

# Sikkerhet i Bravida





Vi får den arbeidsplassen vi skaper selv.  
Si ifra – ikke gå forbi.

# Sikkerhet i Bravida

Vi jobber i en risikofylt bransje med raskt tempo, mange aktører og farlige miljøer. I denne brosjyren kan du lese om hva du selv kan gjøre for å unngå de vanligste skadene.

På arbeidsplassen gjennomfører vi alltid en skriftlig risikovurdering før vi begynner på arbeidet vårt og ved endring i arbeidsforholdene gjennomfører vi en ny risikovurdering. Før vi starter går vi igjennom STOPP-metoden for å forsikre oss om at vi jobber på en sikker måte.

## Sikkert arbeid

Alle risikoer kan forebygges ved hjelp av enkle tiltak:

1. Når du planlegger en jobb, må du samarbeide med kunden og undersøke risikoene på arbeidsplassen. Informer medarbeiderne som skal utføre jobben om de identifiserte risikoene.
2. Ta alltid en skriftlig risikovurdering sammen med teamet som skal utføre jobben og ta en ny risikovurdering ved endring i arbeidsforholdene.

3. Før dere starter på arbeidet – tenk igjennom og bruk STOPP-metoden.
4. Rapportert risikoer i BIA. Å oppdage risikoer redder liv, både ditt eget og kollegaers.

Som Bravida-medarbeider har du et ansvar for å reagere hvis du ser en risiko – uansett om det gjelder deg selv eller en kollega.

### Tenk over:

Hvilke risikoer kan forekomme i hverdagen vår?

Hvordan forebygger vi risikoene?

## De vanligste risikoene:

Gjennom å rapportere usikre forhold i BIA får vi oversikt over risikoer i vårt daglige arbeid. Det hjelper oss med å jobbe proaktivt for å forebygge skader og arbeidsulykker. Her er en oversikt over identifiserte risikoer i Bravidas virksomhet:



KUTTSKADER



FALL FRA SAMME NIVÅ



FALL FRA HØYDE



ELULYKKER



ASBEST



STØY



JOBBE ALENE



ERGONOMI



KJEMIKALIER



KVARTSSTØV



MOBILTELEFON



FALLENDE GJENSTANDER



STRESS



TRAFIKKULYKKER



VIBRASJONER



ØYESKADER



# STOPP

STANS

TENK

OBSERVER

PLANLEGG

PÅBEGYNN

# Jobb sikkert – tenk før du begynner

Du skal ha fått informasjon. Stopp opp og tenk før du begynner på arbeidet.

1. Samarbeid med kunden. Ved planlegging av et arbeid, jobb sammen med kunden og undersøk hvilke risikoer som er på arbeidsplassen. Informer medarbeiderne som skal utføre arbeidet om de identifiserte risikoene.
2. Gjennomfør alltid en skriftlig risikovurdering sammen med teamet. Sjekkliste finner du i BIA-appen, Handyman og fysisk i brosjyren «Risikovurdering». Risikovurderingen skal ligge tilgjengelig på arbeidsplassen mens arbeidet pågår.
3. Bruk STOPP et halvt-metoden før arbeidet startes.
4. Bruk obligatorisk verneutstyr. I Bravida er det obligatorisk med:
  - Vernesko
  - Kuttsikre hansker

I noen arbeidssituasjoner er også følgende påbudt:

- Vernehjelm (eventuelt med hakereim)
- Vernebriller
- Synlighetsklær

Kanskje det også er nødvendig med hørselsvern, fallsikringsutstyr eller åndedrettsvern. Hvis arbeidet ikke krever fullt verneutstyr, og du har tenkt til å avvike fra det påbudte verneutstyret, må du gjøre en skriftlig risikovurdering som viser at dette er trygt.


En risikoobservasjon redder liv. Om du identifiserer en risiko, skal du rapportere den i BIA. Det hjelper oss å jobbe proaktivt med forebygging skader og ulykker på jobb.

Det er enklest å rapportere i BIA, og du finner informasjon om hvordan det gjøres på Brain og i BrApp.


Dersom arbeidsoppgaven føles farlig selv om du har riktig verneutstyr, si STOPP og avslutt arbeidet.

Snakk med din sjef eller verneombud.


Ved ulykke:  
scann QR-koden




Beredskapsplan  
Bravida



Risikokartlegging  
&  
SikkerJobbAnalyse





Versjon 5 - Godkjent av Robert Krahl



Vi får den arbeidsplassen vi skaper selv.  
Si ifra – ikke gå forbi.

# De fleste skader kan unngås

Kuttskader, fallskader og strømskader er de aller vanligste beidsulykkene i Bravida. På de neste sidene gjennomgår vi hvilke sikkerhetsregler som gjelder for de tre områdene, og hvordan du enkelt kan unngå de vanligste ulykkene.

