, zagrożeniami z nimi związanymi oraz sposobami ich bezpiecznego wykonywania.

Tematem może być:

- Dowiedz się, czy dysponujesz zasobami, których potrzebujesz, aby bezpiecznie wykonywać pracę, np. ochroniarze, strażnicy ruchu, kompetentni fachowcy itp.
- Wyjaśnij, czy dysponujemy niezbędnymi materiałami, sprzętem i narzędziami do bezpiecznego i fachowego wykonania pracy.
- Wyjaśnij potrzebę przeprowadzenia SJA.
- Zgłaszanie zdarzeń dotyczących BHP w ostatnim czasie.
- Odstępstwa od kontroli bezpieczeństwa i środowiska.
- Ładunek/transport masowy.
- Planowanie potrzeby list kontrolnych.



KONTROLA BEZPIECZEŃSTWA I ŚRODOWISKOWA

Kontrola bezpieczeństwa i środowiskowa to profilaktyczne działanie dotyczące BHP, którego celem jest zapobieganie występowaniu niekorzystnych warunków w środowisku pracy, identyfikacja wszelkich czynników ryzyka i zapewnienie wprowadzania ulepszeń. Kontrola bezpieczeństwa i środowiskowa jest praktycznym i dobrym narzędziem do uzyskania obrazu warunków i tego, co dzieje się na projekcie lub w firmie. Kontrola bezpieczeństwa i środowiskowa jest przeprowadzana przez personel ds. BHP lub kierownictwo robót na miejscu, a przedstawiciel załogi ds. BHP i kierownictwo uczestniczą w realizacji. Podwykonawcy muszą uczestniczyć tam, gdzie są reprezentowani.

Odchylenia stwierdzone w trakcie kontroli bezpieczeństwa i środowiskowej będą pod stałą kontrolą, a protokół dotyczący bezpieczeństwa musi zawierać informacje o osobie odpowiedzialnej i terminie usunięcia nieprawidłowości. Kierownik kontroli bezpieczeństwa i środowiskowej musi monitorować i dopilnować, aby odchylenia zostały wykonane w określonych terminach. Protokół dotyczący bezpieczeństwa musi być wywieszony w sposób widoczny i dostępny w barakach/biurach.

ZGŁASZANIE ZDARZEŃ (RUH)

Każdy ma obowiązek zgłaszania zdarzeń niepożądanych dotyczących zdrowia, środowiska lub bezpieczeństwa, niezależnie od obszaru odpowiedzialności. Każdy, kto odkryje zdarzenie niepożądane, musi zastanowić się, czy istnieje potrzeba podjęcia natychmiastowych działań, aby zapobiec powtórzeniu się zdarzenia, czy też może wydarzyć się coś poważniejszego.

Do zgłaszania i przetwarzania zdarzeń niepożądanych, NRC używa głównie aplikacji lub kodu QR, ale można również użyć, ale można również użyć bloczka BHP(RUH).

Doświadczenie branżowe pokazuje, że zwiększona liczba raportów skutkuje spadkiem liczby wypadków. Wynika to ze zwiększonej świadomości bezpieczeństwa i skupienia się na przestrzeganiu procedur i przepisów, aby uniknąć niebezpiecznych sytuacji. Zgłaszanie w systemie zdarzeń to proste i ważne narzędzie, z którego mamy nadzieję, że wszyscy nasi pracownicy będą aktywnie korzystać. Nikt nie powinien odczuwać negatywnych informacji zwrotnych ani konsekwencji w wyniku zgłoszenia.

Informacje, które otrzymuje NRC ze zgłoszonych zdarzeń są aktywnie wykorzystywane w pracach firmy w zakresie BHP w celu identyfikacji obszarów wymagających poprawy.

**Następujące zdarzenia
muszą być zgłaszane za
pośrednictwem Systemu
Zdarzeń:**

- 1 Niebezpieczne zdarzenia**
- 2 Wypadki**
- 3 Zdarzenia dotyczące środowiska**
- 4 Odchylenia od jakości**
- 5 Propozycje ulepszeń**
- 6 Pozytywne informacje zwrotne**



ŚRODKI OCHRONY OSOBISTEJ (PVU)

NRC jest prawnie zobowiązany do udostępnienia pracownikom odpowiednich środków ochrony osobistej. Wybór odpowiednich środków zależy od rodzaju pracy, która będzie wykonywana. NRC określiła jako minimalne wymaganie następujące środki ochrony osobistej, tj. środki ochrony osobistej, które należy zawsze nosić podczas wykonywania pracy dla firmy.

[NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA DOTYCZĄCE ŚRODKÓW OCHRONNY \(STRONA 122\) ↓](#)

Standardowe środki ochrony osobistej dla pracowników NRC Gravco AS i Gunnar Knutsen AS:

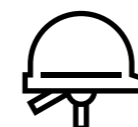


Odzież ostrzegawcza w klasie widoczności 3



Obuwie ochronne powyżej kostki

Środki ochronny, które muszą być dostępne w samochodzie/maszynie i używane podczas pracy na zewnątrz pojazdów:



Kask ochronny z paskiem pod brodę
Biały kask: Robotnik wykwalifikowany i pracownik
Zielony kask: Przedstawiciel załogi ds. BHP



Ochronniki słuchu

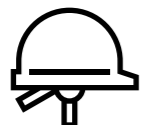


Rękawice ochronne do prac manualnych



Okulary ochronne

Standardowe środki ochrony osobistej w Norsk Saneringservice AS oraz podczas prac na torach i przy projektach budowlanych w NRC Norge AS:



Kask ochronny z paskiem pod brodę
Biały kask: Robotnik wykwalifikowany i pracownik
Zielony kask: Przedstawiciel załogi ds. BHP



Kurtka/koszulka odblaskowa w klasie widoczności 3



Spodnie odblaskowe w klasie widoczności 2



Obuwie ochronne powyżej kostki



Ochronniki słuchu



Rękawice ochronne do prac manualnych



Okulary ochronne

Wyjątki: podczas obsługi pociągów pociągów i maszyn roboczych, operatorzy maszyn wewnątrz maszyny, maszyniści pociągu/maszyn drogowych w maszynie, podczas prowadzenia samochodu i inne wyjątki po sporządzeniu analizy ryzyka lub analizy bezpieczeństwa pracy pracy zatwierdzonej przez kierownika.

Innym wyposażeniem ochronnym, którego należy użyć, gdy wymaga tego zadanie, może być:



Maska ochronna/ochrona dróg oddechowych



Kamizelka ratunkowa



Latarka czołowa



Ochrona nóg i inna odzież ochronna



Sprzęt chroniący przed upadkiem

KARTA BHP

Każdy, kto pracuje dla NRC i przebywa na budowach NRC, musi posiadać ważną kartę BHP, która pokazuje, kim jest dana osoba i w jakiej firmie pracuje. Kartę BHP należy nosić w miejscu pracy w widoczny sposób. Karta musi zostać zwrócona pracodawcy, gdy odejdiesz z pracy lub karta straciła ważność. Karta BHP jest ważna przez 2 lata.

Wyjątek: Odwiedzający jest w towarzystwie osoby firmy zajmującej się projektem. np. konsultanci lub sąsiedzi z trenu.



PORZĄDEK I CZYSTOŚĆ

Nasze miejsca pracy i tereny budowy muszą być utrzymywane w porządku. Cały sprzęt i narzędzia należy po użyciu odłożyć na miejsce.

Porządek i sprzątanie przyczyniają się do:

- 1 Zapobiegania wypadkom i urazom
- 2 Zapobiegania pożarom lub ograniczania ich zasięgu
- 3 Zapewnienie odpowiedniej higieny
- 4 Zapewnienia lepszych finansów przy projektach
- 5 Zmniejszenia prawdopodobieństwa emisji do środowiska



ŁAMANIE PRZEPISÓW BHP

Za złamanie przepisów BHP zostaną zastosowane następujące środki:

Ustne ostrzeżenie stosuje się za mniej poważne naruszenia i przy pierwszym naruszeniu. Ustne ostrzeżenie potwierdza się w formie pisemnej.

Pisemne ostrzeżenie stosuje się w przypadku poważnych lub powtarzających się naruszeń po uprzednim ostrzeżeniu ustnym. Pisemne upomnienie zostanie przekazane podczas rozmowy z kierownikiem projektu/budowy lub kierownikiem ds. BHP.

Wypowiedzenie lub zwolnienie jest stosowane w przypadku powtarzających się i/lub poważnych naruszeń wewnętrznych wymagań i przepisów.

BEZPIECZEŃSTWO

NRC Norge posiada szereg instrukcji roboczych i procedur, w których opisano ustalone i bezpieczne procedury wykonywania pracy. Dokumenty regulują sposób pracy i są aktualizowane, gdy powstają lepsze i bezpieczniejsze procedury.

Instrukcje pracy opisują sposób wykonywania pracy, procedury bezpieczeństwa, których należy przestrzegać, a także obowiązki i uprawnienia związane z zadaniem.

Nasze procedury określają sposób wykonania zadania lub czynności.

Niezbędne szkolenie przed rozpoczęciem pracy

Każdy, kto ma wykonywać pracę dla NRC Norge, musi przejść odpowiednie szkolenie przed rozpoczęciem pracy. Kierownik odpowiedzialny jest zapewnić oraz dopilnować wszystkie osoby, które mają wykonywać pracę przeszły niezbędne szkolenie przed jej rozpoczęciem.

W przypadku niektórych maszyn i urządzeń wymagane jest certyfikowane szkolenie w zakresie bezpieczeństwa. W przypadku innego sprzętu roboczego wymagającego szczególnej ostrożności podczas użytkowania wymagane jest udokumentowane szkolenie w zakresie bezpieczeństwa.



PRACA NA WYSOKOŚCI

Praca na wysokości musi być oceniana pod względem ryzyka, należy też ograniczać ręczną pracę na wysokości. Przed rozpoczęciem pracy na dużych wysokościach należy zawsze przeprowadzić analizę bezpieczeństwa pracy (SJA). Środki ochrony zbiorowej, takie jak balustrady, rusztowania i podnośniki, mają pierwszeństwo przed osobistym sprzętem zabezpieczającym przed upadkiem np. szelkami bezpieczeństwa.

Drabiny

Drabiny mogą być używane jako tymczasowy środek dostępu. Wyjątkowo drabiny mogą być używane pod ściślejszym nadzorem, jeśli: praca trwa krócej niż 30 minut i nie ma możliwości użycia innego, bezpieczniejszego sprzętu roboczego oraz ryzyko jest uważane za niskie i/lub warunki w miejscu pracy nie mogą być zmienione.

Drabiny muszą być zabezpieczone u góry lub u dołu albo trzymane przez inną osobę. Gdy drabina ma być używana jako tymczasowy środek dostępu, maksymalna dopuszczalna długość drabiny wynosi 6 metrów, z czego 1 metr musi wystawać ponad dach lub występ. Drabina opierana musi stać pod kątem od 65° do 75°.

Rusztowanie

Wszystkie rusztowania z podestem roboczym na wysokości powyżej 2 metrów muszą zostać przed użyciem sprawdzone przez wykwalifikowany personel i wyposażone w znak zatwierdzenia. Rusztowanie z z podestem roboczym na wysokości powyżej 2 metrów musi być wyposażone w poręcz zamontowaną na wysokości co najmniej 1 m, poręcz pośrednią i burtę. Dotyczy to również sytuacji, gdy odległość między ścianą, a rusztowaniem jest większa niż 30 cm.

W razie potrzeby należy użyć siatki, plandeki lub osłony do ochrony przed spadającymi przedmiotami. Do rusztowania musi być bezpieczny i odpowiedni dostęp. Na rusztowaniu nie wolno składować odpadów, materiałów ani sprzętu. **Użytkownik rusztowania musi przejść szkolenie w zakresie jego użytkowania.**

Rusztowanie jezdne może być stosowane wyłącznie na mocnym, równym i poziomym podłożu. Podczas pracy na rusztowaniu jezdnym wszystkie koła muszą być zawsze zablokowane. Nie wolno przebywać na rusztowaniu jezdnym podczas jego przemieszczania, a znajdujące się na nim przedmioty należy usunąć albo zabezpieczyć przed spadnięciem.

Mobilny podest roboczy/podnośnik osobowy

Wszyscy operatorzy podnośników osobowych muszą przejść udokumentowane szkolenie w zakresie bezpieczeństwa dla tego typu sprzętu. Należy również przeprowadzić szkolenie dotyczące konkretnego podnośnika. Takie szkolenie musi obejmować co najmniej szczegółowe omówienie urządzeń zabezpieczających i ograniczeń związanych z podnośnikiem.

Ani podnośnik nożycowy, teleskopowy, przegubowy nie powinien znajdować się w pozycji podniesionej podczas ruchu lub wychodzenia. Podczas korzystania z podnośnika osobowego osoba znajdująca się w koszu musi być zabezpieczona szelkami bezpieczeństwa. **Żurawi i zawiesi nie wolno używać do transportowania osób.**

ROWY I ZBOCZA

Praca w rowach i zboczach wiąże się z ryzykiem wystąpienia osuwisk i powinna być wykonywana zgodnie z wymaganiami określonymi w regulaminie wykonywania robót, rozdział 21 Wykopy. Wszystkie prace wykopowe muszą być prowadzone w sposób bezpieczny i pewny, a do wykopu zawsze musi być bezpieczny dostęp.



Gdy temperatura zmienia się z ujemnej na dodatnią, zachowaj szczególną czujność w kwestii możliwości zawalenia/osunięcia w rowach, na skarpach i zboczach.

