



FORSVARSBYGG

HMS og SHA i Forsvarsbygg

**Håndbok for ansatte
og entreprenører**



VI HAR EN NULLVISJON OM ULYKKER OG SKADER

Vi skal legge til rette for å unngå skader på personell, miljø og økonomiske verdier. Vi har en nullvisjon om ulykker og skader. Da er vi avhengig av at hver enkelt engasjerer seg, og passer på både seg selv og kollegaen sin. Alle skal ha tilstrekkelig kunnskap om HMS til å kunne utføre oppgavene sine, slik at vi unngår skader og gjør arbeidet i henhold til lover og forskrifter.



HMS og SHA i Forsvarsbygg

Håndbok for ansatte
og entreprenører

Utgitt av Forsvarsbygg 2021

HMS



113 **Ambulanse (medisinsk nødnummer)**
112 **Politi**
110 **Brann (forurensning)**

SHA

Hvis ulykken inntreffer



113	Ambulanse (medisinsk nødnummer)
112	Politi
110	Brann (forurensning)

- Sikre ulykkesstedet for å hindre flere ulykker og begrense omfanget – sperr av.
- Evakuér området om nødvendig.
- Gi medisinsk førstehjelp og organiser redningsarbeidet.
- Ring lokale varslingsnummer hvis aktuelt.
- Informer nærmeste leder.
- Kontakt i henhold til varsling- eller beredskapsplaner
- Send ut veivisere for nødetatene ved behov.
- Ved miljøulykke: Begrens omfang om mulig og hvis det er risikofritt.
- Sørg for at noen fra arbeidsplassen følger skadde til sykehus. Notér kontaktinfo på den som blir med til sykehuset.

Hvem er talspersoner for media?

Sjekk kriseberedskapsplan for hvem som skal uttale seg til presse og media. Henvis til overordnede eller skadestedsleder/innsatsleder dersom det kommer spørsmål fra media. Kun politi eller sykehus kan varsle pårørende dersom det berører døde, savnede eller innlagte på sykehus.

→ TIPS: Legg nyttig lokal informasjon i bokens plastomslag

- Varslingsplan for arenaen eller prosjekter
- Telefonnummere til daghavende, portvakt, prosjektledelse
- Oversiktskart over byggeplassen/arenaen

Slik redder du liv

1. Sørg for frie luftveier
2. Gi hjerte-/lungeredning (30-2)
3. Stans store blødninger
4. Rop eller ring etter hjelp
5. Hold pasienten varm

Gjør deg kjent med førstehjelpsutstyret

Sørg for jevnlig opplæring, slik at du er trygg på hva du skal gjøre dersom ulykken er ute.



Innledning

Forsvarsbyggs HMS og SHA-håndbok gir praktisk informasjon, hjelp og rettleiding til deg som arbeider på Forsvarsbyggs bygg og anlegg.

→ **HMS = helse, miljø, sikkerhet**

→ **SHA = sikkerhet, helse, arbeidsmiljø**

Forsvarsbygg er Norges største eiendomsforvalter og er direkte underlagt Forsvarsdepartementet. Forsvarsbygg bygger, drifter og selger eiendommer for Forsvaret over hele landet.

Vårt mål er at alle som jobber på våre bygge- og anleggsplasser skal bidra til at arbeidet planlegges og gjennomføres uten at det medfører negative konsekvenser på:

- Menneskers liv, helse og lønns- og arbeidsvilkår
- Miljø og samfunn
- Materiell og utstyr

Vi prioriterer arbeid med HMS, SHA, ytre miljø og forebygging av sosial dumping på lik linje med produksjon, økonomi og fremdrift.

Vi har en nullvisjon om ulykker og skader

INNHOLD

Ulykke og førstehjelp	2
Innledning	8
Helse, miljø og sikkerhet	10
På arbeidsplassen	20
Opphold på bygge- eller anleggsplassen	21
Orden på arbeidsplassen	22
Kjemikalier	26
Varme arbeider	28
Støy	29
Verneutstyr	32
Unngå skader	34
Arbeid i skyte- og øvingsfelt	35
Trygg ferdsel	36
Kildesortering	38
Farlig avfall	39

Helse, miljø og sikkerhet i Forsvarsbygg

Som offentlig byggherre har vi ansvar for å ivareta helse, miljø og sikkerhet på arbeidsplassen slik at alle som arbeider på våre bygg og anlegg kan utføre jobben sin forsvarlig.