## STOPP

STANS

TENK

OBSERVER

PLANLEGG

PÅBEGYNN



## Slik unngår du kuttskader

### Bruk alltid kuttsikre hansker!

Skadene oppstår hovedsakelig av at man skjærer seg på materialer, borer eller skrur seg i fingre/hender eller bruker feil verktøy til arbeidsoppgaven.

I Bravida er det påbudt å bruke kuttsikre hansker med kuttklasse 3-5 (B, D) på alle arbeidsplasser.



Vi får den arbeidsplassen vi skaper selv.  
Si ifra – ikke gå forbi.



# Slik unngår du fallulykker

Fallulykker deles opp i fall fra høyde og fall fra samme nivå

## Unngå fallulykker fra høyde

Fallsikring skal alltid brukes når det utføres arbeid på over to meters høyde. Fallsikring bør også brukes ved lavere høyde hvis det er fare for at noen skader seg.

### Typer fallsikring:

- Rekkverk og stillas
- Mobile eller faste arbeidsplattformer
- Arbeidskurver
- Sikkerhetsnett
- Personlig fallsikringsutstyr

Når vi velger type fallsikring, skal alltid kollektive tiltak (f. eks. rekkverk o.l.) velges foran personlige fallsikringstiltak (f.eks. fallsele, fallblokk osv.). Uansett hva som brukes, må du ha opplæring for de hjelpemidlene du bruker.

### Riktig arbeidsmåte:

- Du bør aldri stå høyere enn tredje høyeste trinn til toppen av stigen.
- Ha riktig høyde for jobben – ikke gå høyere enn nødvendig
- Stå godt og stødig på stigen – og ha et sikkert grep
- Ha kroppen i retning mot arbeidsstedet
- Sørg for at stigen er i god stand
- Kontroller at alle bena på stigen er i god stand
- Bruk vernesko
- Sørg for at trinnene er rene
- Kontroller at underlaget er godt og stødig



## Unngå fallulykker fra samme nivå

Med fall fra samme nivå menes at noen faller over ende, sklir, snubler, tråkker skjevt eller tråkker gjennom et underlag. Her finnes det ingen avanserte fallsikringsmetoder, det er bare sunn fornuft som gjelder:

- Se deg for!
- Sørg for å ha det ryddig på arbeidsplassen.
- Unngå å bære materialer i begge hender slik at du ikke ser hvor du går.
- Sørg for å ha vernesko i riktig størrelse (det er lurt å bruke sko med høye ankler).

## Arbeid fra stige

Arbeid fra stige kan være praktisk, men er forbundet med økt ulykkesrisiko. Alle stiger skal være merket med «EN 131» og de bør også ha dette merket «Bra arbeidsmiljøvalg».



Hvis du likevel må arbeide fra stige, er det noen tips du bør ta i betraktning:

Hvis risikovurderingen viser at risikoene med å bruke stige er akseptable – bruk typegodkjente stiger.

Husk å ta regelmessige pauser, da tretthet også utgjør en risiko

### Feil arbeidsmåte

- Feil høyde på stigen
- Ustabil arbeidsstilling
- Stå ikke på topphåndtaket
- Ingen vernesko
- Løstliggende verktøy
- Du bør ikke stå høyere enn én meter over bakken uten sikring
- Stå ikke rett imot
- Glatte trinn
- Ujevnt, mykt underlag
- Ødelagte trinn
- Manglende ben



Test alltid spenningen selv før du begynner på en jobb for å forsikre deg om at spenningen er frakoblet. Ikke stol på noen andre!

# Slik unngår du elulykker

En strømskade kan få alvorlige konsekvenser. Ved arbeid på elektriske anlegg skal følgende sikkerhetsregler alltid følges.

## Ved arbeid på elektriske anlegg er det obligatorisk å foreta en skriftlig risikovurdering ved hvert moment.

Bruk riktig verneutstyr og verktøy. Visse oppgaver krever at du har ekstra verneutstyr, for eksempel ved arbeid der det finnes risiko for lysbue, og ved arbeid under spenning (AUS).

## Grunnleggende sikkerhetsregler

Ved arbeid på frakoblet anlegg finnes det fem grunnleggende sikkerhetsregler:

1. Koble fra anleggsdelen.
2. Sikre mot innkobling – f.eks. lås / sperr av og sett opp skilt.
3. Kontroller alltid at anlegget er frakoblet. Mål selv med spenningstester.
4. Ved høyspenningsanlegg og ved blankt luftledningsnett på lavspenningsanlegg må det jordes og kortsluttes.
5. Avskjerm alle spenningsførende deler på arbeidsstedet.