PLAN WYKOPÓW

Jeśli rów zostanie wykopany głębiej niż 1,25 metra, należy przygotować plan pracy w oparciu o wykonane mapowanie i ocenę ryzyka.

SZKOLENIE Z WYKOPÓW I PRACA W WYROBISKACH

Praca w głębokich wyrobiskach, rowach i szybach uważana jest za pracę szczególnie niebezpieczną. Każdy, kto bierze udział w wykopach, niezależnie od tego, czy jest operatorem koparki, czy hydraulikiem pracującym w wykopie, musi przejść odpowiednie szkolenie w zakresie pracy. Pracownicy, którzy będą kopać głębiej niż 1,25 metra, muszą przejść specjalne szkolenie w zakresie prac ziemnych.

1

W przypadku rowów i szybów głębszych niż 2 metry usztywnienie musi zostać zwymiarowane przez profesjonalnie wykwalifikowaną osobę. Obliczenia muszą zostać udokumentowane.

2

W przypadku wykopów, które są płytsze niż 2 metry, pionowe ściany mogą być używane bez usztywnienia, chyba że występują szczególne zagrożenia. W przypadku wszystkich innych wykopów, które nie zostały wzmocnione, boki muszą mieć odpowiednie nachylenie.

3

Koparki należy ustawić tak, aby nie mogły powodować osuwisk i nie bliżej niż 1 metr należy upewnić się, że zawsze jest jedna lub więcej dróg ewakuacyjnych.

4

W rowach, które są głębsze niż 1 metr, należy upewnić się, że zawsze istnieje jedna lub więcej dróg ewakuacyjnych.

5

Opuszczając miejsce pracy, ustaw balustrady lub inne odpowiednie barierki, jeśli istnieje ryzyko, że ktoś może wpaść do rowu/ wykopu budowlanego.

6

Podczas kopania lub na ruchliwej drodze zachowaj szczególną ostrożność.

7

Inspekcje wykopów należy przeprowadzać przed rozpoczęciem prac oraz w sposób ciągły w trakcie wykopów.



DŹWIGI I SPRZĘT DO PODNOSENIA

Wszystkie dźwigi i urządzenia do podnoszenia muszą być sprawdzane przez odpowiednią osobę co najmniej raz w roku. Certyfikaty muszą być zawsze łatwo dostępne.

W przypadku wszystkich dźwigów i prac, w których istnieje ryzyko spadających przedmiotów, należy ustanowić strefę bezpieczeństwa, w której wszelki ruch jest zabroniony. Wielkość strefy bezpieczeństwa określa Analiza Bezpieczeństwa Pracy (SJA). Dźwigi i sprzęt do podnoszenia muszą być ustawione i używane w taki sposób, aby istniała bezpieczna odległość między dźwigiem a kablami pod napięciem na wolnym powietrzu.

Sprzęt do podnoszenia, kolor roku:

Zatwierdzony podnośnik musi być oznaczony tegorocznym kolorem.



2022



2023



2024



2025

Zawiesia

- 1 Aby móc pracować jako hakowy, musisz mieć udokumentowane szkolenie/kurs na hakowego (Instrukcja wykonywania pracy).
- 2 Przed użyciem należy przeprowadzić kontrolę wzrokową zawiesia.
- 3 Upewnij się, że masz tabele udźwigu dla używanego zawiesia.
- 4 Podczas podnoszenia długich przedmiotów użyj dwóch zaczepów i ewentualnie osobnej liny kierującej.
- 5 Sprawdź wyważenie zamocowanego przedmiotu w chwili, gdy unosi się nad ziemię.
- 6 Jeżeli do komunikacji między hakowym a operatorem żurawia używa się radia, komunikaty mają być krótkie i zwięzłe. Jeśli coś jest niejasne, poproś o potwierdzenie.
- 7 Podczas kierowania podnoszeniem ładunku wydawaj wyraźne i poprawne sygnały. Jeśli to konieczne, uzgodnij wcześniej z operatorem żurawia sposób sygnalizowania.



Mobilny podest roboczy/podnośnik osobowy

- 1** Dźwigi i urządzenia dźwigowe nie mogą być używane do przewozu osób. W tym celu można używać tylko zatwierdzonych koszy do transportu osób na dźwigu/ładowarce łyżkowej.
- 2** Wszyscy operatorzy podnośników do transportu osób muszą przejść udokumentowane szkolenie z zakresu bezpieczeństwa tego typu sprzętu. Należy również przeprowadzić szkolenie dotyczące konkretnego podnośnika. Takie szkolenie musi obejmować co najmniej szczegółowe omówienie urządzeń zabezpieczających i ograniczeń związanych z podnośnikiem.
- 3** Podnośnik nożycowy nie może znajdować się w pozycji podniesionej, gdy jest przesuwany lub opuszczany. Podczas korzystania z podnośnika osobowego osoba znajdująca się w koszu musi być zabezpieczona szelkami bezpieczeństwa.



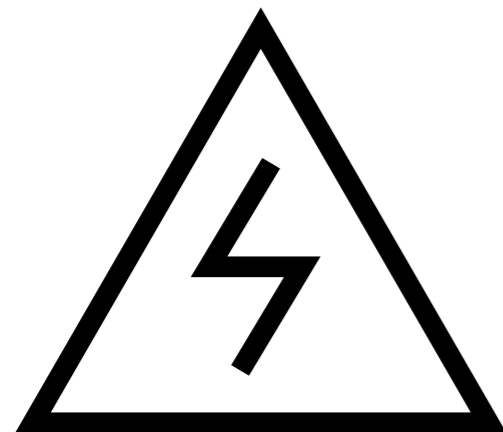
PRACA NA TORACH LUB W ICH POBLIŻU

Podczas pracy przy oraz na torach należy przestrzegać instrukcji dotyczących pracy w takich miejscach, z uwzględnieniem poleceń głównego szefa ds. ochrony bezpieczeństwa (HSV), lokalnego szefa ds. ochrony bezpieczeństwa (LSV) i kierownika ds. ochrony elektrycznej (LFS).

Należy pamiętać:

- 1 Pociąg może przejechać szybko i prawie bezgłośnie.
- 2 Droga hamowania pociągu wynosi ponad 1 km.
- 3 Pociąg specjalny może przejeżdżać bez wcześniejszego ostrzeżenia i z dużą prędkością.
- 4 Hałas maszyn roboczych i tym podobnych urządzeń może „zamaskować” hałas nadjeżdżającego pociągu.
- 5 Nigdy nie polegaj wyłącznie na własnym słuchu.





RYZIKO ELEKTRYCZNE

Prace w instalacjach elektrycznych lub w ich pobliżu

Zgodnie z przepisami FSE (przepisy dotyczące bezpieczeństwa podczas pracy i eksploatacji instalacji elektrycznych), praca na odłączonych instalacjach, praca pod napięciem i praca w pobliżu elementów pod napięciem musi być odpowiednio zaplanowana, konieczne jest też wdrożenie niezbędnych środków bezpieczeństwa, aby uniknąć szkód dla życia, zdrowia i sprzętu. Musi być całkowicie jasne, kto jest odpowiedzialny za planowanie, wykonanie, kierowanie lub wstrzymanie prac podczas robót przy instalacjach elektrycznych lub w ich pobliżu.

W przypadku instalacji wysokiego napięcia jest to kierownik ds. ochrony elektrycznej (LFS). W przypadku instalacji niskonapięciowych musi istnieć upoważniona osoba wraz z osobą odpowiedzialną za pracę (AFA), która odpowiada za środki bezpieczeństwa. Odpowiedzialna osoba winna dopilnować, by działania te zostały przeprowadzone w odpowiedni sposób i zgodnie z FSE.

Instalacje wysokiego napięcia

Przebiecie niebezpiecznego napięcia z linii wysokiego napięcia do na przykład żurawia lub stalowej liny może nastąpić bez bezpośredniego kontaktu z linią. W wypadku przebicia nikomu nie wolno dotykać maszyny. Kierowca musi pozostać na siedzeniu, dopóki linia nie zostanie odłączona, a właściciel instalacji wysokiego napięcia da sygnał do ewakuacji.

Jeśli prace mają odbywać się w odległości mniejszej niż 30 metrów od instalacji, należy skontaktować się z właścicielem instalacji wysokiego napięcia (właścicielem sieci, Bane NOR itp.). Właściciel zdecyduje, jakie środki są niezbędne, aby uzyskać zezwolenie na wykonanie takich prac. Przewody wysokiego napięcia mogą być obsługiwane wyłącznie przez wykwalifikowanych elektryków. Jeśli chodzi o prace w strefie instalacji trakcyjnej (6 m), obowiązują specjalne zasady zgodne z przepisami Bane NOR.

Inwentaryzacja kabli

Przed rozpoczęciem prac ziemnych w obszarach, w których można się spodziewać występowania zakopanych kabli, należy skontaktować się z właścicielem sieci w celu przeprowadzenia inwentaryzacji kabli (dotyczy to wszystkich rodzajów kabli, również słaboprądowych, światłowodowych i sygnałowych, a także instalacji wodno-kanalizacyjnych).

W przypadku kabli niskonapięciowych po napotkaniu oznakowania (np. taśma foliowa ostrzegawcza) odkopuje się ręcznie, podobnie jak podkopywanie kabla. Jeśli wymagane jest kopanie bliżej kabli wysokiego napięcia niż podana odległość bezpieczeństwa, należy skontaktować się z właścicielem sieci. W przypadku wykonywania wykopów na obszarze Bane NOR, należy przed rozpoczęciem prac zawsze wykonać inwentaryzację kabli.



PRACE GORĄCE

Prace gorące mogą być wykonywane wyłącznie przez personel posiadający świadectwo kompetencji. Prace gorące obejmują spawanie, używanie szlifierek kątowych, palników do cięcia oraz inne prace, przy których powstaje otwarty ogień, ciepło lub iskry. Prace gorące należy wykonywać zgodnie z wymogami określonymi w Przepisach dotyczących wykonywania prac, rozdział 5 Prace gorące.



Podczas spawania, cięcia, wypalania, lutowania, szlifowania i polerowania materiały są podgrzewane w taki sposób, że zmieniają swój charakter, przy czym uwalniane są szkodliwe dla zdrowia substancje w postaci pyłu i gazów. Substancje te mogą w krótkiej lub długiej perspektywie wpływać na zdrowie – powodować poważne i przewlekłe choroby.

Należy zwracać szczególną uwagę na poniższe kwestie:

- Miejsce pracy i najbliższe otoczenie musi być oczyszczone z łatwopalnych odpadów.
- Musi być łatwo dostępny niezbędny sprzęt gaśniczy, minimum dwie przenośne gaśnice ABC o pojemności 6 kg.
- Podczas szlifowania, spawania i cięcia należy stosować szczelną ochronę oczu, rękawice i odzież roboczą o pełnej ognioodporności.
- Podczas prac gorących na pomalowanych powierzchniach uwalniane są niebezpieczne gazy i cząstki. Należy więc korzystać ze środków ochrony dróg oddechowych, najlepiej z aparatem podającym świeże powietrze.
- Jeśli to możliwe, używaj alternatywnych metod pracy, na przykład cięcia na zimno.
- Używaj wyciągu, jeśli istnieje, albo też rozważ skorzystanie z wyciągu lokalnego.
- Użyj maski z odpowiednim filtrem lub użyj maski z aparatem dostarczającym świeże powietrze.
- Wymieniaj regularnie filtr i dbaj o dobrą konserwację masek.
- Przy wypalaniu na pomalowanych powierzchniach używaj maski z aparatem dostarczającym świeże powietrze.



PRACA W TUNELU

W tunelach i innych otworach znajdujących się w skałach często jest ciasno, ciemno i wilgotno. Negatywnie mogą wpływać również kurz i hałas. Podczas pracy w tunelach bardzo ważne jest, aby systemy wentylacyjne zapewniały odpowiedni dopływ powietrza, przy jednoczesnym utrzymywaniu stężenia pyłów i gazów toksycznych poniżej wartości granicznych. Pomiary gazu są przeprowadzane w tunelach. Jeśli zadania są wykonywane w miejscu o wysokim ryzyku, należy stosować osobistą ochronę dróg oddechowych.

Zawsze ważne jest, aby wiedzieć, kto znajduje się w tunelu, gdy są wykonywane tam prace. Twoim obowiązkiem jest upewnienie się, że Twoje wejście i wyjście z tunelu zostało odnotowane. Przed rozpoczęciem prac w tunelu musisz zostać poinformowany o gotowości na wypadek sytuacji awaryjnej i drogach ewakuacyjnych. Sprawdź, czy wszystkie urządzenia komunikacyjne działają i upewnij się, że kierownik ma wgląd na Ciebie i Twój zespół.

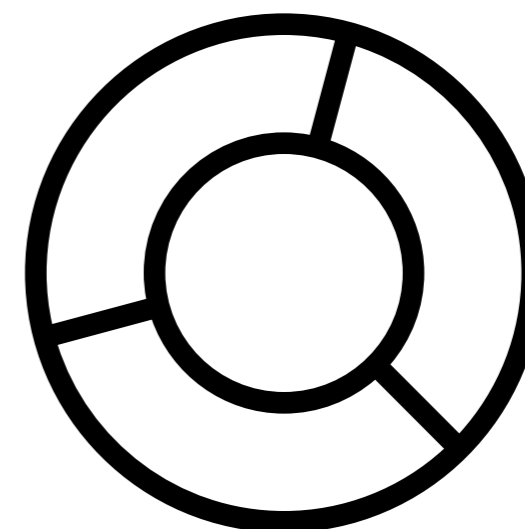
Podczas prac w tunelu jednocześnie muszą przebywać co najmniej dwie osoby. Gdy jednocześnie ma pracować kilka maszyn budowlanych, co najmniej jeden pojazd musi być przeznaczony do ewakuacji Ciebie i Twoich współpracowników.