Byggherreansvaret vårt

Begrepet HMS omfatter helse, miljø og sikkerhet i all arbeids-sammenheng. I SHA definerer vi begrepet «arbeidsmiljø» til å handle om ditt arbeidsmiljø som arbeidstaker. Resten av miljøbegrepet blir omtalt som ytre miljø hos byggherren, og ligger utenfor SHA-planen.

Forsvarsbygg har ansvar for å redusere faren for skader og ulykker. Med god planlegging og prosjektering legges forholdene til rette for et godt HMS- og SHA-arbeid.

Som byggherre skal Forsvarsbygg særlig sikre at:

- helse, miljø og sikkerhet blir ivaretatt når fremdriftsplaner utarbeides og revideres.
- kostnader for ivaretagelse av HMS blir priset på lik linje med andre poster i anbudsbeskrivelsen.
- det utarbeides SHA-planer og at disse innarbeides i entreprenørens internkontrollsystem eller HMS-plan.
- det kan kreves innsyn og dokumentasjon på gjeldende lønns- og arbeidsvilkår.
- det blir definert HMS-ansvarlige i alle kontrakter.
- alle arbeidstakere blir behandlet likt.
- det ikke forekommer negative konsekvenser for miljø og samfunn.

HMS er et linjeansvar

HMS er et linjeansvar fra øverste leder til den enkelte arbeidstaker. Øverste leder/direktør har det overordnede ansvaret.

Arbeidstaker:

- tar ansvar for egen og andres helse og sikkerhet
- er pådriver i HMS-arbeidet på egen arbeidsplass
- stanser og melder fra om farlig arbeid

Linjeleder:

- sørger for forsvarlig arbeidsmiljø
- sørger for tilstrekkelig opplæring innen HMS
- informerer arbeidstakere om farer ved arbeidet

Verneombud:

- ivaretar alle ansattes interesser i saker om arbeidsmiljøet
- påser at lover og forskrifter følges
- stanser farlig arbeid

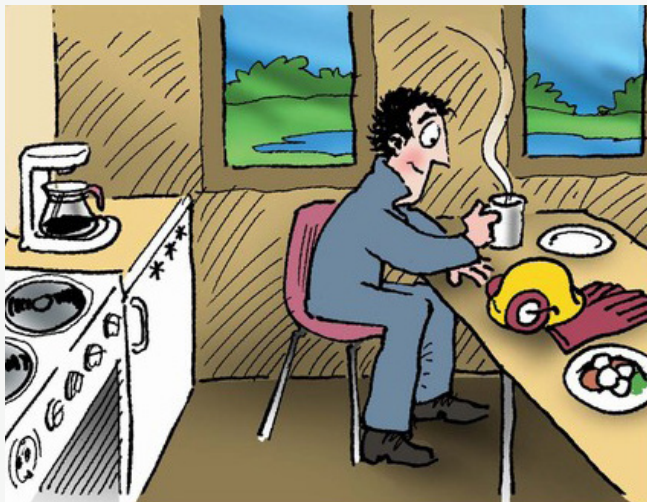
HMS-rådgivere (eller tilsvarende funksjon):

- ivaretar og tilrettelegger for HMS-rutiner og opplæring
- veileder ansatte og ledelse i HMS-spørsmål
- bidrar til å identifisere farer på arbeidsplassen

Lønn- og arbeidsvilkår

Vi har nulltoleranse for sosial dumping og brudd på allmenngjøringsforskriftene og landsomfattende tariffavtaler.

Alle som utfører arbeid på våre bygg og anlegg skal ha arbeidskontrakt, arbeidstid, pauser, lønnsutbetalinger, ferier og andre ytelser i henhold til norske lover og forskrifter.



