



HMS- OG YTRE MILJØ HÅNDBOKA

INNHOOLD

HMS-GRUNNMUREN I MESTA	4	ARBEID I ELLER NÆR SPOR	22
SIKKERHETEN HAR FØRSTEPRIORITET	4	ARBEID VED VANN	22
BÆREKRAFT OG MILJØILTAK SKAL VÆRE EN INTEGRERT DEL AV FORRETNINGSDRIFTEN	4	ELEKTRISKE ANLEGG	23
MESTAS ANSVAR SOM ARBEIDSGIVER	5	<i>Kabelpåvisning</i>	23
DITT ANSVAR SOM ARBEIDSTAKER.....	5	<i>Arbeid på eller nær elektriske anlegg</i>	23
VERNEOMBUDETS ANSVAR.....	5	<i>Høyspentanlegg</i>	23
HMS-ANSVAR I PROSJEKT.....	5	VARME ARBEIDER	24
HMS-ANSVAR NÅR FLERE AKTØRER JOBBER SAMMEN	5	ARBEID I TUNNEL.....	25
MESTAS HMS-POLICY	6	ARBEID I ELLER VED TRAFIKKERT VEI	26
MESTAS MILJØPOLICY	7	TRAFIKKSIKKERHET	26
HMS-MÅL	8	BRUK AV ANLEGGSMASKINER.....	27
RISIKOVURDERING	9	<i>Vedlikehold av anleggsmaskiner</i>	28
RISIKOVURDERING PROSJEKT.....	9	<i>Konflikt menneske og maskin</i>	28
SIKKER JOBB ANALYSE (SJA)	9	ARBEID I TANKER OG LUKKEDE ROM (EKS. KUMMER)	29
FELT-SJA – DOKUMENTERT SIKKERHETSPRAT.....	10	BERGSPRENGNING	29
<i>Når skal du gjennomføre en SJA og når skal du gjennomføre en F-SJA?</i>	10	HÅNTERING AV GASS	30
DRIFT OG VEDLIKEHOLD (DV) OG ANLEGG & SPESIALPROSJEKT (ASP).....	11	FARINGSVEIER.....	31
ELEKTRO OG BANE (AVDELING I ASP)	11	31
HMS-KORT	12	ÅLENEARBEID	31
VERNE- OG MILJØRUNDER	12	HELSE OG ARBEIDSMILJØ	32
RAPPORTERING AV UØNSKEDE HENDELSER (RUH)	12	BEDRIFTSELSETJENESTEN	32
ORDEN OG RENHOLD	13	RØYKING OG SNUSBRUK	32
SPRÅK OG KOMMUNIKASJON	13	KILDER TIL FORURENSING AV ARBEIDSMILJØET.....	33
BRUDD PÅ HMS-REGLENE	13	<i>Støv for den ansatte</i>	33
ARBEIDE SIKKERT	14	<i>Støv for den ansatte</i>	33
OPPLÆRING FØR ARBEID IGANGSETTES.....	15	<i>Vibrasjoner på den ansatte</i>	34
<i>Dokumentert og sertifisert opplæring</i>	15	<i>Manuelt arbeid</i>	35
<i>Utstyrsspesifikk opplæring</i>	15	<i>Gasser</i>	36
ARBEID I HØYDEN.....	16	<i>Kjemiske produkter</i>	36
<i>Stiger</i>	16	<i>Avløpsvann</i>	36
<i>Stillas</i>	17	RUS OG SPILLAVHENGIGHET	37
<i>Personløfter</i>	17	PSYKOSOSIALT ARBEIDSMILJØ	38
<i>Arbeid i tau (fjellsikring)</i>	18	TRAKASSERING	38
ARBEID I GRØFTER OG SKRÅNINGER.....	19	VARSLING OM KRITIKKVERDIGE FORHOLD.....	39
KRANER OG LØFTEOPERASJONER.....	20	ARBEIDSMILJØUTVALGET	40
<i>Anhuking</i>	20	<i>HMS-utvalg</i>	40
SIKRING AV LAST	21	VERNEOMBUD.....	41
		SYKEMELDING	41
		<i>Rutiner ved fravær og sykemelding</i>	41
		BÆREKRAFT	42
		YTRE MILJØ	42
		AVFALLSREDUKSJON, KILDESORTERING OG GJENBRUK	42
		UTSLIPP - UØNSKEDE HENDELSER.....	42
		ENERGIFORBRUK OG KLIMAGASSUTSLIPP	43
		STØY TIL OMGIVELSENE	44
		STØY TIL OMGIVELSENE.....	44
		MATERIAL- OG PRODUKTVALG	44
		RØD- OG SVARTLISTEDE ARTER OG KULTURMINNER .	44

MASSEHÅNTERING/TRANSPORT.....	45	ULYKKE MED PERSONSKADE	49
VANNHÅNTERING	45	VED UTSLIPP	50
BEREDSKAP	46	VED BRANN	51
BEREDSKAPS- OG FØRSTEHJELPSUTSTYR	46	FØRSTEHJELP	52
VARSLING VED SKADE.....	46	UNDERSØK DEN SKADDE	53
MEDIEHÅNTERING	46	HJERTE OG LUNGEREDNING	54
DEBRIFING OG OPPFØLGING AV PERSONELL	47	BEVISSTLØSE SOM PUSTER SELV	55
HUSKELISTE VED ALVORLIG ULYKKE – OPPFØLGING AV		YTRE BLØDNINGER	56
PERSONELL:	47	FREMMEDEGEME I LUFTVEIENE	56
BHT VIL VURDERE BEHOV FOR VIDERE INDIVIDUELL		BRANNSKADER	57
OPPFØLGING.	47	STRØMSKADER	57
ALTERNATIVT ELLER TILRETTELAGT ARBEID	47	MENTAL FØRSTEHJELP	57
BEREDSKAPSØVELSER	48		
FØRST PÅ SKADESTED	49		

Denne håndboka gjelder for deg som skal jobbe for oss i Mesta – enten som ansatt, innleid eller som underleverandør.

HMS- og ytre miljø håndboka hjelper deg å forstå de viktigste reglene for helse, arbeidsmiljø, sikkerhet (HMS) og ytre miljø på våre arbeidsplasser. HMS handler om å beskytte både mennesker og arbeidsmiljøet. Ytre miljø handler om hvordan arbeidet vårt påvirker natur, klima og omgivelsene rundt oss.

Alle som jobber i Mesta, kan og bør bruke denne håndboka som et oppslagsverk for de grunnleggende kravene innen HMS og ytre miljø. For mer detaljerte prosedyrer og

instrukser viser boka til Mestas kvalitetssystem Mitt Mesta (Landax). Du må gjøre deg kjent med disse før du starter arbeid under Mestas ledelse.

Husk at det finnes egne planer for hvert prosjekt, blant annet HMS-plan, Miljøplan og Beredskapsplan. Disse kan ha strengere krav enn det som står beskrevet i denne håndboka. Du skal alltid sette deg inn i innholdet i disse planene før du begynner å jobbe på et prosjekt for Mesta.



HMS-grunnmuren i Mesta

Mestas ledelsessystem for HMS og ytre miljø er en del av Mestas kvalitetssystem og er styrende for oss som jobber i eller for selskapet. Mestas kvalitetssystem beskriver altså blant annet hvordan vi jobber med arbeidsmiljø, sikkerhet og miljøhensyn, og hvilke lover og regler vi må følge.

Mesta skal gi deg opplæring i føringene nedfelt i kvalitetssystemet, og hvordan du kan navigere i systemet for å finne svarene når du trenger dem. Kvalitetssystemet «Mitt Mesta» er lett tilgjengelig digitalt på web og som app (Landax).

Sikkerheten har førsteprioritet

ALLE SKAL HA EN TRYGG
ARBEIDSDAG

Vi har en nullvisjon for fraværsskader, og vet at det viktigste vi gjør er å forebygge uhell og ulykker før de inntreffer. Slagordet «jeg bryr meg» er hjørnesteinen i vår HMS-kultur. Vi skal bry oss om oss selv, om hverandre, om omgivelsene våre og miljøet.

Bærekraft og miljøtiltak skal være en integrert del av forretningsdriften

I tråd med FNs bærekraftsmål er vi opptatt av å inkludere alle tre dimensjoner: klima og miljø, sosiale forhold og økonomi. Vi ønsker å bidra aktivt til forbedringer innen vår egen bransje, samtidig vil vi både hjelpe og utfordre våre kunder og samarbeidspartnere til å ta gode, bærekraftige valg.





Mestas ansvar som arbeidsgiver

Mestas ansvar som arbeidsgiver er å legge til rette for å ivareta sikkerheten og helsen til alle som jobber hos oss og for oss. Dette gjør vi ved å beslutte felles prinsipper og regler som er styrende for hele Mesta. Dette er nedfelt i prosedyrer, instruksjoner og planverk i prosjektene våre.

Ditt ansvar som arbeidstaker

Er å si ifra og bry deg. Alle som jobber hos oss plikter å stanse handlinger og operasjoner som medfører risiko for skader eller uønskede hendelser. Du plikter også å følge alle regler og påbud.

Verneombudets ansvar

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

HMS-ansvar i prosjekt

Prosjektleder har ansvar for alle forhold på prosjektet. Hvert forretningsområde har KHMS-ledere/KHMS-rådgivere som fungerer som rådgivere og støtte for prosjektledelsen innen HMS-faget.