Ważne informacje dotyczące prac w tunelu:

- **Informacje o środkach ochrony osobistej**
- **Drogi ewakuacyjne**
- **Informacje o używaniu sprzętu ratowniczego**
- **Opis środków w sytuacjach wyjątkowych**

PRACA NAD WODĄ

Podczas pracy w pobliżu wody zawsze upewnij się, że dostępna jest wystarczająca ilość środków wypornościowych. Każdy, kto pracuje lub przebywa w odległości mniejszej niż 2 metry od nabrzeża, pomostu lub w pobliżu wody, gdzie istnieje ryzyko zatonięcia lub wciągnięcia przez fale wodne, musi nosić kamizelkę ratunkową lub inny sprzęt wypornościowy. Maszyny i urządzenia zawsze należy sprawdzić przed ich uruchomieniem, aby zapobiec wyciekom i zanieczyszczeniom. Korzystając z łodzi, należy zawsze wziąć pod uwagę warunki pogodowe i wiatrowe przed rozpoczęciem podróży. W miarę możliwości należy unikać pracy z łodzi. Najlepiej korzystać z barek ze względu na stabilność względem podłoża. Podczas transportu towarów lub mas drogą morską i wodną należy zwrócić uwagę na bezpieczeństwo, aby uniknąć przemieszczania się ładunku, co może prowadzić do wywrócenia.



PRACA NA LUB PRZY RUCHLIWEJ DRODZE

Każdy, kto ma pracować na ruchliwej drodze lub w jej pobliżu, musi wdrożyć niezbędne środki przed rozpoczęciem pracy. Przed rozpoczęciem prac na drogach krajowych, powiatowych i gminnych należy przygotować plan oznakowania i ustawić znaki.

Należy zapewnić bezpieczeństwo osób wykonujących pracę przez cały czas.

Informacje dla robót drogowych:

- 1 Każdy, kto ma pracować na lub przy drodze, musi mieć zatwierdzony kurs praca ostrzegawcza na i przy drogach 1 (lub 2).
- 2 Każdy, kto przebywa na drodze lub przy drodze, musi nosić atestowaną odblaskową odzież roboczą.
- 3 Migające światła powinny być używane w razie potrzeby, aby wzmocnić ostrzeżenie.
- 4 Kierowanie ruchu musi być regularnie oceniane.
- 5 Piesi i rowerzyści nie mogą przebywać w obszarze roboczym.



BEZPIECZEŃSTWO NA DRODZE

Konflikt człowiek-maszyna jest jednym z największych zagrożeń na budowie lub placu budowy. Na placach budowy martwe pola maszyn i pojazdów są duże. Zwracaj uwagę na martwe punkty, skup się i rozglądaj się dookoła. Należy zachować odpowiednią odległość od maszyn, a przed wejściem do obszaru roboczego należy poczekać na kontakt wzrokowy i wyraźny sygnał od operatora. Ponadto operator maszyny musi zawsze korzystać z asystenta podczas cofania, gdy istnieje możliwość kolizji.

Przepisy ruchu drogowego obowiązują również na budowach!

Ważne informacje, aby uniknąć kontaktu człowiek-maszyna:

- 1 Obserwuj i bądź widziany.
- 2 Zbliżając się do maszyny nawiąż kontakt wzrokowy i używaj wyraźnych sygnałów.
- 3 Nie stój bezpośrednio przy maszynie, nie chodź dookoła niej bez pewności kontaktu wzrokowego z operatorem.
- 4 Noś odzież ostrzegawczą (minimalna klasa 3/2 odpowiednio dla kurtki/kamizelki i spodni).



Korzystanie z telefonu komórkowego

Używanie telefonów komórkowych w maszynach jest zabronione, gdy maszyna jest w ruchu. Korzystając z telefonu komórkowego w samochodzie, gdy samochód jest w ruchu, należy korzystać z zestawu głośnomówiącego. Kiedy jesteś na budowie, najlepiej unikać rozmów przez telefon komórkowy. Jeśli rozmawiasz przez telefon komórkowy, zawsze stój w bezpiecznej strefie.



KONFLIKT CZŁOWIEK- MASZYNA

Dla kierownika:

- 1 Zawsze dbam o to, aby uczestnicy projektu byli świadomi martwych punktów maszyn.
- 2 Zapewniam bezpieczne ścieżki dla ruchu pieszego na placu budowy.
- 3 Wydałem polecenie użycia pomocnika podczas cofania tam, gdzie istnieje możliwość kolizji.

Dla pracownika:

- 1 Zatrzymuję się co najmniej dziesięć metrów od maszyny i przed wejściem na obszar pracy czekam na kontakt wzrokowy i wyraźny sygnał od operatora.
- 2 Zapoznałem się/zapoznałem moich kolegów z martwymi polami maszyny.
- 3 Zawsze korzystam z pomocnika podczas cofania, gdy istnieje możliwość kolizji.



ZABEZPIECZENIE ŁADUNKI

Zabezpieczenie ładunku jest ważne, aby uniknąć wypadków, a jako operator jesteś odpowiedzialny za odpowiednie zabezpieczenie przedmiotów. W razie wypadku lub hamowania awaryjnego niezabezpieczone przedmioty zostaną wyrzucone do przodu i mogą spowodować poważne uszkodzenia.

Dla zabezpieczenia ładunku obowiązują następujące wymagania:

- 1 Ładunek musi być ustawiony w taki sposób, aby operator miał wystarczającą widoczność umożliwiające prawidłowe manewrowanie.
- 2 Ładunek musi być zabezpieczony tak, aby nie został uszkodzony, nie powodował niebezpieczeństwa, nie ciągnął się po drodze, nie spadł z pojazdu ani nie powodował niepotrzebnego hałasu. To samo dotyczy łańcuchów, lin, plandek lub innych elementów mocujących.
- 3 Ładunki, które mogą pylić, dymić lub zostać przemieszczone przez podmuch powietrza, należy zwilżyć i przykryć planką lub w inny sposób zabezpieczyć przed wypadnięciem z pojazdu podczas transportu.
- 4 Podczas transportu materiały na pojazdach muszą być zabezpieczone tak, aby żadna ich część nie mogła się przesunąć ani spaść.
- 5 Materiały muszą być zabezpieczone poprzez zablokowanie, zamykanie, mocowanie lub kombinację tych metod.



PRACA W ZBIORNIKACH

Wypadki związane z pracą w zbiorniku mogą mieć poważne konsekwencje. Podczas pracy w zbiorniku istnieje ryzyko uduszenia z powodu braku tlenu, narażenia na niebezpieczne gazy, pożar i wybuchy.

Przed rozpoczęciem prac w zbiornikach należy sprawdzić i zabezpieczyć miejsce pracy. Rury i sprzęt muszą być umieszczone w odpowiedni sposób i nie mogą stwarzać niebezpieczeństwa ani przeszkód dla innych. Miejsca słabo widoczne są oznaczone słupkami, znakami lub taśmą odgradzającą. Przed rozpoczęciem pracy należy sprawdzić wszystkie złącza i połączenia pod kątem szczelności.

Podczas prac wykonywanych w zbiornikach lub zamkniętych pomieszczeniach, muszą być co najmniej dwie osoby, gdzie przynajmniej jedna osoba znajduje się w bezpiecznej strefie. Osoba ta powinna mieć natychmiastowy dostęp do sprzętu ratowniczego, takiego jak statyw. Osoba wchodząca do zbiornika lub zamkniętego pomieszczenia musi mieć pas ratunkowy i być połączona z osobą przebywającą w bezpiecznej strefie. Przed wejściem zawsze sprawdź poziom tlenu (21%).

PRACA Z MATERIAŁAMI ZAWIERAJĄCYMI AZBEST

Rozbiórka i usuwanie materiałów zawierających azbest nazywa się usuwaniem azbestu. Obejmuje również postępowanie z odpadami zawierającymi azbest z takich prac.

Tylko pracownicy specjalnie przeszkoleni i monitorujący stan zdrowia mogą usuwać azbest. Firma, w której pracują, musi posiadać zezwolenie Norweskiej Inspekcji Pracy na wykonywanie prac z azbestem. Przepisy zawierają wymagania dotyczące planowania i przeprowadzania usunięcia azbestu.

Obowiązkiem osób usuwających azbest jest zabezpieczenie terenu, tak aby każdy mógł swobodnie poduszać się poza wyznaczonym obszarem.



PRACA SAMODZIELNA

Praca samodzielna to taka, w której pracownik wykonuje pracę, w której jedyną możliwością kontaktu z innymi ludźmi są techniczne środki komunikacji. Przed podjęciem pracy samodzielnej, kierownik i pracownik muszą wspólnie przeprowadzić ocenę ryzyka/analizę bezpieczeństwa pracy, w której zostaną zidentyfikowane warunki ryzyka w miejscu pracy i opisane niezbędne środki zapobiegawcze.

Jeżeli praca zostanie uznana za na tyle ryzykowną, że osoba poszkodowana nie będzie mogła skorzystać z technicznego środka komunikacji, to praca samodzielna nie będzie możliwa.

Czynniki ryzyka, które są ogólnie akceptowane w życiu prywatnym, takie jak ryzyko samodzielnego prowadzenia pojazdu, są zwykle akceptowane również w życiu zawodowym.

Przykłady, które pozwalają wezwać pomoc przy pracy samodzielnej:

- 1 Telefon
- 2 Komunikacja przez radio
- 3 Urządzenia alarmowe
- 4 Bezprzewodowy wyłącznik awaryjny maszyny



POSTĘPOWANIE Z GAZAMI

Korzystanie z gazów wymaga wiedzy, ostrożności i respektu. W rękach nieprzeszkolonych osób gaz może być niebezpieczny. Ze względów bezpieczeństwa musisz wiedzieć:

- 1 czy masz odpowiedni gaz: użycie nieprawidłowego gazu może prowadzić do znacznego niebezpieczeństwa.
- 2 czy gaz jest łatwopalny lub toksyczny.
- 3 czy występuje zagrożenie uduszeniem, zwiększone zagrożenie pożarowe lub zagrożenie wybuchem w przypadku wycieku.
- 4 czy sprzęt jest sprawny i wiesz, jak go używać.

Gaz musi być przechowywany w odpowiednim miejscu i mieć odpowiednie oznakowanie. Łatwopalne ani toksyczne gazy nie mogą być w żadnych okolicznościach przechowywane w piwnicach lub pomieszczeniach/pojemnikach bez wentylacji.

Przy przechowywaniu na wolnym powietrzu butle z tlenem należy przechowywać w odległości co najmniej 8 metrów od butli z łatwopalnymi gazami. Zaleca się stosowanie atestowanego kontenera do przechowywania gazów. Ponadto należy przestrzegać zasad dotyczących prac gorących.

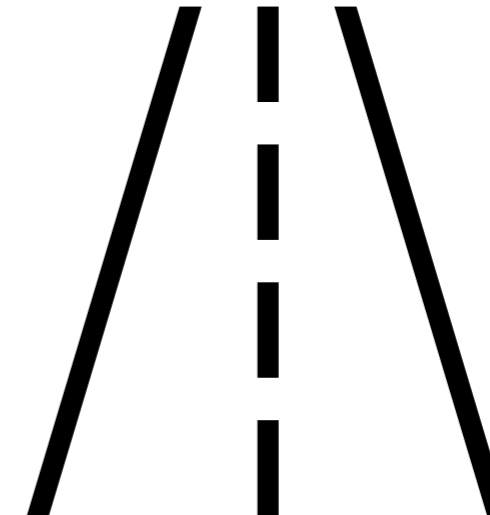
W przypadku pożaru należy zastosować następujące środki:

- 1 Natychmiast powiadom lokalną straż pożarną.
- 2 Jeśli to możliwe należy usunąć butle gazowe z obszaru zagrożonego pożarem. Zakłada się, że jest to wykonywane na wczesnym etapie bez ryzyka dla zaangażowanych osób.
- 3 Jeśli butle z gazem nie mogą być usunięte, należy je schłodzić wodą. Teren należy ewakuować. Butle wystawione na działanie ognia lub ciepła stanowią znaczne ryzyko. Strefa bezpieczeństwa wokół zakładu, w którym butla acetylenowa jest wystawiona na działanie ognia lub ciepła wynosi 300 metrów.

DROGI NA PLACU BUDOWY

NRC zaplanuje i wyznaczy drogi oraz ścieżki służące do bezpiecznej komunikacji pomiędzy miejscami roboczymi na terenie budowy. Drogi i ścieżki komunikacyjne muszą być schludne, wyraźnie widoczne i w razie potrzeby oznaczone. Wszelkiego rodzaju pomosty, ścieżki ewakuacyjne muszą być zawsze wolne od narzędzi, materiałów i śmieci.

Jeżeli wymaga tego analiza ryzyka, drogi i ścieżki muszą być zabezpieczone poręczami lub innym odpowiednim zabezpieczeniem, a także należy zapewnić oświetlenie. W okresie zimowym projekt musi zapewniać procedury odśnieżania i posypywania.