Tenk før du handler

Før du starter en arbeidsoperasjon, STOPP og spør deg selv:

- Hva kan gå galt?
- Hva blir konsekvensene for mennesker, miljø og materiell?
- Har jeg rett kunnskap og utstyr til å forhindre eller redusere mulige farer og konsekvenser?
- Har jeg en plan for tiltak jeg skal gjøre før arbeidet starter?

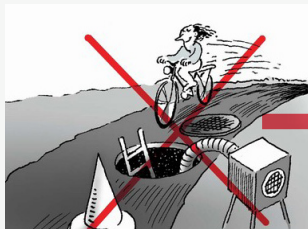
Særlig risikofylte arbeidsoperasjoner

- Arbeid i høyden (tak, stillas, lift, stige)
- Lasting og lossing
- Å kjøre eller ferdes i trafikken kombinert med tidspress
- Rivningsarbeid (for eksempel asbest, PCB og lignende)
- Bruk av maskiner og utstyr*
- Sprengningsarbeid
- Arbeid i kum, tank, sjakt eller lignende

* Maskiner og utstyr:

For eksempel stillas, stige, kran, lift, ulike typer sag, spikerpistol, vinkelsliper, gravemaskin, lastebil, dumper og traktor.

Slik sikrer du et arbeidsområde mot ulykker.



Gjør en risikovurdering

For å kartlegge farene ved en arbeidsplass eller miljøfarer i en arbeidsoperasjon er det viktig å gjøre risikovurderinger før du starter.

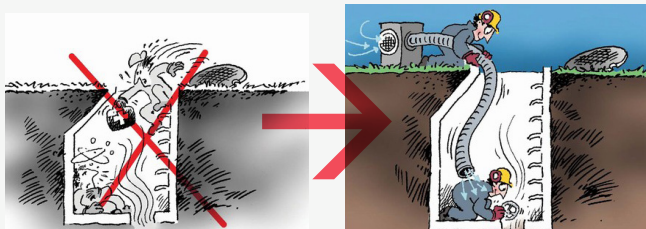
Risikovurdering og tiltak skal dokumenteres skriftlig

- Hvem deltar?
- Hva vurderes (arbeidsoperasjon, utstyr eller område)?
- Hva er farene for person, miljø og materiell?
- Hva er konsekvensene for person, miljø og materiell?

Sikker jobbanalyse (SJA)

Sikker jobbanalyse er en type risikovurdering som brukes når arbeidsoperasjonen avviker fra rutiner og prosedyrer. Det kan være spesielle værforhold, nytt og ukjent utstyr, eller hvis det har oppstått nye risikosituasjoner i arbeidet. Den som skal utføre arbeidsoperasjonen, eller er spesialister på området, skal gjennomføre analysen. Prosjektleder/arbeidsleder skal godkjenne analysen før arbeidet utføres.

Risikovurdér faren for giftige gasser i kummer eller trange rom. Bruk ekstra lufttilførsel og/eller nedfiringsutstyr som risikoreducerende tiltak om nødvendig.



Registrere avvik

Når det skjer noe uønsket, farlig eller en nestenulykke, skal vi melde fra. I Forsvarsbygg gjør vi dette ved å registrere hendelsen som et avvik.

Hvorfor registrerer vi avvik?

Vi registrerer avvik for å lære av hendelsene og forbedre oss kontinuerlig, så våre bygg- og anleggsplasser er trygge å jobbe på.

Hva skal registreres?

Ulykker, nestenulykker, farlige forhold og utslipp til naturen skal registreres i avvikssystemet når det berører:

- deg selv
- en kollega
- innleide ressurser eller gjester
- Forsvarsbyggs eiendommer eller byggeplasser/prosjekter
- naturen innenfor eller utenfor Forsvarsbyggs eiendom eller byggeplass

Hvordan registrere?

Avvik skal registreres iht gjeldende rutiner på din arbeidsplass eller prosjekt.

Oppfølging

All videre oppfølging, bortsett fra øyeblikkelige tiltak knyttet til avviket, skjer gjennom det elektroniske avvikssystemet på den aktuelle plassen.