HMS-ansvar når flere aktører jobber sammen

Når flere virksomheter jobber samtidig på samme arbeidsplass, har hovedbedriften ansvar for å samordne HMS-arbeidet.

Hvilken bedrift som er hovedbedrift kan du finne informasjon om på oppslagstavlene på ditt prosjekt.

Mestas HMS-policy

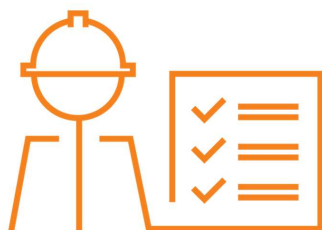
Vårt viktigste mål innen helse, arbeidsmiljø og sikkerhet er at;

ALLE SKAL HA EN TRYGG ARBEIDSDAG

Med trygg arbeidsdag menes trygg fra fysisk, kjemisk, biologisk og psykososial påvirkning som kan gi akutte skader, senskader eller sykdom.

Dette betyr for oss i Mesta at;

- * Mesta arbeider for en visjon om null personskader. Vi skal forebygge istedenfor å reparere
- * Mesta skal overholde alle lovkrav på området
- * Arbeidet med å forhindre skader skal prioriteres foran økonomi og fremdrift
- * Ledere skal være rollemodeller og sørge for at forebyggende, holdningsskapende arbeid og operativ oppfølging har høyeste prioritet
- * Alle ansatte skal engasjere seg i HMS-arbeidet, gjennom deltagelse og medvirkning skapes utvikling



Mestas miljøpolicy

BÆREKRAFT I ALT VI GJØR

- * All aktivitet i Mesta skal gjøres på en måte som beskytter miljøet og forebygger uheldig klima- og miljøpåvirkning.
- * Mesta ser på lovgivning som minimumskrav og ønsker å bidra aktivt i omstillingen til et mer bærekraftig samfunn.
- * Mesta skal vise vei mot netto null og redusere klimagassutslipp i tråd med Parisavtalen.
- * Mesta skal ta vare på naturen og økosystemet i de omgivelsene vi opererer i og være en pådriver i bransjen.
- * Mesta skal brøyte frem sirkulære løsninger som bidrar til å redusere forbruk av nye materialer og minimerer avfallsmengder.



HMS-mål

TILBAKESKUENDE MÅL

Indikator	Mål
H1 – Personskader m/fravær	0
H2 – Totalt antall personskader	6,0
F-verdi	90
Sykefravær – totalt	4,5%

FOREBYGGENDE MÅL (KPIER)

Indikator	Mål
Rapporterte nestenulykker og uønskede forhold / N-verdi	8 pr. ansatt årlig*/2000
Rapporterte F-SJA / SJA	4 pr. ansatt månedlig**
Lagsmøter	1 pr. prosjekt pr. mnd.***
Vernerunder	2 pr. prosjekt pr. mnd.
Forbedringsforslag	1 pr. ansatt årlig

* 1 per person i operativ drift per måned, 8 per ansatt, UE og innleid per år. ** 32 per ansatt per år. *** 11 per år

DEFINISJONER

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

H2-verdi: Uttrykker hyppigheten av arbeidsulykker som medfører medisinsk behandling og/eller alternativt arbeid (totalt

antall H1- og H2-skader pr. million arbeidede timer).

Sykefravær: Fravær fra arbeid på grunn av sykdom.

RUH-frekvens og forbedringsforslag: Antall pr. årsverk.

Risikovurdering

For å sikre at ingen blir alvorlig skadet eller syke, og for å unngå at Mestas prosjekter påvirker ytre miljøet negativt, skal alle risikoforhold identifiseres, forebygges og følges opp. Verktøyet vi benytter til dette er risikovurdering som er en systematisk kartlegging og vurdering av alle forhold i arbeidet som kan føre til personskader, helseplager eller sykdom eller utslipp/forurensning.

I Mesta har vi en overordnet risikovurdering der alle våre arbeidsoppgaver er risikovurdert og tiltak som kan redusere risikoen er identifisert. Vi jobber systematisk for å overvåke og vurdere effekten av disse tiltakene og justere krav og system (prosedyrer og instruksjer) når det er behov.

Risikovurdering prosjekt

Før prosjektet starter, skal det utarbeides en risikovurdering som gir oversikt over farlige arbeidsoppgaver. Risikovurderingen skal vise hvilke planlagte aktiviteter som krever en sikker jobb-analyse før arbeidet begynner, og skal brukes aktivt både i planlegging og gjennomføring.

Arbeidsgiver har ansvar for at risikovurderingen utarbeides. Alle ansatte skal kjenne til risikoene i prosjektet, dette gjelder også våre underentreprenører og innleide. Ledelsen må sørge for at alle får nødvendig informasjon.



[ID 95534 prosedyre for risikovurdering](#)

Sikker jobb analyse (SJA)

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

SJA skal gjennomføres når det finnes, eller kan oppstå, farer som ikke er godt nok ivarettatt gjennom gjeldende barrierer, prosedyrer eller planer. Det kan også være aktuelt å gjøre SJA for å sikre at tidligere avtalte tiltak blir fulgt opp.

Alle som deltar i arbeidet, kan be om at det gjennomføres en SJA. De som skal utføre jobben, skal delta aktivt i analysen og bidra

med innspill. Nye risikomomenter som oppdages under gjennomgangen, skal legges inn i SJA før arbeidet starter.

De viktigste elementene i en SJA er:

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

Felt-SJA – dokumentert sikkerhetsprat

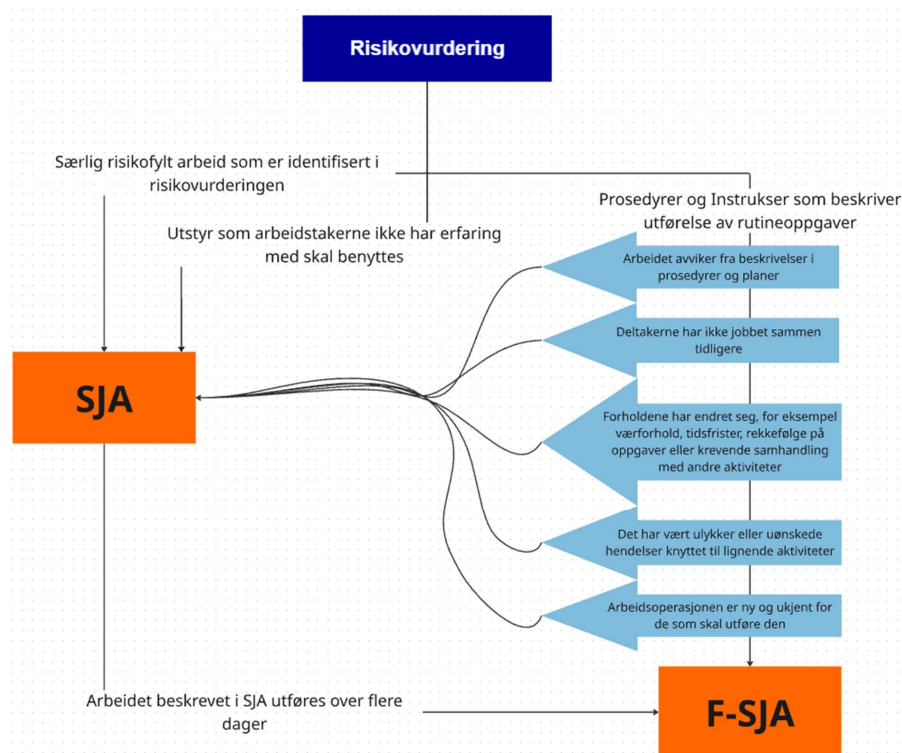
Felt-SJA (F-SJA) er en dokumentert sikkerhetsprat som skal fungere som et forenklet supplement til risikovurderingen og en vanlig sikker jobb analyse. F-SJA gjennomføres av arbeidstaker før oppstart

av arbeidet ute i felt. Hensikten med dette verktøyet er at alle som jobber for Mesta skal bruke 2 minutter og tenke gjennom sikkerheten før man går i gang med arbeidet.

- Er det noen nye risikoer ved dagens arbeid?
- Er det noen forhold på arbeidsstedet som medfører risiko

ID 354376 Sikker jobb analyse (SJA) - prosedyre

Når skal du gjennomføre en SJA og når skal du gjennomføre en F-SJA?



Personlig verneutstyr (PVU)

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



STANDARD PVU I FORRETNINGSOMRÅDENE

Drift og vedlikehold (DV) og Anlegg & Spesialprosjekt (ASP)

- Jakke og bukse i synlighetsklasse 3 (jakke) + 2 (bukse)
- Vernesko over ankelhøyde
- Hjelmskive med hakestropp
- Hørselvern på hjelm
- Hansker ved manuelt arbeid kuttklasse B
- Vernebriller

STANDARD PVU I FORRETNINGSOMRÅDENE

Elektro og Bane (avdeling i ASP)

- Jakke og bukse i synlighetsklasse 3 (jakke) + 2 (bukse), brannhemmende og lysbuesikkert
- Hjelmskive med hakestropp og hørselvern
- Egen hjelm med visir til AUS arbeid som skal være uten synlige skader og riper
- Vernesko over ankelhøyde
- Hansker ved manuelt arbeid kuttklasse B, egne AUS hansker for AUS arbeid
- Vernebriller

HMS-kort

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

Unntak: Besøkende med ledsager fra prosjektorganisasjonen



Verne- og miljørunder

En verne- og miljørunde er en HMS-aktivitet for å oppdage og forebygge farer i arbeidsmiljøet. Runden gir oversikt over forholdene på prosjektet eller i bedriften. HMS-personell, verneombud eller arbeidsledelse leder runden, ledelse og eventuelle underleverandører skal delta der de er til stede.