ZDROWIE I ŚRODOWISKO PRACY

Dolegliwości i choroby związane z wykonywaniem pracy zawodowej często pojawiają się w momencie długotrwałej ekspozycji na szkodliwe warunki środowiska pracy. Pracodawca jest prawnie zobowiązany do dokonania oceny ryzyka wszystkich narażeń i zastosowania środków eliminujących negatywny wpływ na zdrowie. Pracownik powinien w tej kwestii współpracować z pracodawcą. Jeżeli inne środki nie zmniejszają szkodliwych warunków otoczenia miejsca pracy do dopuszczalnego poziomu, należy użyć niezbędnych środków ochrony.

Nasza zakładowa służba zdrowia udziela wskazówek i porad dotyczących zarówno fizycznego, jak i psychospołecznego/organizacyjnego środowiska pracy. Zakładowa służba zdrowia przeprowadza również okresowe kontrole zdrowia, których wymagają od nas niektórzy klienci.

Palenie i używanie snusu

Na terenie NRC, w środkach transportu i maszynach palenie jest zabronione. Zakaz obejmuje e-papierosy, zarówno z nikotyną, jak i bez.

- ➔ **Palenie jest dozwolone tylko w wyznaczonych miejscach.**
- ➔ **Zużyte woreczki nikotynowe snus należy wyrzucać do odpowiednich pojemników na odpady.**

Różne rodzaje źródeł zanieczyszczeń środowiska pracy

Hałas

Jest określany jako niepożądany dźwięk i można go podzielić na dwie kategorie:

- ➔ **Denerwujący dźwięk np. z systemów wentylacyjnych, wentylatorów w komputerach i tym podobnych.**
- ➔ **Szkodliwy hałas z hałaśliwego otoczenia > 80 dB i dźwięk impulsowy > 130 dB (zazwyczaj na placu budowy).**

Natężenie jest mierzone w decybelach (dB). Wzrost o 3 dB odpowiada podwojeniu głośności. Głośność powyżej 80 dB wiąże się z ryzykiem uszkodzenia słuchu i dlatego należy podjąć odpowiednie środki. Ochronę słuchu należy stosować, jeśli inne środki nie przynoszą wystarczającego efektu.

Kontynuacja na następnej stronie

Ciąg dalszy z poprzedniej strony

Nie tylko poziom hałasu decyduje o tym, czy dźwięk jest szkodliwy, czy nie. Ważne jest również, jak długo utrzymuje się hałas i jak często jest się na niego narażonym. Hałas jest mierzony nieprzerwanie, ale jednocześnie należy wziąć pod uwagę i uwzględnić szczyty hałasu impulsowego podczas wdrażania pomiarów.

Zawsze przeanalizuj następujące kwestie:

- 1 Czy istnieją alternatywne metody pracy, które zapewniają mniejsze narażenie na hałas?
- 2 Czy można zwiększyć odległość do źródła hałasu? (podwojenie odległości zmniejsza poziom hałasu o 6 dB)
- 3 Czy zastosowano właściwe środki ochrony słuchu?
- 4 Czy można skrócić czas ekspozycji?

Pył

Może wpływać na błony śluzowe dróg oddechowych i wywoływać ostre dolegliwości, takie jak zapalenie oskrzeli i zapalenie płuc. W dłuższej perspektywie stałe wdychanie pyłu może prowadzić do przewlekłych chorób płuc.

W przypadku wysokiego stężenia pyłu w powietrzu należy przedsięwziąć odpowiednie środki w celu uniknięcia lub zmniejszenia dolegliwości wywoływanych przez pył. Odpowiednie środki mogą obejmować regularne skrapianie wodą lub stosowanie innych środków wiążących kurz. Jeśli nie można zmniejszyć stężenia pyłu w powietrzu do dopuszczalnego poziomu, należy zastosować środki ochrony.



Wibracje

Wibracje rąk i ramion występują podczas używania wibrujących narzędzi ręcznych. Używanie takich narzędzi niesie ze sobą ryzyko uszkodzenia naczyń krwionośnych, nerwów, mięśni i stawów. Objawami urazu mogą być okresowo zbielełe i zdrętwiałe palce, ból i osłabienie rąk.

Poziom wibracji decyduje o tym, jak długo w ciągu dnia można używać narzędzia. Wszystkie narzędzia powinny być oznakowane maksymalnym czasem użytkowania. W przypadku używania kilku wibrujących narzędzi tego samego dnia, granicę użytkowania określa suma ich wibracji. Jeśli nie możesz znaleźć informacji na temat poziomu wibracji, można go zmierzyć – zakładowa służba zdrowia dysponuje odpowiednim sprzętem pomiarowym.

Na wibracje całego ciała narażeni są w NRC głównie operatorzy maszyn. Mogą one prowadzić do bólu pleców, karku i ramion. Żeby ograniczyć wibracje całego ciała należy zadbać o równe powieszchnie, dobre siedzenie/kabinę kierowcy oraz odpowiednią prędkość i styl jazdy.

Ergonomia

Aby uniknąć dolegliwości, musisz we właściwy sposób używać własnego ciała. Szczególnie niekorzystne są zadania, które przez dłuższy czas wiążą się z ciężką i monotonną pracą, jednostronne i obciążające pozycje przy pracy oraz silna presja czasowa. Dbaj o to, by używać najwłaściwszego narzędzia do wykonania zadania i organizuj w miarę możliwości kolejność zadań tak, byś mógł wykonywać różnorodne prace.

Przy podnoszeniu ciężkich rzeczy używaj mięśni nóg i brzucha. Gdy zaczynasz podnosić, zegnij kolana i utrzymuj ciało w pionie. Podnoś przedmiot jak najbliżej ciała. Trzymając przedmiot blisko ciała zmniejsza się znacznie obciążenie kręgosłupa.



Gazy

Niektóre gazy powodują ostre uszkodzenie zdrowia, podczas gdy inne mogą wywołać chorobę po dłuższym czasie. Istnieją zarówno gazy łatwopalne, jak i gazy bezwonne. Do określania występowania gazu używa się odpowiednich mierników. Zawsze staraj się zmniejszyć własne narażenie na działanie gazów.

Typowe środowiska pracy i zadania, mogące wiązać się z narażeniem na działanie gazów, to:

- ➔ prace gorące
- ➔ prace w tunelach
- ➔ prace z użyciem materiałów wybuchowych
- ➔ prace z chemikaliami
- ➔ praca w zbiornikach i ciasnych przestrzeniach
- ➔ praca w pobliżu układów wydechowych silników spalinowych
- ➔ praca w obszarach, w których ulega rozkładowi materiał biologiczny (zazwyczaj w wykopach budowlanych i rowach na wcześniej zabudowanych działkach).

Produkty chemiczne

Niektóre produkty chemiczne są bardzo szkodliwe dla zdrowia. Kartoteka substancji chemicznych musi zawierać karty charakterystyki wszystkich używanych substancji. Dla każdego projektu musi istnieć elektroniczna kartoteka substancji.

Przed użyciem substancji oznaczonych jako trujące, szkodliwe dla zdrowia, wysoce łatwopalne lub szkodliwe dla środowiska, należy przeprowadzić ocenę ryzyka na podstawie kart charakterystyki. Następnie należy rozważyć, czy można zamiennie użyć mniej niebezpiecznych substancji (ocena zastąpienia).

Ścieki

Kontakt ze ściekami stwarza pewne ryzyko zakażenia bakteriami i wirusami. Ryzyko to zależy od stopnia kontaktu ze ściekami. Zmniejsza się je przez prawidłowe, codzienne stosowanie środków ochrony, dobrą higienę osobistą i odpowiednie procedury profilaktyczne.

Nasza zakładowa służba zdrowia może zaoferować szczepienia zapobiegające zakażeniu.

ODURZENIE

Jeśli zauważysz, że kolega pojawia się w pracy pijany, należy to natychmiast zgłosić, a pracownika należy odesłać do domu. Odbędzie się spotkanie z pracownikiem i bezpośrednim przełożonym dotyczące dalszych działań. Spotkanie odbywa się następnego dnia. W razie potrzeby pomaga dział HR.

AKAN: Plan leczenia w AKAN jest ustalany w razie potrzeby w indywidualnych przypadkach. Za przeprowadzenie procesu odpowiada służba medycyny pracy.

PSYCHOSPOŁECZNE ŚRODOWISKO PRACY

Wszyscy zatrudnieni, pracownicy wynajmowani oraz zatrudnieni u podwykonawców mają prawo do środowiska pracy, w którym wszyscy wzajemnie się szanują. Nikt nie może być poddawany nękanii ani innym niewłaściwym zachowaniom, nikomu nie wolno naruszać nietykalności i godności innych, nikogo nie wolno również narażać na szkodliwe obciążenia psychiczne. Nasze środowisko pracy musi przyczyniać się do zapobiegania urazom oraz chorobom i zapewniać dobre samopoczucie, zadowolenie z pracy i poczucie wspólnoty.

Problemy związane ze środowiskiem pracy należy w pierwszej kolejności poruszać z bezpośrednim przełożonym, można jednak również uzyskać porady i wskazówki od przedstawiciela pracowników, przedstawiciela załogi ds. BHP lub kierownika działu kadr. Zakładowa służba zdrowia odgrywa neutralną rolę w kwestiach związanych ze środowiskiem pracy – z nią również można się skontaktować.

NEKANIE

Nękanie jest wtedy, gdy dana osoba jest poddawana niechcianym negatywnym działaniom, wykluczeniu lub wypowiedziom, które działają lub mają być obraźliwe, zastraszające, wrogie, poniżające lub upokarzające.

Może to być na przykład niechciana uwaga seksualna, wyzywanie, wykluczenie lub krzywdzące żarty/dokuczanie/zastraszanie. Znęcanie jest wtedy, gdy negatywne wydarzenia są systematycznie i uporczywie skierowane przeciwko jednej i tej samej osobie.

Nękanie może mieć formę zarówno pojedynczych incydentów, jak i takich, które zdarzają się wielokrotnie.

Ustawa o równości płci i zakazie dyskryminacji zapewnia szczególną ochronę przed molestowaniem seksualnym i nękaniami ze względu na płeć, pochodzenie etniczne, religię, światopogląd, niepełnosprawność, orientację seksualną, tożsamość płciową i wyrażanie płci.

Nękanie i niestosowne zachowanie są zwykle postrzegane jako obraźliwe i izolujące i mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych w postaci dolegliwości psychicznych lub fizycznych.

Jeśli jesteś narażony lub obserwujesz nękanie w miejscu pracy, skorzystaj z kanału alarmowego NRC.



POWIADOMIENIE O NIEODPOWIEDNICH WARUNKACH

Kanał ostrzegawczy Grupy NRC umożliwia każdemu zgłaszanie wiedzy lub podejrzeń w sprawach nagannych i bez obawy przed zemstą. Sprawy naganne mogą obejmować zastraszanie, nękanie, wykorzystywanie informacji poufnych, pranie brudnych pieniędzy, oszustwa, programy łapówkarstwa i prowizji lub inne naruszenia przepisów etycznych lub praw i przepisów Grupy NRC.

Zgłaszanie:

Zachęcamy, aby najpierw zgłosić takie sprawy wewnątrz swojemu bezpośredniemu przełożonemu lub kierownikom wyższego szczebla. Możesz również powiadomić kierownictwo wewnątrz za pośrednictwem przedstawiciela pracowników, przedstawiciela załogi ds. BHP lub współpracownika. Zgłoszenie może mieć formę ustną lub pisemną. Jeśli nie czujesz się komfortowo, powiadamiając swojego bezpośredniego przełożonego lub nie reaguje on na zgłoszenie w sposób odpowiedni, możesz skorzystać z elektronicznego kanału powiadomień NRC na platformie Sharepoint.

Kanał powiadomień udostępnia opcję anonimowego zgłaszania. Jednak wszelkie ankiety i działania uzupełniające będą łatwiejsze do wypełnienia i prawdopodobnie będą bardziej skuteczne, jeśli podasz swoją tożsamość. Odbiorcami informacji przekazywanych w kanale powiadomień jest Komitet ds. Ładu Korporacyjnego w NRC Norge AS, na czele którego stoi dyrektor prawny NRC Norge AS.



ZWOLNIENIE LEKARSKIE

W przypadku nieobecności należy ustnie powiadomić bezpośredniego kierownika i kierownika projektu. SMS lub e-mail nie jest wystarczającym powiadomieniem, o ile można rozmawiać. Nieobecność należy zgłaszać przed rozpoczęciem pracy w dniu/przed zmianą, w którym zachorowałeś i codziennie, aż do otrzymania zwolnienia lekarskiego.

Bardziej szczegółowe procedury dotyczące zwolnień lekarskich i ich przedłużenia można znaleźć w podręczniku personelu NRC Norge.

PAMIĘTAJ: Pierwsze 16 dni nieobecności (okres pracodawcy) opłaca pracodawca.

Praca alternatywna lub dostosowana

Aby uniknąć lub skrócić czas trwania zwolnienia chorobowego, ważne jest rozważenie możliwości zaoferowania pracy dostosowanej lub ewentualne, jeśli pracownik nie może kontynuować/powrócić do zwykłej pracy. Bezpośredni przełożony uzgadnia z pracownikiem, co jest potrzebne, aby pracownik mógł wrócić do pracy.

Ważnymi pytaniami w tym procesie:

- ➔ Jakie powinny być godziny pracy?
- ➔ Jakie zadania mogą wykonywać lub nie poszkodowani lub chorzy?
- ➔ Jak długo powinny trwać środki ostrożności i w jakich odstępach czasu należy kontrolować osobę poszkodowaną?

Zadania alternatywne są istotne, jeśli pracownik nie jest w stanie wykonać żadnego z zadań, które normalnie wykonuje.