Varsling

Alle har rett til å varsle om antatte kritikkverdige forhold hos leverandører eller underleverandører der forholdet kan ha tilknytning til en avtale med Forsvarsbygg.

Eksempler på kritikkverdige forhold kan være

(listen er ikke uttømmende)

- sosial dumping
- arbeidslivskriminalitet
- mangelfull oppfølging av avvik, ulykker og forhold som kan medføre fare for liv og helse
- korrupsjon, underslag og andre former for økonomisk kriminalitet
- mobbing og trakassering
- brudd på lov/forskrift
- brudd på etiske retningslinjer, eller på etiske standarder som det er bred tilslutning til i samfunnet



Forsvarsbygg har en sentral varslingskanal

✉ varsling@forsvarsbygg.no

☎ Telefon 480 56 908

📮 Forsvarsbygg varslingskanal, PB. 405 Sentrum, 0103 OSLO

Du kan også varsle anonymt. Da er det ekstra viktig at du er konkret i ditt varsel om hva saken gjelder, hvor og når det har skjedd og hvem som eventuelt er berørt.

Brannvern og el-sikkerhet

Hva gjør du hvis det brenner?

- Varsle kollegaer og andre i bygningen ved å utløse en manuell melder og rope høyt «BRANN! BRANN!».
- Varsle brannvesenet ved å ringe 110.
- Gå ut nærmeste rømningsvei. Hjelp en kollega om nødvendig.
- Hvis mulig, forsøk å slukke.

Hva gjør du for å unngå brann?

- Unngå bruk av, og forlat aldri, åpen flamme.
- Brannfarlig avfall skal legges i brannsikre avfallsbøtter. Bøttene bør stå utendørs.
- Skjøteledninger, frittstående varmeovner, kaffetraktere og komfyr skal bare brukes under tilsyn.
- Lad mobiltelefonen på dagtid.
- Bruk tidsur og installér komfyrvakter der det er mulig.
- Dekk aldri til panel- og varmeovner.
- Gjør deg kjent med hvor slukkeutstyret på din arbeidsplass er plassert, og hvordan det fungerer.
- Gjør deg kjent med alle utganger og rømningsveier.

Ved mistanke om feil eller skade på elektrisk utstyr

Husk at det er farlig å berøre utstyr eller el-installasjoner med feil eller skade. Koble utstyret fra stikkontakten. Vurdér om noen kan reparere utstyret, eller om det bør kastes. Hvis du oppdager feil eller skade på stikkontakter, brytere, armatur og lignende, skal du melde fra til den som er ansvarlig for bygget.

HMS starter først og fremst

HOS
MEG
SELV

På arbeidsplassen

En trygg og sikker arbeidsplass er et felles ansvar.
Forsvarsbygg ønsker at du skal komme trygt hjem
fra jobb hver dag. Pass på så du ikke blir «fareblind».



Opphold på bygge- eller anleggsplassen

- Uvedkommende har ikke adgang. En bygge- eller anleggsplass skal alltid være sikret mot utilsiktet atkomst.
- Besøkende skal bruke pålagt verneutstyr og være i følge med godkjent ansvarlig.
- Alle som arbeider på bygge- eller anleggsplassen skal ha gyldig HMS-kort.
- Alle skal registrere seg daglig i oversiktslister før du går inn på bygge- eller anleggsplassen. Registreringen styres av hovedbedriften for prosjektet.
- Alle skal sette seg inn i prosjektets SHA-plan.
- Alle plikter å gjennomføre obligatoriske kurs for det aktuelle prosjektet.
- For bygg som er i bruk mens det pågår arbeid skal sikkerheten for brukerne alltid risikovurderes og ferdselelen i området styres ved skilt og instruksjoner til alle berørte.



Alle som arbeider på bygge- eller anleggsplassen skal ha gyldig HMS-kort.

→ www.hmskort.no

God orden

= godt arbeidsmiljø

Orden og ryddighet er avgjørende for et trygt og sikkert arbeidsmiljø. Husk at det kommer andre etter deg som vil sette pris på en imøtekommende og oversiktlig arbeidsplass.