Avvik som oppdages på verne- og miljørunder skal registreres som avvik i Landax og følges opp. Verneprotokollen skal vise hvem som har ansvar og når avviket skal lukkes. Lederen for runden skal sørge for at avvikene blir lukket innen fristen. Verneprotokollen skal henges synlig på brakker/kontorer eller deles digitalt med prosjektdeltakerne der dette ikke er mulig.

[ID 380705 Verne- og miljørunde - prosedyre](#)

Rapportering av uønskede hendelser (RUH)

Alle som jobber i Mesta skal melde fra om uønskede hendelser som gjelder helse, miljø eller sikkerhet, uansett hvilket ansvar de har. Den som oppdager en slik hendelse, må vurdere om det er nødvendig å gjøre strakstiltak for å hindre at det skjer igjen eller at noe mer alvorlig skjer.

Mesta bruker appene Landax og Ditio for å rapportere hendelser og avvik.

Erfaring fra bransjen viser at flere rapporteringer gir færre ulykker, fordi det øker bevisstheten rundt sikkerhet og gjør at vi følger rutiner bedre. Å melde fra i systemet er enkelt og viktig, og vi forventer at alle ansatte bruker det aktivt. Ingen skal oppleve negative reaksjoner eller



konsekvenser for å rapportere. Informasjonen vi får inn, brukes aktivt i arbeidet med helse, miljø og sikkerhet.

[ID 60696 Rapportering av hendelser - prosedyre](#)

Orden og renhold

Mesta sine arbeidsplasser, anleggsområder, lager og verksteder skal være ryddige. Alt materiell, maskiner og verktøy skal ryddes på plass etter bruk.

God orden og renhold bidrar til å:

1. Forhindre ulykker og skader
2. Forhindre (eller begrense) brann
3. Gi god hygiene og smittevern
4. Bedre økonomi i prosjektene
5. Redusere sannsynligheten for miljøutslipp

Språk og kommunikasjon

I Mesta er arbeidsspråket norsk. Ved bruk av fremmedspråklige arbeidere på Mestas anlegg skal minimum BAS/arbeidsleder kunne kommunisere både på norsk og på samme språk som alle i arbeidslaget.

Nødvendige planer, prosedyrer og risikovurderinger skal oversettes til et språk alle forstår.

Brudd på HMS-reglene

Å følge HMS-reglene er avgjørende for sikkerheten på arbeidsplassen. Brudd på disse bestemmelsene kan få alvorlige konsekvenser – i verste fall kan du skade deg selv, en kollega eller andre. Mesta tolererer ikke handlinger som utsetter deg selv eller andre for fare.

Dersom du bryter HMS-reglene, vil følgende reaksjoner bli iverksatt:

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

SKRIFTLIG ADVARSEL benyttes for alvorlige overtredelser eller ved gjentatt brudd etter tidligere muntlig advarsel. Skriftlig advarsel vil overleveres i samtale med prosjekt-/anleggsledelse eller nærmeste leder.

OPPSIGELSE ELLER AVSKJED benyttes ved gjentatte og/eller alvorlige brudd på interne krav og lovverk

[ID 222154 Veileder for håndtering av brudd på HMS-reglene](#)

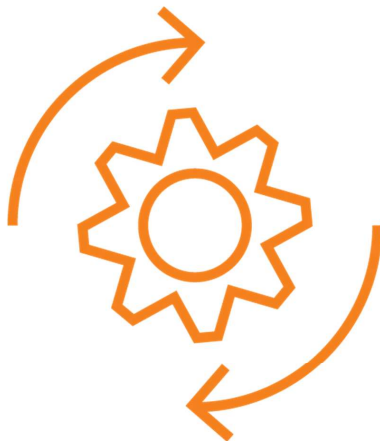
[Personalhåndboka](#)

Arbeide sikkert

Mesta har arbeidsinstrukser og prosedyrer som beskriver trygge måter å utføre arbeidet på. Disse dokumentene styrer hvordan vi jobber, og oppdateres når vi finner bedre løsninger.

Arbeidsinstruksene forklarer hvordan oppgaven skal utføres, hvilke sikkerhetsrutiner som gjelder, og hvem som har ansvar.

Prosedyrene våre viser trinnene for å utføre en aktivitet eller oppgave.



Opplæring før arbeid igangsettes

Alle som benytter arbeidsutstyr/maskiner/verktøy som kan være farlig ved bruk skal ha både dokumentert eller sertifisert sikkerhetsopplæring og utstyrsspesifikk/produktspesifikk opplæring. I tillegg til krav om dokumentert og utstyrsspesifikk opplæring skal arbeidsgiver sørge for at det gis løpende informasjon om:

- de farene man er utsatt for ved bruk av arbeidsutstyret
- hvilke forholdsregler som må tas ved bruk av utstyret
- farer som skyldes arbeidsutstyr i næringen
- farer som skyldes endring av arbeidsutstyr i nærheten

Arbeidstakere skal ikke settes til å utføre arbeidet før tilstrekkelig opplæring er gitt av arbeidsgiver.

Dokumentert og sertifisert opplæring

Den som skal bruke arbeidsutstyr som krever særlig forsiktighet ved bruk skal ha dokumentert sikkerhetsopplæring.

For visse typer utstyr skal den dokumenterte sikkerhetsopplæringen gis av en sertifisert virksomhet.

DETTE GJELDER:

- * Bro- og traverskraner
- * Tårnkraner
- * Mobilkraner med større kapasitet enn 2 tm
- * Portalkraner
- * Kraner med større kapasitet enn 2 tm montert på lastebil eller lastebilhenger
- * Løfte- og stablevogn for godts med permanent førerplass i vognen
- * Masseforflytningsmaskiner

Den dokumenterte sikkerhetsopplæringen skal gjennomføres som både praktisk og teoretisk opplæring gir kunnskaper om oppbygging, betjening, bruksegenskaper, bruksområde, samt vedlikehold og kontroll. Opplæringen skal gi kunnskap om de krav som stilles til sikker bruk og betjening i forskrifter og i bruksanvisning.

Utstyrsspesifikk opplæring

Kravet til utstyrsspesifikk opplæring kommer i tillegg til kravet om dokumentert- og sertifisert sikkerhetsopplæring. Det er ingen utløpsdato på sertifisert sikkerhetsopplæring selv om det stadig kommer nytt utstyr. Derfor må man i tillegg til den dokumenterte sikkerhetsopplæringen på det arbeidsutstyret/maskinene/verktøyet prosjektet bruker, sørge for at arbeidstaker får nødvendig opplæring på det spesifikke utstyret vedkommende skal bruke. Dette omfatter også ekstrautstyr/tilleggsutstyr (f.eks tiltrotator, saltspreder m.m.).

[ID 348250 Sertifisert, dokumentert og utstyrsspesifikk opplæring](#)

Arbeid i høyden

Arbeid i høyden betyr at du utfører oppgaver to meter eller mer over bakken, der det er risiko for å falle. Slike arbeidsoperasjoner skal alltid vurderes for risiko, og vi skal begrense manuelt arbeid i høyden så mye som mulig.

Før du starter arbeid i høyden, må det alltid gjennomføres en Sikker jobbanalyse (SJA). Kollektive vernetiltak som rekkverk, stillas eller lift skal alltid brukes hvis det er mulig.

Personlig fallsikringsutstyr, som fallsikringssele, skal alltid benyttes i bomlift og lift-bil og i de tilfeller andre kollektive tiltak ikke lar seg gjennomføre.

[ID 380036 Arbeid i høyden](#)

Stiger

Stiger skal bare brukes som midlertidig adkomst.

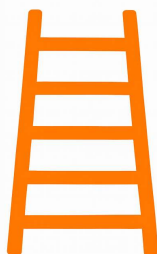
UNNTAKSVIS KAN STIGER BRUKES TIL ARBEID

HVIS:

- * Arbeidet varer under 30 minutter.
- * Det ikke er hensiktsmessig å bruke annet og sikrere utstyr.
- * Risikoen vurderes som lav, eller forholdene på arbeidsplassen ikke kan endres.

NÅR DU BRUKER STIGE:

- * Stigen skal sikres i toppen eller bunnen, eller holdes av en annen person.
- * Maksimal tillatt lengde på stigen er 6 meter. Når stigen brukes som adkomst, skal minst 1 meter stikke over taket eller avsatsen.
- * En stige som står an mot noe, skal ha en helningsvinkel mellom 65° og 75°.