Przykłady prac alternatywnych:

- ➔ Kursy - na przykład w Munio lub u innych dostawców
- ➔ Przeczytaj zawartość folderu HSE - procedury/instrukcje pracy itp.
- ➔ Asystowanie przy zadaniach BHP w projekcie - przeprowadzanie kontroli bezpieczeństwa, sprawdzanie porządku/czystości, sprawdzanie zgodności produktów chemicznych, kart charakterystyki, oznakowania i zawartości w CoBuilder, śledzenie RUH w projekcie, działania na rzecz dobrego samopoczucia, takie jak pieczenie gofrów/grillowanie na obiad itp.
- ➔ Asystowanie przy innych zadaniach w projekcie - np. związanych z kontrolą

To, na co wyrażasz zgodę, jest zapisywane w planie kontynuacji, który wysyłasz do swojego lekarza pierwszego kontaktu i lokalnego biura NAV.



PRZEDSTAWICIEL ZAŁOGI DS. BHP

Przedstawiciele załogi ds. BHP i praca, którą wykonują w swoich obszarach bezpieczeństwa, są ważną częścią pracy BHP i mają długą historię w norweskim życiu zawodowym. NRC Norge ma ustawowy obowiązek wyboru przedstawicieli załogi ds. BHP, a pracownicy są zobowiązani do uczestniczenia w pracach BHP.

Kiedy zostaniesz wybrany na przedstawiciela załogi ds. bezpieczeństwa Pozostajesz nim do momentu kiedy na stałe nie zmienisz projektu lub projekt się zakończy. Przedstawiciel załogi ds. BHP wybierany jest na okres 2 lat.

Twoja rola jako przedstawiciela załogi ds. BHP jest określona przez tekst prawny, przepisy i ustaloną praktykę. Rola jest ograniczona do przepisów prawa dotyczących zdrowia, środowiska i bezpieczeństwa. Przedstawiciele załogi ds. BHP są przedstawicielami pracowników w kwestiach środowiska pracy.

Jeśli zostaniesz wybrany na przedstawiciela załogi ds.

BHP, przejdziesz szkolenie w zakresie przepisów BHP oraz wewnętrznych systemów i procedur firmy. Szkoła NRC organizuje własny 40-godzinny kurs dla przedstawicieli ds. bezpieczeństwa.

Jeżeli przedstawiciel załogi ds. BHP wymaga dalszego szkolenia, można to uzgodnić z kierownikiem projektu lub głównym przedstawicielem załogi ds. BHP.

Jako przedstawiciel załogi ds. BHP w projekcie, otrzymujesz aktywną rolę w pracach BHP. Musisz zapewnić pracownikom bezpieczny dzień pracy oraz żeby przestrzegali procedur.

Przedstawiciel załogi ds. BHP uczestniczy w kontrolach bezpieczeństwa, spotkaniach dotyczących bezpieczeństwa oraz pracuje w projektach związanych z planowaniem i wdrażaniem środków BHP.

Przedstawiciel załogi ds. BHP musi być obecny podczas inspekcji projektu przez Norweską Inspekcję Pracy.

KOMITET ŚRODOWISKA MIEJSCA PRACY (AMU)

Komitet środowiska miejsca pracy w NRC składa się z 3 wybranych przedstawicieli ze strony pracodawcy i 3 ze strony pracowników. Ponadto dyrektor HR, dyrektor BHP/KS oraz zakładowa służba zdrowia są stałymi uczestnikami bez prawa głosu.

Komitet uczestniczy w planowaniu ochrony i prac środowiskowych w firmie, ściśle monitoruje rozwój środowiska pracy oraz pracuje na rzecz w pełni zdrowego środowiska pracy w NRC.

Zadania Komitetu Środowiska Miejsca Pracy

- 1 Zajmuje się kwestiami związanymi ze służbą zdrowia w miejscu pracy i usługami bezpieczeństwa.
- 2 Odpowiada na pytania dotyczące szkolenia i instruktażu w obszarach, które mogą być ważne dla środowiska pracy.
- 3 Plany procesów dla nowych pomieszczeń, procesów lub remontów, które wymagają zgody Norweskiej Inspekcji Pracy.
- 4 Zajmuje się innymi planami, które mogą mieć istotny wpływ na środowisko pracy, takie jak nowe maszyny, działania racjonalizacyjne, zmiany w procesach pracy i zapobiegawcze środki ochrony.
- 5 Uczestniczy aktywnie w pracy firmy w zakresie zdrowia, środowiska i bezpieczeństwa. Uczestniczy w ankietach, przygotowaniu planu działań i udziela porad w odniesieniu do priorytetów i środków.
- 6 Ocenia aspekty zdrowotne i socjalne organizacji czasu pracy.
- 7 Przegląda wszystkie zgłoszenia wypadków, zdarzeń potencjalnych wypadków i chorób, które mogą być spowodowane środowiskiem pracy. Koncentruje się na przyczynie incydentu i upewnia się, że pracodawca robi wszystko, co konieczne, aby zapobiec ponownemu wystąpieniu incydentu.
- 8 Przegląda wszystkie raporty z badań higieny pracy i wyników pomiarów.



ZRÓWNOWAŻONY ROZWÓJ

Zawsze staramy się nieprzerwanie pracować nad minimalizacją naszego wpływu na środowisko zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa, regulacjami, normami - a także wymaganiami własnymi i klienta związanymi z ochroną środowiska zewnętrznego.

Nieustannie pracujemy nad zmniejszeniem wpływu naszej działalności na środowisko, na przykład poprzez zmniejszenie zużycia energii i emisji, skupiając się na redukcji odpadów, sortowaniu odpadów i ich ponownym wykorzystaniu oraz zapewniając, że nasi dostawcy produktów i usług poważnie traktują odpowiedzialność środowiskową i społeczną.

Powaga/odpowiedzialność społeczna

NRC posiada certyfikat ISO dla normy NS-ISO 37001:2016; system zarządzania działaniami antykorupcyjnymi. Podpisaliśmy również plakat etyczny z Fair Play Bygg, z którą NRC Group poświęciła się nie tylko przestrzeganiu przepisów, ale także byciu aktywną siłą napędową w celu zapewnienia poważnego przemysłu.

Jako grupa codziennie pracujemy nad przeciwdziałaniem korupcji i przekupstwu, skupiamy się na uczciwej konkurencji i uczciwości w łańcuchu dostaw i wartości. Procedury i systemy powiadamiania zostały ustanowione zgodnie z Kodeksem Pracy. Wytyczne dotyczące etyki biznesowej służą jako podstawowy dokument zarządczy NRC Group dotyczący uczciwych praktyk biznesowych.

Różnorodność

Branża budowlana jest znana jako branża zdominowana przez mężczyzn. Chcemy pomóc to zmienić, dlatego aktywnie pracujemy na rzecz różnorodności i integracji.

NRC Group uznaje różnorodność i integrację oraz oferuje równe szanse bez względu na płeć, wiek, orientację seksualną, pochodzenie etniczne, religię, poglądy polityczne czy pochodzenie społeczne. Różnorodność i integracja tworzą wartość. Integracyjna siła robocza prowadzi do różnorodności w myśleniu – kluczowej siły napędowej innowacji i wzrostu. Aby zwiększyć różnorodność, koncentrujemy się na naszych programach rekrutacyjnych i stażowych.

Aby wprowadzić zmianę nastawienia w branży, w której równowaga płci jest tak zniekształcona, ważne jest, aby branża zgodziła się na to. NRC Group Norge jest dumnym członkiem Diversitas, sieci branżowej, której głównym celem jest wyrównanie równowagi płci w branży budowlanej.

UN global compact

UN Global Compact to organizacja ONZ na rzecz zrównoważonego biznesu i największa na świecie inicjatywa korporacyjna na rzecz zrównoważonego rozwoju. NRC Group została członkiem UN Global Compact w Norwegii i jest zobowiązana do przestrzegania dziesięciu zasad UN Global Compact i wspólnej pracy na rzecz celów zrównoważonego rozwoju ONZ.

Dziesięć zasad ONZ Global Compact dostarcza wskazówek, w jaki sposób firmy zapewniają odpowiedzialne działania w zakresie praw człowieka, życia zawodowego, przeciwdziałania korupcji i ochrony środowiska. Wraz z celami ONZ dotyczącymi zrównoważonego rozwoju, zasady te posłużą jako przewodnik dla pracy członków na rzecz zrównoważonego rozwoju. W swoim członkostwie NRC Group zobowiązuje się do śledzenia i raportowania własnej pracy zgodnie z dziesięcioma zasadami UN Global Compact.

ŚRODOWISKO ZEWNĘTRZNE

Wszystko, co robimy, musi minimalizować nasz wpływ na środowisko. Wszelkie nasze działania opierają się na naszej polityce środowiskowej. Wszyscy zatrudnieni, pracownicy wynajmowani oraz podwykonawcy muszą rozumieć i zaakceptować nasz cel, jakim jest zmniejszenie wpływu na środowisko.

Ograniczenie ilości i sortowanie odpadów oraz ponowne użycie

Projekty muszą być planowane tak, by generować jak najmniej odpadów. Powstające odpady muszą być w jak największym stopniu sortowane i poddawane recyklingowi. Posortowany materiał należy umieszczać w oznakowanych kontenerach. Należy pamiętać, że sortowanie odpadów prowadzi do niższych kosztów, a także porządniejszych, bezpieczniejszych i bardziej wydajnych miejsc pracy.

Niebezpiecznych odpadów nie wolno mieszać z innymi odpadami, umieszcza się je w specjalnych pojemnikach. Należy zadbać o złożenie elektronicznej deklaracji ([avfallsdeklarering.no](https://www.avfallsdeklarering.no)) i zarejestrowanie jej pod prawidłowym numerem organizacji.

Zawsze należy rozważyć, czy zużyte materiały, sprzęt lub pozostałości mogą być ponownie użyte. Upewnij się, że materiały są wykorzystywane w najlepszy możliwy sposób.

Emisje – zdarzenia niepożądane

Należy zapobiegać przypadkowym emisjom do powietrza, wody i gleby.

- 1 Tankuj paliwo w wyznaczonych miejscach lub z cystern.
- 2 Umieszczaj zbiorniki i pojemniki tak, aby nie były narażone na najeżdżenie lub inne uszkodzenia, które mogą spowodować uwolnienie zawartości.
- 3 Naprawy i prace konserwacyjne przy maszynach wykonuj na przygotowanym obszarze ze szczelną płytą i separatorem oleju.
- 4 Myj w wyznaczonym do tego miejscu.
- 5 Ograniczaj spływy/erozję do cieków wodnych.

Wszystkie maszyny muszą być wyposażone w absorbenty na wypadek niepożądanego wycieku oleju lub paliwa. Zużyte absorbenty należy traktować jako odpady niebezpieczne.

Zużycie energii i emisja gazów cieplarnianych

Większość zużycia energii i emisji gazów cieplarnianych wiąże się z użytkowaniem maszyn i transportem. Dlatego zawsze należy rozważać stosowanie ekologicznych i wolnych od paliw kopalnych alternatyw.

Przykłady rozwiązań:

- **logistyka/technika jazdy**
 - Wybór lokalnych dostawców materiałów
 - Wybór składowisk odpadów
- **unikanie stania na biegu jałowym**
- **biopaliwa i maszyny elektryczne**
- **elektryczne Energooszczędne baraki**
- **energooszczędne ogrzewanie placu budowy**
- **wybijanie ekologicznych produktów** (np. beton o obniżonym śladzie węglowym, asfalt niskotemperaturowy, stal z recyklingu itp.)
- **kontenery zasilające**
- **instalacje fotowoltaiczne**



Hałas

Dolegliwości powodowane przez hałas należy ograniczać przez korzystanie z nowoczesnych metod i maszyn. Prace należy planować tak, aby hałaśliwe czynności mogły być w jak największym zakresie wykonywane w ciągu dnia. Przepisy dotyczące hałasu T-1442 (Przepisy dotyczące obliczania poziomu hałasu w gminie Oslo) określają wymagania dotyczące limitów hałasu, w tym hałasów impulsowych. Na terenach mieszkalnych obowiązuje „cisza nocna” w godzinach 23:00-7:00. W tym czasie wszelkie hałaśliwe prace budowlane muszą być zatrzymane.

Jeśli muszą być wykonywane prace, przy których poziom hałasu przekracza limity określone w przepisach dotyczących hałasu, należy złożyć wniosek o odstępstwo i poinformować sąsiadów. Wniosek taki należy zazwyczaj składać w związku z wszelkimi hałasami impulsowymi i hałaśliwymi pracami na gęsto zaludnionych obszarach oraz pracami prowadzonymi nocą na terenach mieszkalnych. Zawiadomienie wysyłane jest do klienta, lekarza miejskiego, policji i sąsiadów.

Pył

Problemy z kurzem można ograniczyć poprzez regularne podlewanie, zmiatanie, stosowanie innych środków wiążących kurz lub mycie pojazdów.

Wybór materiałów i produktów

W przypadku produktów groźnych dla zdrowia i środowiska należy zawsze rozważyć możliwość zastosowania produktów alternatywnych i zastępować je produktami mniej niebezpiecznymi, jeżeli może to nastąpić bez nieuzasadnionych kosztów lub niedogodności (ocena zastąpienia). Ocenę ryzyka i substytucji przeprowadza się za pośrednictwem Cobuilder Collaborate.

Zagrożone gatunki i zabytki

Jeżeli podejrzewa się znalezienie zabytków lub zagrożonych wyginięciem roślin, organizmów albo zwierząt, należy natychmiast przerwać prace i powiadomić klienta/odpowiednie organy.