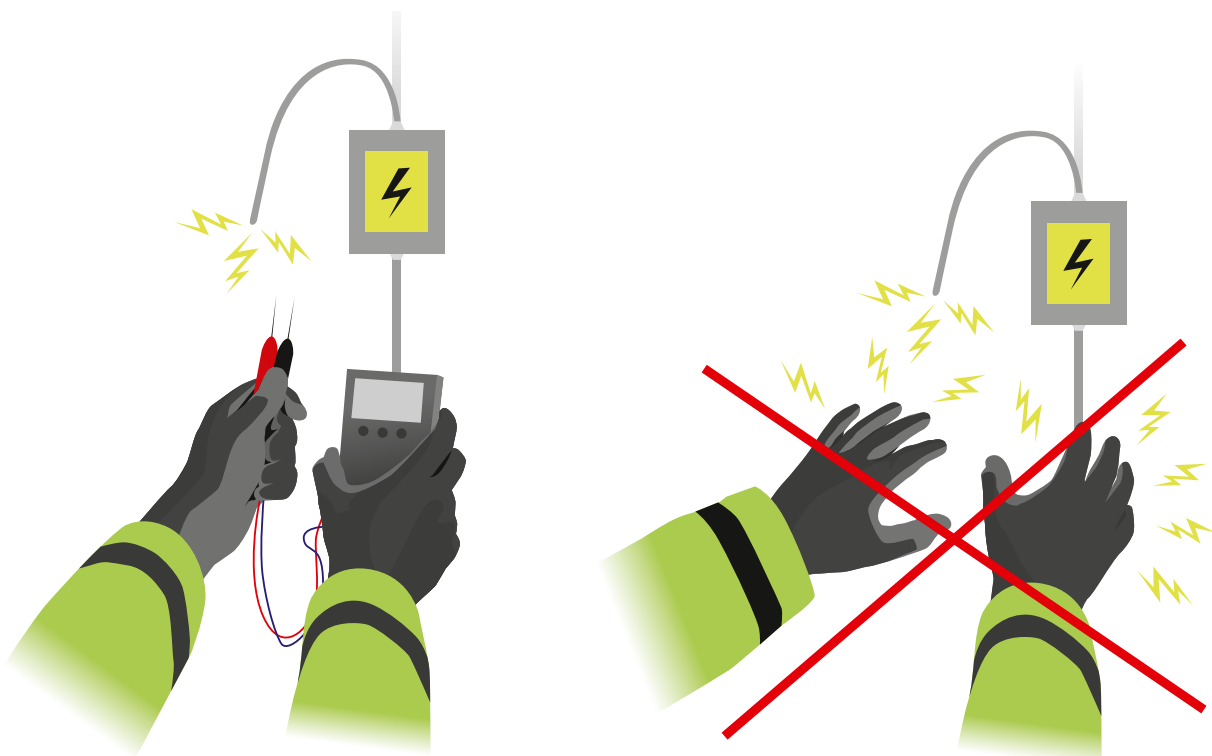
## Hvis noen skulle bli utsatt for en elulykke

- Bryt strømmen.
- Sjekk tilstanden til den skadde.
- Tilkall hjelp fra omgivelsene, og kontakt helsepersonell – fortell at det dreier seg om en elulykke.
- Undersøk den skadde, og gi førstehjelp ved behov.
- Ved alvorlige ulykker – ring 113!

## Oppsøk alltid helsepersonell ved:

- Strøm igjennom kroppen.
- Lysbue.
- Bevisstløshet.
- Nummenhet eller kramper.
- Lynnedslag.

Etter en elulykke er det viktig med grundig undersøkelse av helsepersonell. Bruk sjekklisten for undersøkelse ved elulykke som finnes i appen.



# Hvis ulykken først er ute

1. Sikre ulykkesstedet (få oversikt, sperr av, koble fra strøm og slukk branner som kan forverre skadestedet).
2. Gi den skadde førstehjelp / hjerte- og lungeredning (HLR). Ved behov, tilkall de personene på arbeidsplassen som kan gi førstehjelp/HLR. Ved brannskader, kjøøl ned umiddelbart og lenge med temperert vann, ca. 15-20 grader.
3. Ring 113, og send ut folk som kan vise vei for nødetatene. Ved alvorlig miljøulykke, stopp utslipp eller begrensn omfanget hvis det er mulig uten risiko.
4. Sørg for at noen blir med den skadde til sykehuset. Noter navn og telefonnummer til den som blir med til sykehuset.
5. Informer nærmeste sjef, og sørg for at beredskapsteamet blir varslet.
6. Bravida har egne rutiner ved alvorlige ulykker, og beredskapsteamet skal kontaktes. Beredskapsteamet i Bravida er ansvarlig for kontakt med media, Arbeidstilsynet og politiet.

## Rapporter alle risikoobservasjoner, nestenulykker og ulykker i BIA

Hvis ulykker ikke rapporteres, forblir de usynlige. Da kan de heller ikke forebygges. Derfor er det viktig å rapportere alle typer ulykker i BIA, enten de er store eller små, og uansett årsak til ulykken. På den måten jobber vi proaktivt for å forebygge skader og ulykker på arbeidsplassen. Vi får den arbeidsplassen vi skaper selv.

Vi får den arbeidsplassen vi skaper selv. Si ifra – ikke gå forbi.