Stillas

1. Oppsett av stillas skal kun utføres av personell med riktig opplæring for det spesifikke stillaset (høyde, kompleksitet, type etc.)
2. Før bruk skal alle stillaser med arbeidsplattform over 2 meter kontrolleres av kvalifisert personell og ha grønt godkjenningsskilt.
3. Stillas skal alltid kontrolleres før første gangs bruk, ved ombygging eller flytting, og etter kraftig vær eller andre forhold som kan svekke sikkerheten.
4. Stillaser med arbeidsplattform over 2 meter skal ha håndløper (minst 1 meter høy), knelist og fotlist. Dette gjelder også hvis det er mer enn 30 cm mellom vegg og stillas.
5. Bruk nett, presenning eller skjerm hvis det er fare for at gjenstander kan falle ned.
6. Stillaset skal ha sikker og hensiktsmessig adkomst.
7. Det er ikke lov å lagre avfall, materialer eller utstyr på stillaset.
8. Alle som bruker stillaset, skal ha opplæring i bruk av stillas.

RULLESTILLAS:

- * Rullestillas skal bare brukes på fast, jevnt og horisontalt underlag.
- * Alle hjul skal alltid være låst når du arbeider på rullestillas.
- * Det er ikke tillatt å oppholde seg på rullestillas under flytting.
- * Fjern eller sikre alle gjenstander på stillaset før det flyttes



Personløfter

Alle som skal bruke personløftere, må ha dokumentert sikkerhetsopplæring for denne typen utstyr. I tillegg skal du få opplæring i den aktuelle liften du skal bruke (utstyrsspesifikk opplæring). Denne opplæringen skal minst inneholde en grundig gjennomgang av liftens sikkerhetsfunksjoner og begrensninger.

- * Verken sakselift eller bomlift skal være hevet når den flyttes eller forlates.
- * Ved bruk av bomlift og lift-bil skal personen i kurven alltid bruke fallsikringssele.

[ID 61167 Bruk av lift](#)



Kraner og løfteinnretninger skal ikke brukes til å løfte personer. Kun godkjente personkurver på kran/hjullaster kan benyttes til dette.

Arbeid i tau (fjellsikring)

Alle som skal jobbe i tau skal ha gjennomført kurs i atkomst- og fallsikringsmetoder for fjellsikring og kameratredning. Det er også krav til å ha gjennomført et eget kurs for bruk av taumoped.

Arbeid i tau krever godkjent og kontrollert utstyr, to separate tau (arbeidstau og sikkerhetstau) og bruk av godkjente seler. Arbeidet skal aldri utføres alene, og det må være radiokommunikasjon med bakken. Førstehjelpsutstyr skal være tilgjengelig, og det skal foreligge en redningsplan. Alle festepunkter og utstyr må tåle belastningen ved fall.

FØLG DISSE GRUNNPRINSIPPENE:

- Gjennomfør befaring og risikovurdering før oppstart.
- Start arbeidet fra toppen og jobb nedover. Sikre tau i solide festepunkter og bruk taubeskytter.
- Utfør kameratsjekk og kontroller tau før hver økt. Skadde tau skal kasseres.
- Fest verktøy forsvarlig til selen. Tyngre utstyr skal ha egne fester.
- Flere arbeidere skal jobbe på samme linje, ikke over hverandre.
- Bruk støttestropp for stabil arbeidsstilling ved stasjonært arbeid.
- Ved bruk av taumoped eller motorsag: følg særskilte sikkerhetskrav og ha nødvendig opplæring.



Arbeid i grøfter og skråninger

Arbeid i grøfter og skråninger medfører rasfare og skal alltid følge kravene i Forskrift om utførelse av arbeid, kapittel 21 — Gravearbeid.

I Mesta skal alt gravearbeid planlegges og utføres slik at sikkerheten til alle involverte ivaretas.

KABELPÅVISNING

Før alt gravearbeid kan startes skal det gjennomføres en kabelpåvisning for å kartlegge alle kabler i grunnen.

GRAVEPLAN

Ved graving dypere enn 1,25 meter skal det alltid utarbeides en graveplan basert på kartlegging og risikovurdering.

OPPLÆRING I GRAVING OG ARBEID I GRAVEGROPER

Arbeid i dype gravegroper, grøfter og sjakter regnes som særlig farlig arbeid.

Alle som deltar i gravearbeid — enten som maskinfører eller som arbeidende nede i gropen — skal ha nødvendig opplæring.

Ved graving dypere enn 1,25 meter kreves det særskilt opplæring i gravearbeid.

KRAV VED ARBEID I GRØFT OG SKRÅNING:

- * For grøfter og sjakter som er dypere enn 2 meter, skal avstivningen dimensjoneres av en faglig kvalifisert person. Beregningene skal dokumenteres.
- * Ved gravegroper som er grunnere enn 2 meter, kan det brukes loddrette sider uten avstivning, med mindre det foreligger særlige faremomenter. For alle andre gravegroper som ikke er avstivet, skal sidene gis en forsvarlig helling.
- * Plasser gravemasser slik at de ikke kan forårsake utrasing, og ikke nærmere enn 1 meter, påse at det alltid er en eller flere rømningsveier
- * I grøfter som er dypere enn 1 meter skal det være sikker adkomst og rømningsveier fra grøften
- * Når arbeidsstedet forlates, sett opp rekkverk eller annen hensiktsmessig avsperring hvis det er fare for at noen kan falle ned i grøfta/byggegroppa.
- * Grøften skal kontrolleres før arbeidet starter opp – spesielt etter kraftig nedbør eller andre forhold som kan påvirke stabiliteten.

VÆR OPPMERKSOM VED VÆROMSLAG

Vær ekstra på vakt for ras og nedfall i grøfter, skråninger og fjellsider ved skifte mellom frost og varme. Slike forhold kan føre til at masser løsner.

Gjennomfør alltid vurdering av området før oppstart og følg opp jevnlig.

Kraner og løfteoperasjoner

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

Ved alle løft og operasjoner med fare for fallende gjenstander, skal det opprettes en sikkerhetssone hvor all ferdsel er forbudt. Sikkerhetssonens størrelse defineres gjennom sikker jobb analyse (SJA). Kraner og løfteutstyr skal plasseres og brukes slik at det alltid er trygg avstand til strømførende ledninger. Dersom dette ikke er mulig skal mulig konflikt beskrives i SJA og tiltak skal dokumenteres (for eksempel løfteretning, løftesoner etc.)

Løfteutstyr, årets farge:

2026	2027	2028	2029
			
Gul	Grønn	Blå	Rød

Godkjent løfteredskap skal være markert med årets farge.

Anhuking

1. Du skal ha dokumentert opplæring/anhukingskurs før du kan anhuke
2. Løfteredskapene skal kontrolleres visuelt før bruk
3. Sørg for å ha løftetabeller for aktuelt løfteredskap tilgjengelig
4. Ved løft av lange objekter skal det benyttes to stropper og eventuelt eget styretau
5. Sjekk balansen på det som er stroppet når hivet løftes fra bakken
6. Ved bruk av radio mellom kranfører og anhuker: vær kort og konsis i meldingen. Er noe uklart, be om bekreftelse
7. Gi tydelige og riktige signaler ved dirigering av last. Avtal med kranfører i forkant hvordan signalene skal utføres

Sikring av last

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

KRAV TIL SIKRING AV LAST:

1. Plasser godset slik at føreren har god sikt og kan manøvrere trygt.
2. Sikre godset så det ikke kan skade noen, falle av kjøretøyet, slepe på veien eller lage unødig støy. Dette gjelder også kjetting, tau, presenning og annet festemiddel.
3. Hvis godset kan støve, ryke eller blåse av, skal det fuktes og dekket med presenning, eller sikres på annen måte.
4. Under transport skal alt gods være sikret slik at ingenting kan forskyve seg eller falle av.
5. Sikre godset ved å låse, stenge eller surre det fast – eller bruk en kombinasjon av disse metodene.



Ekstern veileder: [Lastsikring ved vegtransport](#)

Arbeid i eller nær spor

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

VIKTIG Å HUSKE!

1. Følg alltid instruksjonene til sikkerhetsvakten
2. Tog har bremselengder på over 1 km
3. Støy fra arbeidsmaskiner o.l. kan «maskere» støy fra tog som nærmer seg
4. Stol aldri kun på egen hørsel



[ID 392335 Arbeid på og ved jernbane](#)

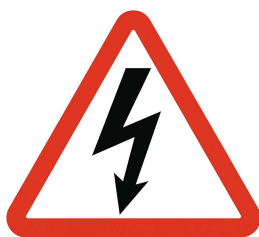
Arbeid ved vann



- * Alle som arbeider eller oppholder seg nærmere enn 2 meter fra kaifront, brygge eller vann, og der det er risiko for å falle uti, skal benytte redningsvest eller annet flyteutstyr.
- * Maskiner og utstyr skal alltid kontrolleres før bruk for å hindre lekkasjer og forurensning.
- * Ved bruk av båt skal vær- og vindforhold vurderes før turen starter. Unngå så langt det er mulig å arbeide fra båt.
- * Bruk lekter i stedet for båt når det er mulig, fordi lekter er mer stabil.
- * Ved transport av gods eller masser på sjø og vann, må lasten sikres slik at den ikke forskyver seg og skaper fare for kantring

[ID 355723 Arbeid nær vann - prosedyre](#)

Elektriske anlegg



[ID 314533 Adgang til elektriske anlegg - instruks](#)

[ID 376829 Arbeid på elektriske anlegg og arbeidsmetoder for Bane NOR - instruks](#)

Kabelpåvisning

Før du starter gravearbeid, uansett dybde og om det skal håndgraves eller om det graves med maskin, skal du alltid kontakte utføre en kabelpåvisning.