Przed rozpoczęciem pracy sprawdź strony miljøstatus.no i artsdatabanken.no, aby uzyskać informacje o tym, co można znaleźć na gruncie i w pobliskim środowisku.

Ładunek/transport masowy

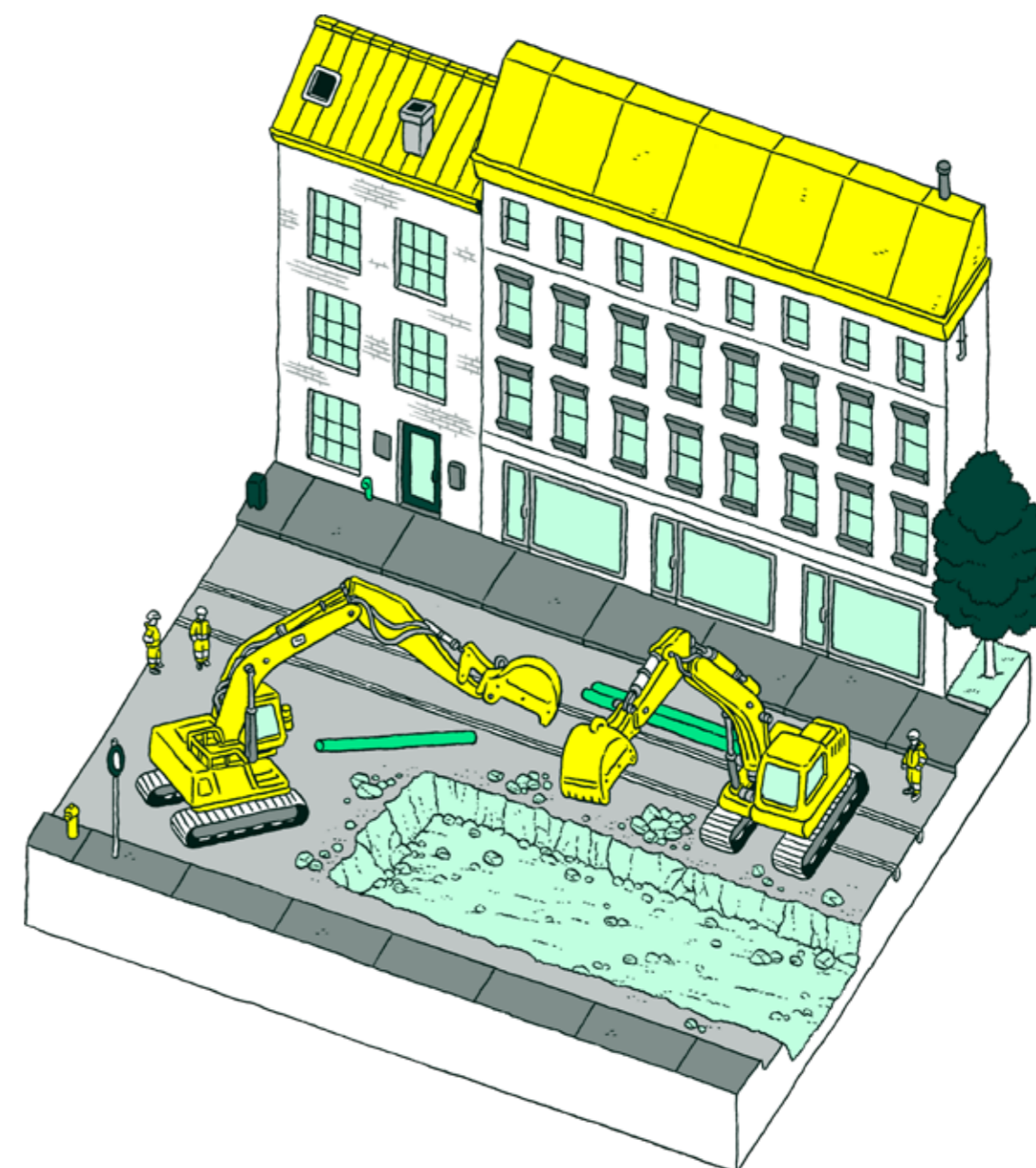
Zarządzanie masą w projektach ma duży wpływ na otoczenie zewnętrzne. Zanieczyszczoną glebę należy traktować zgodnie z planem działania dla projektu, a próbki masy ziemnej lub skalnej muszą zostać pobrane, jeśli masy mają zostać przeniesione na dany obszar. Pobieranie próbek odbywa się zgodnie z TA-2553. Ponowne wykorzystanie mas w ramach projektów ma duży wpływ na emisje gazów cieplarnianych i należy do niego dążyć. Ma to oczywiście również pozytywny efekt ekonomiczny.

Jeżeli masy mają być usunięte z terenu zakładu, masy są traktowane jako odpady i zastosowanie ma rozdział 9 przepisów o odpadach.

Zarządzanie wodą

Z wodami budowlanymi i powierzchniowymi należy zawsze postępować zgodnie z wymaganiami klienta lub wymaganiami pozwolenia na zrzut. Takie sytuacje zwykle powstają w wyniku wody przemysłowej z wiercenia, ścianek szczelnych, prac na morzu itp., ale mogą również wystąpić, gdy wykopy budowlane są zasypywane przez ulewne deszcze.

Wody odprowadzane do miejskiej sieci wodnokanalizacyjnej lub do otoczenia należy zgłosić do gminy.



STAN GOTOWOŚCI

Dla wszystkich projektów i miejsc pracy w NRC przygotowano lokalną gotowość na wypadek sytuacji kryzysowych, plany ostrzegawcze i działania, które opisują sposób postępowania z niepożądanymi incydentami lub wypadkami.

Plany muszą być znane wszystkim, którzy pracują w danym miejscu, a także muszą być wywieszane w postaci dobrze widocznych ogłoszeń. Upewnij się, że dobrze znasz te plany, aby wiedzieć, co zrobić, jeśli w Twoim miejscu pracy wydarzy się niepożądany incydent lub wypadek.

ZAPOZNAJ SIĘ Z PLANEM AWARYJNYM

Powiadomienie

Jeśli Ty lub jeden z Twoich współpracowników doznacie obrażeń w pracy, należy jak najszybciej powiadomić bezpośredniego swojego przełożonego. Koniecznie zapoznaj się z planem powiadomień, który obowiązuje w Twoim miejscu pracy.

Zarządzanie mediami

Wszystkie zapytania mediów kierowane są do kierownika ds. komunikacji w NRC Group Norge - bez wyjątku. Bez porozumienia nikt nie może wypowiadać się w imieniu firmy.

Odprawa i monitorowanie personelu

Lista kontrolna po poważnym wypadku:

- ➔ Zbierz wszystkich zaangażowanych w uzgodnione miejsce, nie pozwól nikomu iść bezpośrednio do domu.
- ➔ Daj każdemu możliwość kontaktu z bliskimi.
- ➔ Daj każdemu możliwość porozmawiania o tym, co się wydarzyło, zidentyfikuj świadków.
- ➔ Poinformuj o reakcjach szokowych/stresowych, które mogą wystąpić i że każdy powinien przeprowadzić rozmowę z zakładową służbą zdrowia. Zakładowa służba zdrowia wspólnie z każdą osobą oceni potrzebę dalszych działań.

Jeśli zachodzi potrzeba:

Utwórz sieć kontaktów w najbliższy wieczór, zdecyduj, czy i w jakim czasie grupa powinna spotkać się ponownie następnego dnia.

Praca alternatywna lub dostosowana

Aby uniknąć i/lub skrócić czas trwania zwolnienia lekarskiego, ważne jest rozważenie możliwości zaoferowania pracy dostosowanej lub alternatywnej, jeśli poszkodowany nie może powrócić do normalnej pracy. Wspólnie z poszkodowanym (i ewentualnie lekarzem poszkodowanego) należy uzgodnić, co jest potrzebne, aby poszkodowany mógł wznowić pracę.

Zadania alternatywne mają znaczenie, gdy osoba poszkodowana nie jest w stanie wykonać żadnego z zadań, które normalnie wykonuje.

PIERWSZA POMOC

W razie wypadku z obrażeniami ciała

- Zabezpiecz miejsce zdarzenia, oceń sytuację, ogranicz konsekwencje. Zadbaj też o własne bezpieczeństwo.
- Wezwij pomoc: zadzwoń pod numer 113, aby wezwać pogotowie.
- Rozpocznij udzielanie pierwszej pomocy.
- Zgłoś zdarzenie kierownictwu.
- Zabezpiecz miejsce zdarzenia, trzymaj ludzi z dala.
- Wyjdź naprzeciw karetce pogotowia w uzgodnionym miejscu, ewentualnie oczyść teren dla śmigłowca.

W razie pożaru lub wybuchu

- ➔ **Wezwij pomoc: zadzwoń pod numer 110, aby wezwać straż pożarną.**
- ➔ **Rozpocznij gaszenie, jeśli to możliwe.**
 - W przypadku pożaru w źródłach energii elektrycznej **NIE WOLNO** używać wody ani proszku przed wyłączeniem zasilania.
 - W przypadku zagrożenia wybuchem: Natychmiast przeprowadź ewakuację
- ➔ **Oceń ryzyko rozprzestrzeniania się pożaru, postaraj się ograniczyć jego zasięg.**
- ➔ **Zgłoś zdarzenie kierownictwu.**

w razie wycieku

- ➔ **Zatrzymaj wyciek i ogranicz jego rozprzestrzenianie się.**
- ➔ **Wyłóż absorbenty itp. Unikaj używania wody!**
- ➔ **Zgłoś zdarzenie kierownictwu.**
- ➔ **Wykop zanieczyszczone masy i umieść je w pojemnikach na odpady niebezpieczne.**
- ➔ **W przypadku dużego wycieku lub niejasnej sytuacji należy powiadomić straż pożarną korzystając z numeru 110.**

PIERWSZA POMOC RATUJĄCA ŻYCIE

Od wystąpienia urazu do chwili, w której poszkodowaną osobą będzie mógł zająć się wykwalifikowany personel, zawsze upływa trochę czasu. Ważne jest, by w tym czasie poszkodowany uzyskał pomoc. Prawdłowo udzielona pierwsza pomoc może:

- 1 Uratować życie
- 2 Ograniczyć szkody
- 3 Zmniejszyć ból

ZBADAĆ OSOBĘ POSZKODOWANĄ

Spróbuj nawiązać kontakt

- Spróbuj obudzić poszkodowanego, delikatnie potrząsając jego ramionami i wołając: „Jesteś przytomny?”.
- Jeśli poszkodowany oprzytomnieje, poszukaj urazów.
- Jeśli poszkodowany nie reaguje, jest nieprzytomny: sprawdź oddech.

Sprawdź oddech

- Udrożnij drogi oddechowe; usuń widoczne ciała obce (wymiociny, krew); podnieś dolną szczękę dwoma palcami umieszczonymi pod brodą; jeśli NIE ma podejrzenia urazu szyi, można głowę delikatnie odchylić w tył, kładąc jedną dłoń na czole.
- Przybliż policzek/ucho do ust i nosa poszkodowanego; staraj się wyczuć oddech przez 10 sekund.
- Sprawdź, czy klatka piersiowa podnosi się i opada.

Zbadaj

- ➔ Obejrzyj skórę: w przypadku braku krążenia krwi skóra jest zimna, lepka, biała i pokryta zimnym potem.
- ➔ Sprawdź, czy wystąpiły obrażenia zewnętrzne, np. krwawienie lub oznaki złamania. Często dokładne obejrzenie ciała wymaga zdjęcia odzieży poszkodowanego.
- ➔ Przeprowadź badanie delikatnie.

OSOBY, KTÓRE NIE ODDYCHAJĄ

- ➔ Rozpocznij resuscytację krążeniowo-oddechową (RKO).

OSOBY, KTÓRE ODDYCHAJĄ

- ➔ Poszukaj objawów niewydolności krążenia.

Objawy niewydolności krążenia

- ➔ Biała, zimna i lepka skóra.
- ➔ Poszkodowany czuje zimno/drży.
- ➔ Zachowuje się dziwnie („obco”).
- ➔ Czy widzisz krew lub oznaki krwotoku wewnętrznego?
- ➔ Czy poszkodowanego coś boli?

Czynności przeciwdziałające niewydolności krążenia

- ➔ Utrzymuj poszkodowanego w cieple.
- ➔ Przytomną osobę poszkodowaną połóż **płasko z podniesionymi nogami**.
– przytomna osoba z urazem klatki piersiowej i trudnościami z oddychaniem powinna siedzieć na pozycji półsiedzącej, aby ułatwić oddychanie
- ➔ Zatrzymaj ewentualne krwawienia.
- ➔ **NIE** podawaj napojów!