Hold arbeidsplassen ryddig og trygg

- Fjern overflødig materiale på arbeidsstedet fortløpende.
- Arbeidsbenken skal være ryddig.
- Arbeidsområder, trapper, passasjer og nødutganger skal være fri for hindringer til enhver tid.
- Sikre materialer, verktøy og andre gjenstander mot vind, vann og sørg for at de står støtt.
- Fjern sølt væske umiddelbart og i henhold til sikkerhetsblad.
- Bruk støvsuger for å fjerne finstøv.
- Fjern is og snø fra innganger, utganger og trapper.
- Reparér eller kast skadde kabler og verktøy.
- Rydd og vask arbeidsbilen jevnlig.
- Oppbevar maling, olje og lignende forsvarlig.

Servicebilen er også arbeidsplass

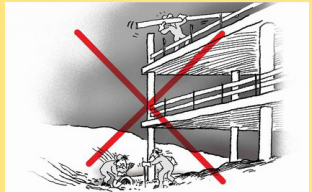
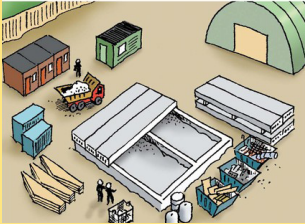
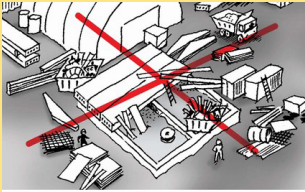
En ryddig arbeidsbil er trafikksikker, og du finner lettere frem til materialer og utstyr som du trenger for arbeidsoperasjonene. Husk å holde alt utstyr i god stand.

Før rydding



Etter rydding





En ryddig og
oversiktlig
arbeidsplass er
en god og trygg
arbeidsplass

Bruk av kjemikalier

Før bruk av kjemikalier skal du:

1. sjekke at stoffet er registrert i stoffkartoteket. Der det finnes alternativer skal det stoffet som er minst skadelig for arbeidstakere og miljø brukes («Substitusjonsplikten»).
2. se på og vurdere faremerking på boksen.
3. gjøre deg kjent med farene i sikkerhetsdatabladet.
4. bruke riktig verneutstyr.

Stoffkartoteket

I stoffkartoteket finner du en oversikt over alle kjemikalier godkjent for bruk i din avdeling eller ditt prosjekt. Bruk sikkerhetsdatablad med tilhørende risikovurdering for trygg håndtering av kjemikaliene. Stoffkartotek skal være tilgjengelig for alle arbeidstakere.

Opprydning og kasting av kjemikalier

Kjemikalier kastes som farlig avfall dersom annet ikke er beskrevet på produktet.



Bruk hansker når du håndterer kjemikalier.



Kjemikalier, farlig avfall og farlig verktøy skal lagres slik at det ikke kan skade deg selv eller andre.



Akutt giftig. Kan gi livstruende skader ved svelging, hudkontakt og/eller innånding.



Etsende. Forårsaker etseskader på hud og øyne eller alvorlige øyeskader. Inkludere også kjemikalier som er etsende på metaller.



Kronisk helsefare. Forårsaker kroniske (permanente) helseskader.



Helsefare. Farlige ved innånding, hudkontakt eller svelging. Inkludere også kjemikalier som virker irriterende på hud, øyne eller luftveier.



Miljøfare. Giftige for vannmiljøet på kort eller lang sikt.



Eksplisjonsfarlig. Eksplisjonsfarlige dersom det utsettes for slag, friksjon, gnister eller varme.



Brannfarlig. Brannfarlige og kan brenne voldsomt ved antenning eller varmetilførsel. Brannfarlig gass ved kontakt med vann eller selvantenner i luft.



Oksiderende. Kan forårsake brann i eller bidra til forbrenning av andre materialer.



Gass under trykk. Trykksatt eller gass som er flytende ved svært lav temperatur. Beholder kan eksplodere ved ytre brann.