- * For lavspenningskabler skal du grave for hånd under kabelmarkering eller når du graver under kabelen.
- * Hvis du må grave nær høyspentkabler, og kommer innenfor sikkerhetsavstanden, skal du kontakte netteier.

Arbeid på eller nær elektriske anlegg

Arbeid på frakoblet anlegg, arbeid under spenning og arbeid nær spenningsatte deler skal alltid planlegges godt. Nødvendige sikkerhetstiltak skal gjennomføres for å unngå skade på liv, helse og materiell.

- * Det skal være tydelig hvem som har ansvar for å planlegge, etablere, lede og avslutte sikkerhetstiltakene på arbeidsstedet.
- * For høyspenningsanlegg er leder for sikkerhet (LFS) ansvarlig.
- * For lavspenningsanlegg skal en bemyndiget person og ansvarlig for arbeid (AFA) ha ansvar for sikkerhetstiltak.

Ansvarlig skal sørge for at arbeidet utføres på en trygg måte og i samsvar med FSE.

Høyspentanlegg

Farlig spenning kan slå over fra høyspentledning til for eksempel kran eller wire, selv uten direkte kontakt. Hvis det skjer et overslag, må ingen berøre maskinen. Føreren skal bli sittende i førersetet til linjen er koblet ut og netteier har gitt klarsignal til evakuering.

Når du skal arbeide nærmere enn 30 meter fra høyspentanlegget, skal du alltid kontakte netteier (for eksempel Bane NOR, Lede etc.). Netteier bestemmer hvilke tiltak som må til for å få tillatelse til arbeidet. Kun kvalifisert electropersonell skal håndtere høyspentledninger. For arbeid innenfor kontaktledningssonen (6 meter) gjelder egne regler fra Bane NOR.

Varme arbeider

Varme arbeider skal kun utføres av personell med kompetansebevis. Varme arbeider kan være sveising, bruk av vinkelsliper, skjærebrenner, eller annet arbeid som avgir åpen flamme, varme eller gnister. Varme arbeider skal utføres i samsvar med krav gitt i Forskrift om utførelse av arbeid, kapittel 5 Varmt arbeid. [Det er krav til å fylle ut sjekklister for varmt arbeid før arbeidet starter.](#)



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

DETTE MÅ DU VÆRE EKSTRA OPPMERKSOM PÅ:

- * Arbeidsplassen og de nærmeste omgivelsene skal være ryddet for brennbart materiale og avfall
- * Nødvendig brannslukningsutstyr skal være lett tilgjengelig, minimum to stk. 6 kg ABC-håndsløkkeapparat
- * Det skal benyttes tettsittende øyevern, hansker og heldekkende flammehemmende arbeidstøy ved sliping, sveising og skjæring.
- * Ved varmt arbeid på malte eller behandlede flater blir helsefarlige gasser og partikler frigjort. Åndedrettsvern, fortrinnsvis friskluftsutstyr, skal derfor brukes.
- * Bruk av sug der dette finnes, eller vurder å få på plass av sug

Arbeid i tunnel

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

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

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

Kommentert [JB1]: Bør det tydeliggjøres at dette gjelder ved potensielle for frigivelse av gasser og/eller støv?

FØR DU STARTER ARBEID I TUNNEL SKAL DU BLANT ANNET HA INFORMASJON OM:

- * Nødvendig personlig verneutstyr
- * Rømningsveier
- * Informasjon om plassering og bruk av redningsutstyr
- * Beskrivelse av tiltak ved nødsituasjoner



Arbeid i eller ved trafikkert vei

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

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

KRAV VED ARBEIDER PÅ OG VED VEI:

- * Alle som skal jobbe på eller ved vei skal ha godkjent arbeidsvarslingskurs 1 (eller 2)
- * Alle som oppholder seg i eller ved veien skal iføre seg godkjent arbeidsbekledning med reflekser
- * Blinkende lys skal brukes ved behov for å forsterke varslings
- * Trafikkdirigering skal vurderes jevnlig
- * Gående og syklende skal ledes trygt forbi arbeidsområde.



Trafikksikkerhet

Trafikkreglene gjelder både på og utenfor anleggsplasser!

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

BRUK AV MOBILTELEFON



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

Bruk av anleggsmaskiner

Arbeidsmaskiner er ofte involvert i ulykker og hendelser på anleggsplassen. Fører av anleggsmaskiner skal ha sertifisert opplæring i aktuell klasse og opplæring i bruk og vedlikehold av maskinen og påmontert utstyr. Det er arbeidsgiver sitt ansvar å sørge for at dette er på plass før arbeidet starter.

VIKTIG FOR FØRERE AV ANLEGGSMASKINER:

- * Bruk alltid sikkerhetsbelte (Dette kravet *kan* fravikes under kjøring i garasje, på parkeringsplass, verkstedområde eller lignende avgrenset område)
- * Sørg for at du er uthvilt
- * Benytt stige og håndtak når du går av og på maskinen (3 punkts grep). Gå alltid med ansiktet inn mot maskinen. Hopp aldri. Gå på sklisiske flater.
- * Planlegg kjøringen og organiser arbeidsplassen slik at det i størst mulig grad unngås rygging. Bruk ryggehjelp om nødvendig.
- * Vurder velte- og tippfarer og underlaget maskinen jobber på
- * Bruk kun utstyr som er godkjent for din maskin
- * Ved bytte av påmontert utstyr, kontroller alltid at utstyret sitter fast

KRAV TIL MASKINEN

- * Maskinen skal være CE-merket.
- * Samsvarserklæringer på maskin og tilleggsutstyr som gir maskinen en ny funksjon skal være tilgjengelig.
- * Instruksjonsbok for maskin og utstyr skal være i maskinen.
- * Dokumentasjon for utført periodisk sakkyndig kontroll (årskontroll)



Vedlikehold av anleggsmaskiner

Godt vedlikehold og reparasjon av maskiner er avgjørende for å kunne håndtere farer og risiko på arbeidsplassen. Men, vedlikehold er i seg selv en risikoaktivitet som krever risikovurdering før oppstart. Vedlikehold skal utføres på sikker måte ved bruk av egnet verktøy og verneutstyr.

Det skal som hovedregel kun utføres vedlikeholdsarbeid når anleggsmaskinen er stanset og energitilførsel frakoblet.

EKSEMPLER PÅ RISIKOER SOM MÅ HÅNTERES VED VEDLIKEHOLD OG REPARASJONSARBEID PÅ ANLEGGSMASKINER:

- * **Klemfarer**
 - Mange deler og komponenter på anleggsmaskiner som må demonteres eller byttes er tunge og kan medføre alvorlig personskade dersom noe går galt. Påse at jobben er planlagt og at det opprettes sikkerhetssoner når det er nødvendig
- * **Fallskader**
 - Vedlikeholdsarbeid på maskiner kan medføre at man må klatre opp på maskinen og at arbeidet blir definert som arbeid i høyden. Ved arbeid over 2 meter på maskiner skal det brukes fallsele dersom det ikke er mulig å tilrettelegge for kollektiv sikring.
- * **Kjemiske eksponeringer**
 - Ved vedlikeholdsarbeid av anleggsmaskiner eksponeres man for diverse oljer og smøremidler. Les deg opp kjemikalets sikkerhetsdatablad før håndtering slik at du er kjent med farer og krav til personlig verneutstyr

Konflikt menneske og maskin

FOR LEDER

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

LIVREDDER FOR ARBEIDSTAKER

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

Arbeid i tanker og lukkede rom (eks. kummer)

Ulykker ved arbeid i tanker og lukkede rom kan være svært alvorlige. Det er risiko for kvelning, helsefarlige gasser, brann og eksplosjoner.

Før du starter arbeidet, skal området sjekkes og sikres. Plasser slanger og utstyr slik at de ikke er til hinder eller fare for andre. Merk uoversiktlige områder med bukker, skilter eller sperrebånd. Sjekk alle skjøter og koblinger for lekkasjer før arbeidet begynner.

Det skal alltid være minst to personer til stede. Én skal stå i sikker sone med tilgang til redningsutstyr, for eksempel tripod. Den som går inn i tanken eller rommet skal ha redningssele og være koblet til personen i sikker sone.

Før du går inn, skal oksygenivået kontrolleres (21 %).

Bergsprengning

Sprengningsarbeid innebærer betydelig risiko for personskader, materielle skader og miljøpåvirkning.



**For å ivareta
sikkerheten skal
følgende krav alltid
følges:**

- * **GODKJENNING OG KOMPETANSE:** Kun personell med gyldig sprengningssertifikat og nødvendig opplæring skal utføre sprengningsarbeid.
- * **PLANLEGGING:** Arbeidet skal planlegges grundig, inkludert risikovurdering og sikker jobbanalyse (SJA) før oppstart.
- * **SIKRING AV OMRÅDET:** Sprengningsområdet skal sperres av og merkes tydelig. Ingen uvedkommende skal oppholde seg innenfor faresonen.
- * **VARSLING:** Det skal varsles til berørte parter før sprengning, og det skal føres sprengningsprotokoll.
- * **KONTROLL ETTER SPRENGNING:** Området skal kontrolleres for udetonerte ladninger og andre farer før det åpnes for ferdsel.

Håndtering av gass

Gass kan være farlig hvis du ikke har riktig kunnskap. Følg disse reglene for å jobbe trygt:

At du har riktig gass til formålet; feil gass kan medføre betydelig fare.