Resuscytacja krążeniowo- oddechowa (RKO)

Pamiętaj, aby zadzwonić pod numer 113, jeśli tego jeszcze nie zrobiono! Rozpocznij od 30 ucisków klatki piersiowej:

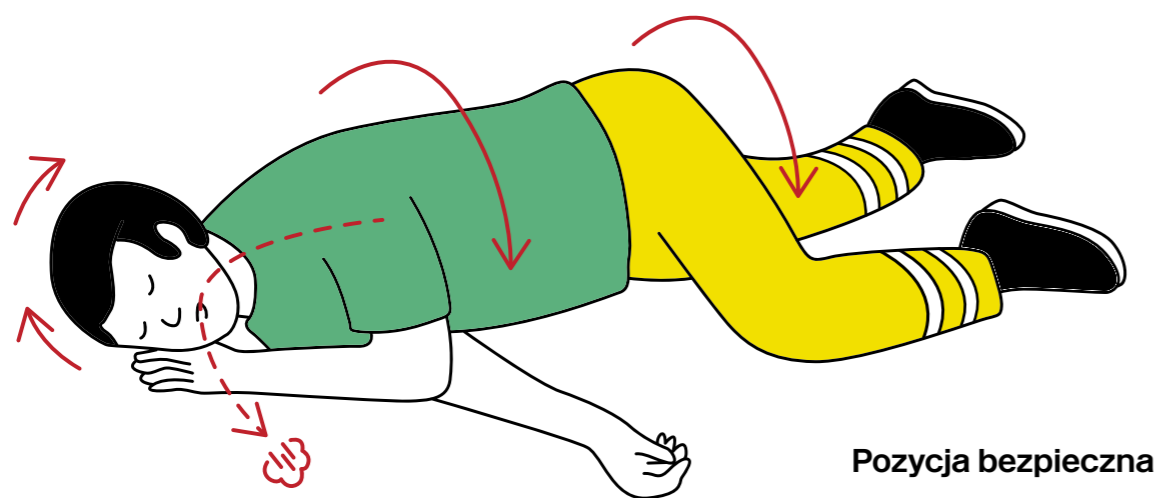
- ➔ Połóż poszkodowanego na plecach na twardym podłożu.
- ➔ Znajdź punkt ucisku znajdujący się w połowie odległości pomiędzy sutkami na mostku.
- ➔ Trzymaj ramiona prosto nad punktem ucisku.
- ➔ Uciskaj wyprostowanymi ramionami.
- ➔ Uciśnij na głębokość 5-6 cm i zwolnij nacisk.
- ➔ Uciskaj z częstotliwością 100 ucisków na minutę.

WYKONAJ 2 ODDECHY:

- ➔ Otwórz drogi oddechowe, podnosząc podbródek w górę i do przodu, jednocześnie odchylając głowę delikatnie do tyłu. Sprawdź, czy w ustach nie ma ciał obcych i w razie potrzeby usuń je.
- ➔ Ściśnij nozdrza i dociśnij swoje usta do ust poszkodowanego.
- ➔ Dmucharz delikatnie, aż zobaczysz, jak unosi się klatka piersiowa. Przeznacz mniej więcej 1 sekundę na każde wdmuchnięcie.
- ➔ Pozwól, by powietrze wydostało się na zewnątrz.
- ➔ Wykonaj ponownie wdmuchnięcie.
- ➔ Kontynuuj wykonując na zmianę 30 uciśnień klatki piersiowej i 2 oddechy do chwili przybycia pomocy.

Osoba nieprzytomna, która samodzielnie oddycha

- ➔ Aby zabezpieczyć drożność dróg oddechowych, ułóż poszkodowanego w pozycji bocznej ustalonej.
- ➔ Podciągnij górną nogę do góry i do przodu, aby ustabilizować pozycję poszkodowanego.
- ➔ Odchyl głowę do tyłu i połóż twarz tak, by usta były umieszczone nisko, najlepiej podkładając rękę pod podbródek.
- ➔ Usuń z ust krew i wymiociny.
- ➔ Regularnie sprawdzaj, czy poszkodowany nadal oddycha.
- ➔ Utrzymuj poszkodowanego w ciepłe: jeśli znajduje się na zewnątrz, połóż go na kocu. Przykryj go też ubraniami lub kocem, jeśli go masz.



Krwawienia zewnętrzne

- ➔ Naciśnij bezpośrednio miejsce krwawienia przy użyciu kompresu lub podobnego materiału.
- ➔ Utrzymuj krwawiące miejsce wysoko.
- ➔ Połóż coś zimnego (śnieg/lód/zimną wodę/zimny okład) na krwawiącym miejscu.

Ciała obce w drogach oddechowych

Ciała obce znajdujące się w drogach oddechowych mogą je zablokować, przez co poszkodowany będzie się dusił.

Czynności, które można wykonać:

- 1 Postaraj się skłonić poszkodowanego, by kaszlnął.
- 2 Uderz mocno pięć razy między łopatkami.
- 3 Wykonaj pięć szybkich uciśnień brzucha (manewr Heimlicha).
- 4 Kontynuuj wykonywanie na przemian pięciu uderzeń w plecy i pięciu uciśnień brzucha, aż obce ciało wysunie się w górę.
- 5 Jeśli poszkodowany zemdleje: wykonuj RKO w przypadku braku tętna/oddychania.

MANEWR HEIMLICHA:

- 1 Stań za poszkodowanym.
- 2 Połóż pięść między pępkiem a mostkiem.
- 3 Połóż drugą rękę na pierwszej.
- 4 Szybko pociągnij rękami do siebie i w górę.
- 5 Zwolnij i powtórz.

Siłę nacisku oceń na podstawie rozmiarów poszkodowanego.

Oparzenia

- 1 Ochładzaj szybko zimną wodą przez pierwsze kilka minut.
- 2 Przykryj uszkodzoną skórę sterylnymi bandażami lub czystą szmatką.
- 3 Następnie chłódź letnią wodą (ok. 20 stopni) przez CO NAJMNIEJ 20 minut.
- 4 Nie odrywaj tkanin, jeśli przypiekły się do skóry.
- 5 Zachęcamy do nałożenia bandaża ogniochronnego (WaterGel itp.) po zakończeniu chłodzenia letnią wodą lub gdy woda nie jest dostępna.

Zadzwoń pod numer 1-1-3, aby zorganizować transport i leczenie

Urazy elektryczne

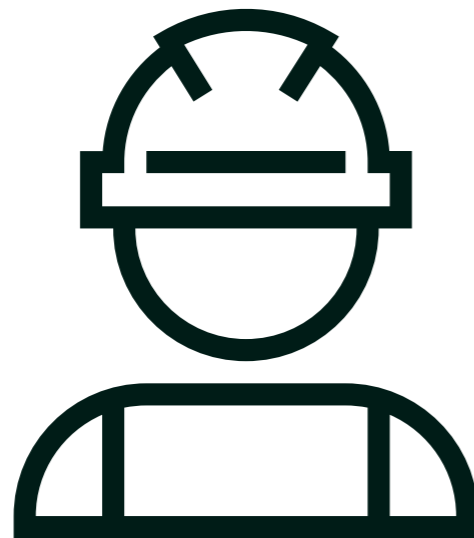
Myśl o własnym bezpieczeństwie, abyś sam nie został narażony na porażenie elektryczne. Postępuj z objawami porażenia elektrycznego tak samo, jak w przypadku innej pierwszej pomocy (oparzenia, utrata przytomności, zatrzymanie oddechu, urazy po upadku itp.)

Osoby, które zostały narażone na działanie poniższych czynników, powinny udać się do szpitala na obserwację:

- ➔ prąd o wysokim napięciu
- ➔ uderzenie pioruna
- ➔ przepływ prądu o niskim napięciu z prawdopodobną drogą prądu prowadzącą przez ciało
- ➔ brak przytomności lub uczucie zagubienia
- ➔ po porażeniu elektrycznym oparzenia
- ➔ oznaki uszkodzenia nerwów (np. paraliż)

Pobierz aplikację STRØMULYKKE

- pokazuje, jak postępować w razie urazu energetycznego.



Pierwsza pomoc psychologiczna

- ➔ **Dotrzymaj towarzystwa poszkodowanej osobie**
- ➔ **Okaż troskę przestraszonym osobom**
- ➔ **Wyjaśnij, co się stało i że pomoc jest w drodze**
- ➔ **Bądź dobrym słuchaczem i akceptuj uczucia**
- ➔ **Utrzymuj gapiów z dala**

Nie poddawaj się!

Wszystkie środki pierwszej pomocy należy kontynuować do czasu przejęcia zadań przez personel medyczny.



NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA O SPRZĘT OCHRONNY

Kto powinien używać standardowych środków ochrony osobistej?

- A** Pracownicy NRC Gravco i Gunnar Knutsen AS
- B** Każdy, kto przebywa na placach kolejowych i budowy NRC Norge, musi nosić co najmniej standardowe środki ochrony osobistej, które są wymagane podczas projektów na placach kolejowych i budowlanych. Dotyczy to również pracowników podwykonawców, dostawców i gości.

Czy mogę nosić szorty lub spodnie ¾?

Jeśli praca, którą masz wykonać, nie wiąże się z ryzykiem urazów nóg, takich jak skaleczenia lub oparzenia, możesz nosić szorty. Niektóre firmy budowlane, dla których pracujemy, mają wymagania dotyczące używania spodni, zawsze musisz upewnić się, czy szorty są dozwolone w miejscu, w którym będziesz pracować. NRC zaleca wszystkim, którzy pracują w naszych zakładach, noszenie spodni.

Kiedy muszę zmienić kask?

W przypadku codziennego użytkowania na zewnątrz w bezpośrednim świetle słonecznym lub w innych ekstremalnych warunkach/trudnym użytkowaniu kask ochronny należy wymienić po 2 latach (od dnia, w którym zacząłeś go używać). Jeśli na przykład jesteś pracownikiem etatowym i używasz kasku sporadycznie, kask ochronny może wytrzymać nawet 5 lat przed ponowną wymianą. Niektóre kaski są wyposażone w wzmocnienie od wewnątrz.

Sprawdź, czy Twój kask też to ma. Przestrzegaj terminu wymiany kasku. Na metce kasku zapisz datę rozpoczęcia użytkowania, co pozwoli zapamiętać kiedy należy go wymienić. Jeśli kask zostanie poddany silnemu uderzeniu, należy go wymienić. Chociaż nie ma widocznych śladów uszkodzenia, jego powłoka może być osłabiona. Można używać wyłącznie etykiet zatwierdzonych do stosowania na kaskach.

Jak długo mogę nosić/kiedy muszę zmienić odzież odblaskową/roboczą?

Pranie i użytkowanie ma wpływ na odzież odblaskową/roboczą, rozlane chemikalia na odzieży roboczej mogą „osiadać” i nie zawsze znikają po normalnym praniu. Jeżeli elementy odblaskowe nie są w pełni widoczne odzież roboczą należy uprać lub wymienić na nową.

Jeśli twoje ubrania są uszkodzone, musisz je oddać i poprosić pracodawcę o nowe. Zwykła odzież odblaskowa, odzież odblaskowa trudnopalna lub elektrostatyczna (wielonormowa) może być prana w domu przez pracownika, ale należy postępować zgodnie z instrukcjami na metce - jeśli ubrania są wyprane nieprawidłowo może to całkowicie lub częściowo zmniejszyć skuteczność odzieży ochronnej. Zwykła odzież odblaskowa może wytrzymać ok. 40 prani, zanim straci swoje właściwości odblaskowe. Jeśli na ubraniach znajdują się chemikalia, musisz oddać odzież pracodawcy, który przekaże ją do czyszczenia w profesjonalnej pralni lub kupi nowe ubrania.

Dlaczego nie mogę nosić niskich butów ochronnych?

Ponieważ przeciążenia i zwichnięte kostki są jednymi z najczęstszych kontuzji, jakie mamy w NRC. But za kostkę jest bardziej stabilny w okolicy stawu skokowego i pomaga zmniejszyć częstotliwość tego typu urazów/incydentów.

Czy okulary ochronne wbudowane w kask zastępują zwykłe okulary ochronne?

Okulary ochronne w kasku (zgodnie z normą EN166) są zatwierdzone jako okulary ochronne. Kaski ochronne z wbudowanymi okularami są łatwiejsze w użytkowaniu, jednak mogą być użyte w nieprawidłowy sposób i nie przylegają tak dobrze i ciasno jak standardowe okulary, dlatego zalecamy stosowanie zwykłych okularów ochronnych (EN166) podczas wykonywania pracy fizycznej.

Czy muszę zmienić okulary ochronne na ściśle dopasowane, jeśli wymaga tego praca?

Tak, w przypadku wielu zadań należy używać ściśle przylegających okularów ochronnych najlepiej gogli ochronnych, np. cięcie rozpryskowe, szlifowanie, wiercenie i cięcie, a także praca z chemikaliami i świeżym betonem. Istnieje wiele rodzajów ochrony oczu, dlatego ważne jest, aby rodzaj ochrony był dostosowany do wykonywanej pracy.

Co zrobić, jeśli specjalne warunki pogodowe lub inne rzeczy powodują słabą widoczność przez okulary ochronne?

Okulary należy zdjąć, aż do przywrócenia widoczności, i ponownie założyć. Jeżeli warunki atmosferyczne stwarzają zagrożenie, prace należy przerwać.

Czy pracodawca powinien zapewnić ochronne okulary korekcyjne?

Tak, dla pracowników, którzy w codziennej pracy noszą okulary.

Jakie rękawice ochronne są wymagane?

Rodzaj rękawicy musi być dostosowany do rodzaju pracy. Podczas pracy z chemikaliami należy używać rękawic odpornych na używane substancje. Jeśli istnieje ryzyko wystąpienia ran ciętych, należy korzystać z rękawic o odpowiedniej klasie ochrony. Podczas pracy przy nieodłączonych od zasilania elementach instalacji (pracy pod napięciem) należy używać rękawic do prac elektrycznych izolowanych. Dotyczy to również instalacji niskiego napięcia. Podczas wykonywania prac gorących (spawanie, cięcie płomieniowe itp.) należy stosować rękawice zatwierdzone do tego celu. W przypadku rękawic ochronnych obowiązuje minimum norma EN 420, najlepiej EN 388 dla ochrony mechanicznej. Przed wybraniem rękawic, należy przeprowadzić ocenę ryzyka wykonywanych czynności roboczych i środowiska, w którym pracujemy – które niosą ze sobą różne zagrożenia i dotyczą różnych norm EN.