Varme arbeider

Varme arbeider omfatter bruk av åpen flamme, varmlufts-, sveise-, skjære- og/eller slipeverktøy. Du skal alltid følge gjeldende arbeidsinstruks ved utførelse av varme arbeider.

Viktig når du utfører varmt arbeid:

- Kontrollér at det ikke er brennbart materiale i nærheten.
- Sikre at det er god ventilasjon på arbeidstedet for å unngå eksponering for avgasser fra maling eller overflatebehandlede områder, gasser og metallstøv.
- Sørg for sikker utførelse av arbeidsoperasjonen.
- Sikre at planlagt arbeid ikke påvirker annet arbeid i området.
- Bruk verneutstyr i henhold til arbeidsoperasjonen.
- Rydd etter endt arbeid.
- Ha tilgang til brannslukningsapparat.
- Bruk brannvakt om nødvendig.



Varme arbeider skal risikovurderes. Husk å utarbeide arbeidsinstruks og innhente nødvendig godkjenning før oppstart.

Støy kan gi deghørselskader

Du kan få hørselsskade dersom du utsettes for vedvarende høy støy, for eksempel lyd fra motorsag eller skyting.

Bruk hørselsvern

- i støyende områder som er merket med skilt.
- når du utfører en støyende arbeidsoperasjon.
- ved opphold i områder hvor det utføres støyende arbeidsoppgaver.



Beskytt deg mot støy og sprut fra arbeidsoperasjoner.

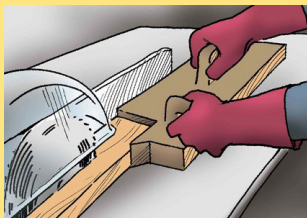


Hold avstand til hengende last. Bruk av løfteutstyr krever opplæring. Ha spesielt fokus på vind, vekt, grunnforhold og signalgivning.



Bruk riktig utstyr ved arbeid i høyden. Arbeid i høyden skal alltid risikovurderes. Stige skal kun brukes til atkomst. Stige skal ikke brukes der det utføres tunge arbeidsoperasjoner eller ved bruk av farlig verktøy. Du skal ha opplæring i alt sikkerhetsutstyr du skal bruke.

Vær årvåken når du bruker farlig verktøy. Bruk hjelpemidler som reduserer fare for skade. Ikke fjern sikkerhetsutstyr fra maskiner eller verktøy.



Sikkerhet på arbeidsplassen er ditt eget ansvar

Risikovurder arbeid før oppstart.
Bruk fallsikring om nødvendig.
Sørg for stødig underlag for stige og lift.
Sørg for opplæring/sertifisering for
arbeidsutstyret der det er påbudt.

Personlig verneutstyr

Personlig verneutstyr skal benyttes når faren for egen helse og sikkerhet ikke kan fjernes eller reduseres på andre måter. Bruk ekstra sikring ved behov, for eksempel redningsvest eller fallsikring.

Når du bruker personlig verneutstyr skal du

- følge interne retningslinjer for bruk
- rengjøre og vedlikeholde verneutstyret, samt skifte ut deler ved behov

BRUK RIKTIG VERNEUTSTYR





1. Hjelm
2. Vernebriller
3. Hørselsvern
4. Vernemaske
5. Jakke
6. Hansker
7. Bukse
8. Vernesko

Unngå skader

Dårlige arbeidsstillinger, tunge løft, repeterende bevegelser og vibrasjoner kan over tid føre til muskel- og skjelettplager. Forebygging gjøres med riktige arbeidsstillinger, god løfteteknikk og hjelpemidler.

Spesielt uheldig blir det når du over tid må utføre arbeid

- i fremoverbøyd stilling
- i bøyde og vridde stillinger
- med skjev belastning
- i stor avstand fra kroppen
- over skulderhøyde eller under knehøyde
- med kroppen i en ustø stilling
- med vibrerende verktøy

Tunge løft

Bruk løfteutstyr eller del opp tunge løft til flere lettere løft hvis mulig. Spør gjerne en kollega om hjelp.



Arbeid i skyte- og øvingsfelt

I et skyte- og øvingsfelt (SØF) er du spesielt utsatt fordi det forekommer skarpskyting eller sprengning ved øvelser.