1. Bruk alltid riktig type gass til det du skal gjøre. Feil gass kan være farlig.
2. Vær oppmerksom på risiko for kvelning, brann eller eksplosjon hvis det oppstår lekkasje.
3. Sjekk at utstyret er i god stand, og at du vet hvordan det skal brukes.

OPPBEVARING:

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

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

Ved brann må følgende tiltak iverksettes:

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

Faringsveier

Mesta skal planlegge og etablere hensiktsmessige og trygge faringsveier der vi jobber. Faringsveiene skal være ryddige, merket og godt opplyst der det er nødvendig. Gangveier skal til enhver tid være fri for verktøy, materialer og søppel.



HVIS RISIKOEN KREVER DET SKAL FARINGSVEIENE SIKRES MED REKKVERK ELLER ANNEN HENSIKTMESSIG SIKRING, OG BELYSNING SKAL ETABLERES.

VED VINTERDRIFT MÅ PROSJEKTET SØRGE FOR RUTINER FOR SNØRYDDING OG STRØING AV FARINGSVEIENE.

Alenearbeid

Alenearbeid er når en medarbeider utfører arbeid hvor eneste mulighet for kontakt med andre mennesker er via et teknisk kommunikasjonsmiddel.

Før du starter alenearbeid, skal leder og medarbeider sammen gjøre en risikovurdering eller Sikker jobbanalyse. Her skal risikoene ved arbeidet identifiseres, og nødvendige tiltak beskrives.

Hvis arbeidet er så risikabelt at en skadet person ikke vil kunne bruke teknisk utstyr for å få hjelp, skal alenearbeid ikke utføres.

Risikofaktorer som allment aksepteres i privatlivet, for eksempel risiko ved å kjøre kjøretøy alene, aksepteres normalt også i arbeidslivet.

EKSEMPLER PÅ HJELPEMIDLER VED ALENEARBEID SOM IKKE VURDERES MER RISIKOFYLT ENN AT DEN SKADDE SELV KAN TILKALLE HJELP:

1. **Telefon**
2. **Kommunikasjonsradio**
3. **Alarmutstyr**
4. **Mobilt maskinstopp**

Helse og arbeidsmiljø

Plager og sykdommer kan oppstå etter langvarig eksponering i arbeidslivet. Arbeidsgiver skal vurdere alle eksponeringer og sette inn tiltak for å beskytte helsen. Arbeidstaker skal samarbeide med arbeidsgiver om dette. Hvis andre tiltak ikke er nok, skal nødvendig verneutstyr brukes.

Bedriftshelsetjenesten

Mesta har MDCO som sin leverandør av BHT tjenester.

Bedriftshelsetjenesten er behjelpelig med veiledning og råd knyttet til både fysisk arbeidsmiljø og det psykososiale/organisatoriske arbeidsmiljøet.

Bedriftshelsetjenesten utfører helsekontroller, helsesertifiseringer og bistår blant annet ved kartlegging av eksponeringer av arbeidsmiljøet.

[Mer informasjon og kontaktinfo til BHT finner du i personalhåndboka](#)

Røyking og snusbruk

Det er **forbudt å røyke** i alle Mestas lokaler, transportmidler og maskiner. Dette gjelder også e-sigaretter, både med og uten nikotin.

Røyking er kun tillatt på anviste områder.

Brukte snusposer skal alltid kastes i egnede avfallsbeholdere.

Kilder til forurensing av arbeidsmiljøet

Støy for den ansatte

Støy er uønsket lyd som kan være et helseproblem på arbeidsplassen. Vi skiller mellom to typer støy:

- * **Irriterende lyd, for eksempel fra ventilasjonsanlegg eller vifter.**
- * **Skadelig støy, som ofte forekommer på anleggsplasser, der lydnivået er over 80 dB eller impulslyden er over 130 dB.**

Lydstyrke måles i desibel (dB). En økning på 3 dB betyr at lyden oppleves dobbelt så sterk. Hvis lydnivået overstiger 80 dB, øker risikoen for hørselskader, og det må settes inn tiltak for å beskytte hørselen.

Det er ikke bare hvor høy lyden er som avgjør om den er skadelig. Hvor lenge og hvor ofte du utsettes for støy, har også betydning. Derfor måler vi støy over tid og vurderer spesielt korte, kraftige støytopper når vi planlegger tiltak.

Støy under 80 dB(A) kan også være plagsom, særlig hvis lyden forstyrrer arbeidet. I slike tilfeller kan lydets karakter være viktigere enn selve lydstyrken.

Vi skal alltid prioritere tiltak som reduserer støy ved kilden, for eksempel ved å velge mindre støyende arbeidsmetoder eller øke avstanden til støykilden. Hvis dette ikke er nok, skal hørselvern brukes.

Støv for den ansatte

Innånding av støv kan irritere slimhinnene i luftveiene og gi kortsiktige plager som bronkitt og lungebetennelse. Langvarig eksponering kan føre til kroniske lungesykdommer. Ved høye støvkonsentrasjoner skal tiltak settes i verk for å redusere støvplager.

Kvarts

Steinstøv er en av de største risikofaktorene i bygg- og anleggsbransjen. Selv små mengder kan gi varige lungeskader som KOLS og silikose.

Når materialer som betong, stein, asfalt eller fjell bearbeides, frigjøres partikler av respirabelt krystallinsk silika (RKS). Disse partiklene er så små at de kan trenge helt ned i lungene og over tid føre til alvorlige sykdommer.

VANLIGE ARBEIDSOOPERASJONER SOM SKAPER STØV:

- ↗ Kapping, boring og meisling
- ↗ Piggning og maskinell knusing
- ↗ Massetransport og graving
- ↗ Feiing og tørre rengjøringsmetoder

Asbest

Asbest finnes fortsatt i en rekke bygg fra før 1986. Det er ikke bare arbeidstakere i virksomheter som driver med asbestsanering som kan bli utsatt for asbest. De fleste yrker innen bygg- og anlegg kan komme i kontakt med materialer som inneholder asbest.

Ved mistanke om asbest på arbeidsplassen, må arbeidstakerne stoppe arbeidet og ta kontakt med arbeidsgiver, som må sørge for bistand fra en person som har den nødvendige fagkompetansen.

Abestose er en sykdom som skyldes innånding av asbeststøv. Over tid fører dette til at lungevev omdannes til arrvev (lungefibrose)

Eksponering for både kvarts og asbest øker risikoen for å få lungekreft

Eksponering for både kvarts og asbest øker risikoen for lungekreft

TILTAK FOR Å REDUSERE STØV:

Tekniske tiltak:

- * Våtkutting og vannkjøling
- * Punktavsug og ventilasjon
- * Maskiner og utstyr med lavstøvløsninger

Organisatoriske tiltak:

- * Avsperring og vanning av støvede arbeidsområder
- * Rullering av ansatte for å redusere eksponeringstid
- * Arbeide med færrest mulig til stede
- * Rengjøring med støvsuger i stedet for feiing
- * Tydelig merking av risikoområder

Personlig verneutstyr – når andre tiltak ikke er nok:

- * Åndedrettsvern (p3-filter, halv eller helmasker, turbo- eller luftforsynt åndedrettsvern ved høy eksponering)

Vibrasjoner på den ansatte

Hånd- og armvibrasjoner oppstår ved bruk av vibrerende håndholdt verktøy. Dette kan ved eksponering over tid skade blodkar, nerver, muskler og ledd. Vanlige symptomer er hvite fingre med nedsatt følelse, smerter og redusert styrke i hendene.

Verktøyets vibrasjonsnivå er avgjørende for hvor lenge et verktøy kan brukes per arbeidsdag. Ved bruk av flere vibrerende verktøy må total vibrasjonseksponering vurderes.

TIPS TIL FOREBYGGENDE TILTAK VED BRUK AV VIBRERENDE VERKTØY

- * Velg verktøy med lavest mulig vibrasjonsverdi
- * Jobbrotasjon og pauser for å redusere eksponering
- * Riktig arbeidsteknikk og hansker som holder hender tørre og varme

Helkroppsvibrasjoner påvirker hovedsakelig maskinførere og kan gi plager i rygg, nakke og skuldre. For å redusere dette er jevnt underlag, gode førerstoler/førerhytter og riktig kjørestil viktig.

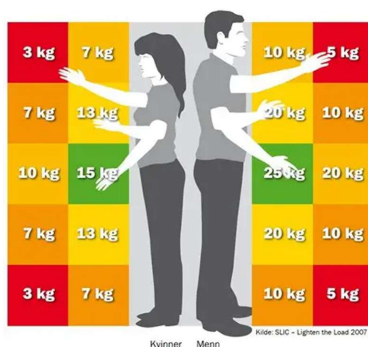
Hvis vibrasjonsnivå til verktøyet eller maskinfører utsettes for ikke er kjent, kan bedriftshelsetjenesten bistå med målinger.

Manuelt arbeid

ERGONOMI OG ARBEIDSTILLING

For å unngå belastningsskader er det viktig å bruke kroppen riktig. Unngå tunge, ensformige og stressende arbeidsoppgaver over tid. Varier arbeidsstillingene dine, og bruk det verktøyet som passer best til oppgaven.