Rękawice ochronne zgodne z normami EN, które można znaleźć w dziale „mój

asortyment” w firmie Ahlsell:

- EN 420 - Ogólne wymagania dotyczące rękawic ochronnych (minimalne wymagania)
- EN 388 — Ryzyko mechaniczne
- EN 511 - Niskie temperatury

Standard, który może być niezbędny do pracy przy projektach, które znajdziesz w Ahlsell, ale nie w „mój asortyment”

- EN 407 — Ryzyko termiczne
- EN 12477 - Spawanie
- EN ISO 374 — Niebezpieczne chemikalia

Rękawica ochronna może być zatwierdzona zgodnie z kilkoma normami, ale minimum jest norma EN 420. Rękawica ochronna, która np. ma chronić przed przecięciem i wysoką temperaturą/pożarem, będzie homologowana zgodnie z normami EN 420, EN 388 i EN 407.

Do prac ogólnych, w których istnieje pewne ryzyko przecięcia, zalecamy rękawice ochronne zgodnie z normą EN 388 z odpowiednim poziomem ochrony przed przecięciem (ostrze proste ma poziom ochrony przed przecięciem od A do F, odporność na przecięcie ostrze noża tarczowego ma poziom 1-5 - gdzie F i 5 mają najwyższy opór).

Odzież ochronna

Ubrania trzeba dobrać indywidualnie w zależności do konkretnej czynności roboczej podczas pracy przy:

- Piłach łańcuchowych
- Środkach chemicznych
- Spawaniu i innych pracach na gorąco
- Instalacjach wysokiego i niskiego napięcia

Podczas pracy przy instalacjach niskiego i wysokiego napięcia należy zawsze stosować minimalną odzież roboczą ognioodporną zgodnie z normą EN 61482. Odzież robocza musi również spełniać normę widoczności EN ISO-20471 klasa 3 (górze) i klasa 2 (spodnie).

W przypadku prac gorących należy używać odzieży roboczej o minimalnej odporności na płomienie zgodnie z normą EN ISO 11612. Odzież

robocza musi również spełniać normę widoczności EN ISO-20471 klasa 3 (górze) i klasa 2 (spodnie).

Podczas używania piły łańcuchowej spalinowej należy używać spodni z osłoną, norma EN 381-5 (UWAGA: Pamiętaj również o obuwiu z ochroną przed przecięciem - obuwiu ochronne EN 20345 + ochrona przed przecięciem EN ISO 17249).

Podczas pracy z azbestem kombinezon ochronny (kombinezon krótkotrwały) musi być certyfikowany zgodnie z typem 5, EN ISO 13982-1 lub typem 6, EN 13034 (należy pamiętać również o ochronie twarzy/ochronie dróg oddechowych/rękawicach)

Podczas pracy z niebezpiecznymi/płynnymi chemikaliami odzież ochronna musi być zgodna z typem 3, EN 14605 lub 4, EN 14605 (pamiętaj również o ochronie twarzy/ochronie dróg oddechowych/rękawicach)

Kiedy powinienem stosować ochronę dróg oddechowych?

Ochronę dróg oddechowych należy stosować, gdy istnieje ryzyko wdychania niebezpiecznych pyłów, rozpuszczalników lub gazów. Podczas malowania i stosowania chemikaliów przed użyciem należy sprawdzić kartę produktu pod kątem tego, czy substancja wymaga dobrej wentylacji lub innych środków. Ochrona dróg oddechowych nie jest dobrym zamiennikiem innych środków ochronnych i nie powinna być trwałym rozwiązaniem problemu środowiska pracy. Pracodawca jest odpowiedzialny za dobór odpowiedniej ochrony dróg oddechowych w zależności od wykonywanej pracy, rodzaju zanieczyszczenia i poziomu narażenia. Szkolenie w zakresie prawidłowego stosowania środków ochrony dróg oddechowych jest ważne, aby móc dobrze i bezpiecznie pracować.

Jakie są rodzaje ochrony dróg oddechowych i co powinienem wybrać?

Rozróżniamy zamkniętą i otwartą

ochronę dróg oddechowych, gdzie zamknięcie dotyczy sprzętu dostarczającego powietrze z własnego systemu, takiego jak maski przeciwdymne dla strażaków i maski dla nurków. Jest używany tam, gdzie nie ma tlenu. Otwarta ochrona dróg oddechowych jest przeznaczona do sytuacji, w których jest wystarczająca ilość tlenu, a wystarczy przefiltrować powietrze. Istnieje tutaj rozgraniczenie przed jakim rodzajem gazów możemy się chronić, ponieważ gazy muszą mieć dobre właściwości ostrzegawcze w postaci zapachu lub smaku. W przypadku otwartej ochrony dróg oddechowych, która jest najczęstsza, istnieją pewne zasady, których powinniśmy przestrzegać.

Stopień ochrony:

Wszystkie maski mają określony stopień ochrony. Pokazuje to, o ile czystsze powietrze jest wewnątrz maski niż na zewnątrz. Wyciek następuje zarówno przez filtr, jak i z powodu słabego przylegania do twarzy. Zawsze ważne jest, aby szukać najwyższego stopnia ochrony, ponieważ istnieje niezliczona ilość gazów i chemikaliów, o których nie mamy pojęcia przy późniejszych uszkodzeniach. Największe ryzyko związane z gazami i chemikaliami to późniejsze uszkodzenia, które mogą wystąpić nawet 20 lat po przedłużonej ekspozycji przez cały okres użytkowania. Zawsze używaj filtra cząstek. Cząsteczki są wszędzie, gdzie pracujemy, a filtr cząstek pomaga przedłużyć żywotność filtrów gazu.

Rodzaje filtrów:

P1 nie jest już powszechny na rynku ze względu na słaby stopień ochrony.

P2 obejmuje 96% wszystkich cząstek

P3 zajmuje 99,97% wszystkich cząstek

W NRC zawsze wybieraj typ filtra P3.

Poniżej znajduje się przegląd różnych filtrów gazu i informacja o tym przed czym chronią. Aby dowiedzieć się, jakiego rodzaju filtra potrzebujesz, musisz w punkcie 8 wprowadzić arkusze danych BHP dotyczące odpowiednich produktów, aby zobaczyć, jakie środki

ochronne są wymagane.

- A** Gazy organiczne i pary wrzące powyżej 65°C (farby, lakiery i rozpuszczalniki)
- B** Gazy i pary nieorganiczne, w tym chlor, siarkowodór i cyjanowodór
- E** Kwaśne gazy i pary w tym dwutlenek siarki i chlorowodór
- K** Amoniak i organiczne pochodne amoniaku
- AX** Gazy i pary organiczne o temperaturze wrzenia poniżej 65°C
- Hg** Rtęć, dostarczana w połączeniu z filtrem cząstek stałych (maksymalna żywotność 50 godzin)
- NO** Tlenki azotu
- CO** Tlenek węgla

To, która maska jest potrzebna użytkownikowi, często zależy od tego, jak długo powinna trwać praca i jak bardzo jest wymagająca fizycznie. Maski przeciwpylowe są przeznaczone do bardzo krótkotrwałych prac i w przypadku złapania wilgoci tracą ochronę i komfort noszenia. Półmaska z wymiennymi filtrami lepiej uszczelnia, a powietrze zawsze wychodzi przez zawory wydechowe, a nie przez filtr. Jeśli potrzebujesz ochrony oczu, dobrym rozwiązaniem jest maska pełnotwarzowa. Maski pełnotwarzowe również lepiej uszczelnia wzdłuż twarzy.

Jeśli praca, którą należy wykonać, jest fizycznie męcząca, zalecany jest wentylator z silnikiem, który wdmuchuje powietrze do części głowy/maski. Dzięki temu użytkownik nie musi używać siły do wciągania powietrza przez filtr, co jest dość energochłonne. Jeżeli w karcie charakterystyki podano, że istnieje zapotrzebowanie na świeże powietrze, oznacza to powietrze ze sprężarki lub zbiornika z powietrzem. Przyczepność maski zależy przede wszystkim od tego, jak mocno maska przylega do skóry. Każdy zarost znacznie zmniejsza przyczepność maski, a zarost całkowity zmniejsza przyczepność o około 80%. Dlatego zakłada się, że użytkownik jest ogolony, aby zapewnić opisaną ochronę. Osoby z zarostem

powinny nosić maski oddechowe z wentylatorami. Aby upewnić się, że miejsce pracy jest bezpieczne, zaleca się stosowanie gazomierzy na ciele. Gazomierze najczęściej potrzebne są w włazach i tunelach. Gazomierze są kupowane w zależności od przeznaczenia, więc nie mogą być używane w różnych środowiskach, w których ryzyko związane z gazem jest bardzo różne.

Środki ochrony dróg oddechowych należy zawsze przechowywać w hermetycznych pojemnikach, tak aby filtry gazu nie były nasycone zanieczyszczającymi gazami w środowisku bez użycia maski.

Czy maseczki chirurgiczne chronią drogi oddechowe?

Maski chirurgiczne nie chronią dróg oddechowych, lecz chronią przed zakażeniem drogą kropelkową.

Jak dochodzi do uszkodzenia słuchu i o czym należy pamiętać przy wyborze ochronny słuchu?

Uszkodzenie słuchu występuje na dwa sposoby. Hałas impulsowy lub przedłużona ekspozycja. W obu przypadkach w uchu znajdują się „włoski”, odbierające wibracje, które ulegają zniszczeniu. Kiedy łamie się odpowiednia liczba pasm włosków, słuch zaczyna słabnąć. Uszkodzenie spowodowane brakiem ochronny słuchu to upośledzenie słuchu i szumy uszne (szum w uszach). To drastycznie pogarsza jakość życia pracownika i należy nad tym aktywnie pracować, aby stworzyć niezbędne i dobre procedury zapobiegające takim obrażeniom.

Ustawiona wartość graniczną wynosi 80 dB. Wtedy możesz swobodnie przebywać w takim środowisku tak długo, jak chcesz, ale musisz mieć ochronę na uszy. Od 85 dB istnieje maksymalny czas przebywania w strefie hałasu. Na każde 3 dB poziom hałasu jest podwojony, a jednocześnie czas przebywania w strefie hałasu zmniejsza się o połowę. Aby rozwiązać

ten problem, stosuje się ochronę słuchu w postaci wkładek dousznych (i zatyczek do uszu).

Zasadniczo ochronniki słuchu powinny być stosowane, jeśli nie możesz usłyszeć normalnej rozmowy z odległości 1 metra.

dB	maks. czas
85	8 godzin
88	4 godziny
91	2 godziny
94	1 godzina
.....
109	1 minuta

Komfortowy poziom hałasu to 60-75 dB. Aby osiągnąć ten poziom w uchu, należy wybrać ochronę słuchu w oparciu o to, jak bardzo powinna ona tłumić hałas. Tłumienie jest bezpośrednią przyczyną uszkodzenia słuchu z powodu braku możliwości komunikacji, dlatego dzwonki nie są używane w niebezpiecznych strefach hałasu.

Aby zapewnić najlepszą możliwą kombinację ochrony i komunikacji, zalecamy używanie słuchawek z możliwością słyszenia otoczenia. Dzięki temu użytkownik może słuchać wszystkiego, co się wokół niego dzieje, i może odbierać i wysyłać wiadomości, ale automatycznie głośniki tłumią niebezpieczny hałas do około 80 dB wewnątrz. Podczas przebywania lub pracy w obszarach o natężeniu 95 dB lub wyższym należy stosować podwójną ochronę słuchu (wkładki douszne + zatyczki do uszu). Przebywanie w obszarach o natężeniu przekraczającym 110 dB nie będzie miało miejsca. Przy poziomach hałasu powyżej 105 dB bardzo krótkotrwała ekspozycja bez ochrony słuchu może spowodować jego uszkodzenie.

Czy w NRC mogę używać ochronników słuchu z radiem?

Nie, radio lub muzyka na ochronnikach słuchu nie nadają się na budowie lub placu budowy. Dźwięk z radia/muzyki może uniemożliwić słyszenie np.

narzędzi, które są używane, informacji od współpracowników, zbliżających się maszyn lub innych rzeczy, które musisz zarejestrować, gdy jesteś na budowie lub placu budowy.

Kiedy należy używać sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości?

wysokości należy zawsze wykonywać w sposób bezpieczny, przy użyciu odpowiedniego sprzętu roboczego i na odpowiedniej powierzchni. Jeśli to możliwe, należy zawsze stosować zbiorową ochronę przed upadkiem (balustrady, rusztowania itp.). W pracach, w których ochrona zbiorowa nie jest możliwa, należy używać osobistego sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości. Analizę Bezpieczeństwa Pracy (SJA) należy przeprowadzić przed użyciem osobistego sprzętu chroniącego przed upadkiem. Cały personel używający osobistego sprzętu chroniącego przed upadkiem z wysokości musi przejść udokumentowane szkolenie w zakresie użytkowania i ratownictwa z upręży (por. Przepisy dotyczące wykonywania pracy).

Czy należy używać ochrony przed upadkiem na podnośniku?

W opisie produktu podnośnika osobowego lub u właściciela podnośnika można określić, że podnośnik ma być używany z uprężą w koszu. W NRC upręż jest obowiązkowa we wszystkich podnośnikach, zarówno podnośnikach nożycowych, jak i podnośnikach wysięgnikowych, które są w użyciu, niezależnie od wymagań w opisie produktu lub od właściciela.