Ved arbeider i skyte- og øvingsfelt skal du

- melde fra til skytefeltadministrasjonen før arbeid igangsettes og når arbeidet avsluttes
- gjøre deg kjent med annen aktivitet i område hvor du skal ferdes, og om nødvendig iverksette tiltak for å redusere risiko for egen person eller andre personer som oppholder seg i området
- følge retningslinjer for bruk og opphold fremsatt i fellesinstruks for det aktuelle SØF
- gjøre deg kjent med oppmøteplasser
- følge skilting i skytefeltet
- bruke lett synlige klær eller refleksvest
- gjøre deg kjent med områder hvor det kan være spesielle begrensinger for ferdsel eller annet grunnet blindgjengere, vegetasjon, biologisk mangfold, kulturminner og kulturmiljøer eller andre forbehold



HÅNDBOK FOR SKYTE- OG ØVINGSFELT er aktuell for alle som jobber i eller med skyte- og øvingsfelt

Ferdseil på bygg- og anleggsplass, flystasjon og i skyte- og øvingsfelt

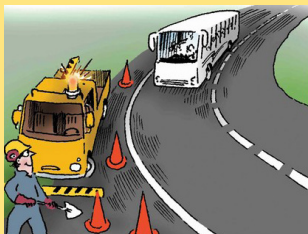
Du skal gjøre ditt beste for at du selv eller andre ikke blir skadet i trafikken.

Følg vanlige trafikkregler og vær aktsom

Vær spesielt varsom der arbeidsstedet preges av anleggsarbeider og ikke planlagte trafikksituasjoner. Respektér ferdselsbegrensninger på for eksempel flyplasser og i skyte- og øvingsfelt. Meld farlige situasjoner eller nestenulykker inn i avvikssystemet.

Gode kjøreregler

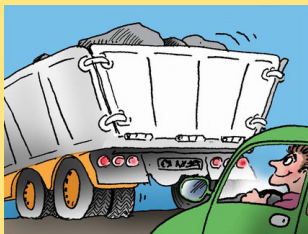
- Være forsiktig og oppmerksom.
- Ikke hindre andre.
- Ved parkering, tenk hvordan du best kan unngå skader (parkeringsbulker) fra deg selv og andre.
- Ved dårlig sikt, sørg for at en kollega dirigerer ved manøvrering.
- Vær skodd for veiforholdene. Dette gjelder også tilhengere.
- Ikke bruk håndholdt telefon til samtaler eller meldinger når du kjører.



Kjør forsiktig i nærheten av en byggeplass eller anlegg. Sett opp skilt og merking, slik at annen trafikk senker farten og holder avstand.

TRYGG FERDSEL

Sørg for at last er forsvarlig sikret med stropper eller kjetting, eller er plassert innenfor solide karmar.



Kildesortering gjelder alltid

Alt avfall skal sorteres. Du sparer både penger og miljøet ved å sortere riktig. De viktigste avfallstypene (fraksjonene) å skille fra hverandre er papp/papir, restavfall og farlig avfall. Sjekk avfallskart, og spør hvis du er usikker på sorteringen.

- Avfallet skal sorteres og leveres til godkjent mottak.
- **Byggavfall** er avfall som oppstår på en byggeplass, og skal ikke blandes med avfall fra daglig drift. Prosjektleder skal sørge for at nødvendig avfallsplan lages og følges. Jobber du på en byggeplass må du sortere avfallet etter avfallsplanen.

Følg merkingen på avfallscontainerne

- Avfallskart og avfallsveiledere med oversikt over alle typer fraksjoner finner du i Forsvarsbyggs kvalitetssystem, på Forsvarsbyggs område på FIS Basis, eller i prosjektets miljøoppfølgingsplan.
- Kartene/planene viser hvor avfallet kan kastes i din leir eller for ditt prosjekt.
- Det kan være regionale forskjeller for hvordan avfallet skal sorteres.

HMS

Last
håndboken
direkte inn
på mobilen
→



SHA