Planlegg arbeidsdagen slik at du får variasjon i oppgavene. Når du skal løfte tungt, bruk musklene i beina og magen. Bøy knærne og hold ryggen rett når du løfter, og løft gjenstanden så nær kroppen som mulig – da belaster du ryggen mindre. Unngå tunge løft hvis du kan bruke hjelpemidler. Ikke løft mer enn 25 kg hvis du er mann, eller 15 kg hvis du er kvinne. Det er tryggest å løfte enda mindre hvis du må strekke deg eller løfte langt fra kroppen



Bilde 1 Vurderingsmodell for anbefalte vektgrenser ved løft i stående stilling. kilde: arbeidstilsynet.no

REDUSER RISIKOEN FOR HELSESKADE VED Å FØLGE DISSE ANBEFALINGENE:

- * Organiser arbeidet slik at arbeidstakerne unngår tunge løft og bæring
- * Bruk hjelpemidler for løft og forflytning
- * Unngå tunge løft i sittende stilling
- * Unngå enkeltløft på over 25 kg (menn) eller 15 kg (kvinner)
- * Unngå løft på mer enn totalt 6000 kg per dag i stående og gående stilling
- * Unngå løft på mer enn totalt 3000 kg per dag i sittende stilling
- * Unngå lang bæreevstand. Bruk heller hjelpemidler
- * Vurder alltid belastningen og risikoen opp mot den enkelte arbeidstakers forutsetninger og helse

Gasser

Noen gasser kan gi akutte helseskader, mens andre kan føre til sykdom over tid. Det finnes både brennbare og luktfrie gasser, som kan være farlige å puste inn. Gassmålere brukes for å oppdage og kartlegge gassforekomster. Det er alltid viktig å prøve å redusere eksponeringen for gasser så mye som mulig.

DU KAN BLI UTSATT FOR GASSER VED:

- * Varmt arbeid
- * Tunnelarbeid
- * Sprengningsarbeid
- * Arbeid med kjemikalier
- * Arbeid i tanker og trange rom
- * Arbeid nær avgasser fra forbrenningsmotorer
- * Arbeid i områder hvor biologisk materiale brytes ned, som byggeproper og grøfter på tidligere bebygde områder

Kjemiske produkter

Noen kjemiske produkter vi bruker i arbeidet vårt er svært helseskadelige. Alle prosjekter skal ha et elektronisk stoffkartotek som til enhver tid er oppdatert og samsvarer med de kjemikaliene som brukes på prosjektet. Sikkerhetsdatablader skal følge produktene og være tilgjengelige for alle ansatte – for eksempel via QR-kode.

Før bruk av kjemikalier som er merket som giftige, helseskadelige, brann- eller miljøfarlige, skal det gjennomføres risikovurdering basert på sikkerhetsdatabladet. Det skal også vurderes om mindre helseskadelige alternativer kan benyttes (substitusjonsvurdering).

Kjemikalier skal håndteres og oppbevares forsvarlig for å forebygge helseskader, brann, eksplosjon og andre ulykker. Kjemikalieskap eller containere benyttes ved behov. Anbefalt verneutstyr skal brukes, og verneombud skal ha tilgang til stoffkartoteket og bidra i oppdateringen. Kjemikalier skal kjøpes i tråd med gjeldende innkjøpsavtaler.

Dersom du har behov for å helle for eksempel diesel eller olje over på en ny beholder skal den nye beholderen merkes tydelig med innhold og med riktige farepiktogrammer

[ID 380176 Håndtering av kjemikalier](#)

Avløpsvann

Kontakt med avløpsvann gir en viss risiko for å bli smittet av bakterier og virus. Risikoen er avhengig av grad av kontakt med avløpsvann.

RISIKOEN FOR SMITTE REDUSERES VED:

- * riktig bruk av verneutstyr
- * god personlig hygiene
- * gode forebyggende rutiner i hverdagen.

Vi i Mesta dekker vaksiner for de av våre ansatte som har disse risikoene i sin jobbhverdag. Kontakt lederen din for mer informasjon (avtale med Apotek1).

Rus og spillavhengighet

Du skal ikke møte på jobb når du er ruspåvirket. Dette gjelder alkohol, narkotika, bakrus, alkohollukt og ulovlig bruk av medikamenter som kan gi ruspåvirkning. Alle har ansvar for å bidra til et rus- og spillefritt arbeidsmiljø. Dersom du ser en kollega som møter beruset på jobb, eller som sliter med spillavhengighet, skal du melde fra til leder umiddelbart.

- * Fortell hva du har observert.
- * Ved fare for sikkerhet blir personen sendt hjem.
- * Leder følger opp og vurderer videre tiltak for å hjelpe.

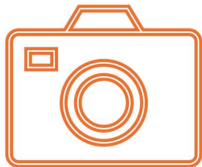
Det er ikke kollegialt å late som man ikke ser, bagatellisere eller skjule slike problemer. Å bry seg er å vise omsorg. Mesta har et AKAN-utvalg som hjelper ansatte med rus- og spillproblematikk.

- * Det kan opprettes AKAN-avtale.
- * Bedriftshelsetjenesten bistår i prosessen og støtter den ansatte.

Psykososialt arbeidsmiljø

I Mesta skal alle ansatte, innleide og ansatte hos underentreprenører oppleve et trygt, inkluderende og respektfullt arbeidsmiljø. Vi har nulltoleranse for trakassering og utilbørlig opptreden, og godtar ikke at noen krenker andres verdighet eller utsettes for unødvendige psykiske belastninger.

Vi jobber aktivt for et arbeidsmiljø preget av trivsel, arbeidsglede og fellesskap – som fremmer helse, motivasjon og personlig utvikling. Åpenhet, samarbeid og respekt er grunnlaget for dette. I Mesta minner vi om dette ved holdningsplakaten Dagens lys.



SPØR DEG SELV:

- * Hvis din oppførsel ble filmet og delt bredt, hvordan ville du hatt det?
- * Hvis din e-post eller melding ble publisert på nettet eller en lokalavis, hvordan ville du reagert?
- * Hvordan ville du opplevd det om noen behandlet deg, dine venner eller din familie på samme måten?

Om oppførselen din ikke tåler «dagens lys» så er den ikke OK. Så enkelt er det.

Ved behov gjennomføres det kartlegging av det psykososiale arbeidsmiljøet, i samråd med lokal ledelse. Kartleggingen skjer ved hjelp av et anonymt spørreskjema, skjemaet gjennomgås av den ansatte sammen med bedriftshelsetjenesten (BHT), og eventuelle kommentarer drøftes. Data registreres digitalt før skjemaet makuleres. Tilbakemelding gis normalt innen fire uker, men separate tilbakemeldinger gis som hovedregel ikke til enheter med færre enn 20 ansatte – med mindre spesielle forhold tilsier det.

Dersom du opplever utfordringer i arbeidsmiljøet, oppfordres du til å ta det opp med nærmeste leder. Du kan også kontakte verneombud, tillitsvalgt, HR eller BHT, som har en nøytral rolle og alltid kan gi råd og støtte.

Trakassering

Trakassering er når noen utsettes for uønskede og negative handlinger, kommentarer eller utestengelse. Dette kan for eksempel være seksuell oppmerksomhet man ikke ønsker, plaging, utfrysing eller sårende fleiping og mobbing. Mobbing er når slike negative handlinger skjer systematisk og gjentatte ganger mot samme person.



Trakassering kan være enkeltstående hendelser eller skje flere ganger. Loven gir et særlig vern mot seksuell trakassering og trakassering på grunn av kjønn, etnisitet, religion, livssyn, funksjonsnedsettelse, seksuell orientering, kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk.

Trakassering og annen utilbørlig oppførsel oppleves ofte som krenkende og isolerende, og kan føre til alvorlige psykiske eller fysiske helseplager.

Hvis du blir utsatt for eller ser trakassering på arbeidsplassen, skal du varsle. Fortrinnsvis ved å ta det opp med nærmeste leder. Dersom det ikke er ønskelig kan du også kontakte HR, verneombud, tillitsvalgt eller BHT, som har en nøytral rolle og alltid kan gi råd og støtte.

Varsling om kritikkverdige forhold

Mestas varslingskanal gjør det trygt og enkelt å si ifra om kritikkverdige forhold.

Du kan varsle hvis du vet om, eller mistenker, at noe ikke er som det skal.

Du skal ikke være redd for negative reaksjoner hvis du varsler.

EKSEMPLER PÅ KRITIKKVERDIGE FORHOLD ER:

- * mobbing
- * trakassering
- * innsidehandel
- * hvitvasking av penger
- * bedrageri
- * bestiktelser og kickbackordninger
- * andre brudd på Mestas etiske regler eller lover

SLIK VARSLER DU:

- Si først ifra til din nærmeste leder, eller til en leder høyere opp i linjen.
- Du kan også varsle til ledelsen gjennom tillitsvalgt, verneombud eller en kollega.
- Varslingen kan være muntlig eller skriftlig.

Hvis du ikke ønsker å varsle nærmeste leder, eller hvis lederen ikke følger opp varselet på en god måte, kan du bruke Mestas elektroniske varslingskanal på:

[Ekstern varslingsstjeneste Mesta](#)

Du kan varsle anonymt i varslingskanalen. Det er likevel enklere og ofte mer vellykket å undersøke saken og følge opp hvis du oppgir navnet ditt. Varslingsutvalget i Mesta AS mottar og behandler alle varsler.

Arbeidsmiljøutvalget

Arbeidsmiljøutvalget (AMU) skal bidra til et fullt forsvarlig arbeidsmiljø og delta aktivt i planlegging og oppfølging av verne- og miljøarbeidet. Utvalget består av like mange representanter fra arbeidsgiver- og arbeidstakersiden, med hovedverneombudet som fast medlem. Ledervervet veksler mellom partene annethvert år.

Valg av arbeidstakerrepresentanter skjer enten som forholdstallsvalg eller flertallsvalg, avhengig av avtale mellom fagforeningene. Valget skal være hemmelig og skriftlig.

AMU behandler blant annet:

- * Saker knyttet til BHT, vernetjenesten og HMS-opplæring
- * Planer om bygg, maskiner, nye arbeidsprosesser eller andre tiltak med betydning for arbeidsmiljøet
- * Arbeidstidsordninger og forhold knyttet til arbeidstakere med redusert arbeidsevne
- * Rapporter om ulykker, nestenulykker, yrkessykdommer og måleresultater
- * Virksomhetens HMS-system, kartlegginger og handlingsplaner

AMU skal utarbeide årsrapport for sitt arbeid.

HMS-utvalg

Mesta AS er det opprettet HMS-utvalg i alle forretningsområdene. HMS-utvalgene skal behandle lokale HMS-saker og er et underutvalg av AMU. Utvalgene er sammensatt av to representanter fra ledelsen og to fra de ansatte, KHMS-leder er sekretær i utvalget og Bedriftshelsetjenesten bidrar fra sak til sak. Det skal minimum avholdes 3 årlige møter, AMU anbefaler 4. Referatene sendes AMU sentralt.

HMS-utvalgene skal utarbeide årsrapport som også sendes til AMU.

Utvalgene kan behandle attføringssaker, og er da utvidet med BHT, nærmeste leder, lokal tillitsvalgt/verneombud og representant fra NAV.

Verneombud

Verneombudet er en nøkkelperson i HMS-arbeidet og skal alltid velges på alle verneområder i Mesta. Verneombudet velges for to år av gangen.

Verneombudet representerer de ansatte i spørsmål om arbeidsmiljø og påse på at arbeidsmiljøet er trygt og forsvarlig. Dette innebærer å kontrollere at maskiner, kjemikalier og andre forhold ikke utsetter ansatte for fare, at nødvendig verneutstyr er tilgjengelig, at alle får opplæring, og at arbeidet er tilrettelagt på en helsemessig forsvarlig måte. Verneombudet skal også bidra til å melde fra om arbeidsulykker.

Etter at verneombudet er valgt, får verneombudet opplæring i HMS-lovverk, interne systemer og rutiner i Mesta, inkludert et tilpasset 40-timers kurs. Mer opplæring gis ved behov.

I det daglige deltar verneombudet i vernerunder, møter i vernetjenesten, risikovurderinger, kjemikalierregistreringer og granskninger. Ved tilsyn fra Arbeidstilsynet

skal verneombudet alltid være til stede for å ivareta arbeidstakernes interesser.

Verneombudet har rett til å stanse arbeidet hvis det oppstår umiddelbar fare for liv eller helse.



Sykemelding

Rutiner ved fravær og sykemelding

MELD FRA MUNTILIG: Hvis du blir syk eller må være borte fra jobb, skal du alltid gi beskjed til nærmeste leder og prosjektleder muntlig – altså ved å ringe eller snakke direkte. Det er ikke nok å sende SMS eller e-post hvis du er i stand til å prate.

GI BESKJED FØR ARBEIDSSTART: Varsle om fraværet før arbeidsdagen begynner samme dag som du blir borte.

DAGLIG OPPFØLGING: Fortsett å gi beskjed hver dag til du eventuelt får sykemelding.

MER INFORMASJON: Utfyllende rutiner for sykemelding og oppfølging finner du i Mestas personalhåndbok.

Arbeidsgiver betaler sykepengene de første 16 dagene av et fravær (arbeidsgiverperioden).

Bærekraft

Bærekraft handler om måten vi driver selskapet på; om klima og miljø, sosiale forhold og mangfold og inkludering. Mesta har valgt ut tre av FNs bærekraftsmål der selskapet ønsker å gi et vesentlig positivt bidrag: «Likestilling mellom kjønnene», «innovasjon og infrastruktur» og «stoppe klimaendringene».



Ytre miljø

Vi skal følge vår miljøpolicy i alt arbeid. Alle ansatte, innleide og underentreprenører skal forstå hvilken potensiell negativ påvirkning arbeidet har på ytre miljø og hvordan risikoen kan reduseres. I Mesta jobber vi kontinuerlig for å minimere vår negative påvirkning på miljøet. Alle prosjekter skal gjennomføre en overordnet risikovurdering av både HMS- og ytre miljøaspekter, og ha en prosjektilpasset miljøplan.

Det stilles ulike krav til ytre miljø i de forskjellige kontraktene. Det er viktig å sette seg inn i kravene som stilles i egen kontrakten.

Avfallsreduksjon, kildesortering og gjenbruk

Prosjektene skal planlegges slik at det blir minst mulig avfall. Alt avfall som oppstår, skal sorteres og gjenvinnes så langt det lar seg gjøre, samt dokumenteres. Sortert materiale skal legges i merkede containere. Kildesortering gir lavere kostnader og bidrar til en ryddigere, sikrere og mer effektiv arbeidsplass.

Farlig avfall skal aldri blandes med annet avfall, men leveres i egne, spesielle beholdere. Husk å fylle ut elektronisk deklarasjon på avfallsdeklarering.no, og registrer det på riktig organisasjonsnummer.

Vurder alltid om brukte materialer, utstyr eller rester kan gjenbrukes. Sørg for å utnytte materialene på best mulig måte

Utslipp - uønskede hendelser

Vi skal hindre at det skjer utilsiktede utslipp til luft, vann og jord.

- * Sjekk gitte utslippstillatelser og krav fra byggherre, statsforvalter og kommune.
- * Ved slangebrudd med utslipp av olje, skal utslippene avgrenses og absorbent benyttes. Brukt absorbent skal leveres som farlig avfall til godkjent mottak.
- * Fyll alltid drivstoff på godkjente områder eller fra tankbiler.



- * Bruk alltid godkjent mobil tank med oppsamlingskar.
- * Plasser tanker og beholdere slik at de ikke kan bli påkjørt eller skadet, slik at utslipp unngås.
- * Gjør reparasjoner og vedlikehold av maskiner på områder med tett plate og oljeutskiller.
- * Vask maskiner kun på godkjent vaskeplass.
- * Sørg for å unngå direkte avrenning og erosjon til vassdrag.
- * Ha rutine for støvhåndtering for å minimere luftforurensing til omgivelsene.
- * Alle maskiner skal ha absorberer tilgjengelig i tilfelle det skjer et utslipp av olje eller drivstoff.
- * Ved større utslipp med akutt fare for omgivelsene, skal nødetatene varsles.

Energiforbruk og klimagassutslipp

Mesteparten av energiforbruket i Mesta kommer fra drivstoff brukt i kjøretøy og maskiner. Dette skaper direkte klimagassutslipp fra egen drift som står for omtrent 15 % av Mestas totale utslipp. Resten er indirekte klimagassutslipp fra varer og tjenester vi kjøper inn, som f.eks. UE-tjenester, salt, betong og elektromateriell.

Mesta har satt mål om å kutte klimagassutslippene. Målene er i tråd med Parisavtalen mål om å begrense global oppvarming til 1,5 grader.

Kortsiktige mål:

- Redusere absolutte klimagassutslipp fra egen drift med 42 prosent innen 2030 fra basisår 2022
- Redusere absolutte utslipp fra verdikjeden med 25 prosent i samme periode

Langsiktige mål:

- Redusere absolutte klimagassutslipp med 90 prosent innen 2045 fra basisår 2022.

Alle som jobber i og for Mesta skal bidra til å redusere utslipp de kan påvirke.

EKSEMPEL PÅ TILTAK SOM REDUSERER ENERGI FORBRUK OG KLIMAGASSUTSLIPP:

- * Unngå tomgangskjøring
- * God kjøreadferd. Følg med på sjåførscore i Linx og jobb for å forbedre egen score. Sjåførscore kalkuleres fra kjøretøydata og viser egen score på tomgangskjøring, utrulling, hastighet og oppbremsing i tillegg til en samlet totalscore
- * Bruk fossilfritt drivstoff om mulig (elektrisitet eller biogass)
- * Planlegg logistikkoppgaver godt for å redusere kjøringen
- * Vurder om det finnes materialer som kan gjenbrukes
- * Kjøp inn varer og tjenester med lave utslipp. For UEer og innleide kan dette være utslippsfrie kjøretøy og maskiner. Klimagassutslipp fra varer (som asfalt, betong, stål etc.) dokumenteres ofte i form av miljødeklarasjoner (EDPer).

Støy til omgivelsene

Vi skal begrense støy ved å bruke moderne metoder og maskiner. Planlegg arbeidet slik at mest mulig støyende aktiviteter skjer på dagtid. Moderne metoder og maskiner støyer også mindre enn gamle.

Støyforskriften og støyretningslinje T-1442 setter grenser for hvor mye støy som er tillatt, også for plutselige, høye lyder (impulsiv støy).

Hvis vi har fått tillatelse til å jobbe på kvelds- eller nattestid i boligområder, skal det likevel være stille mellom kl. 23.00 og 01.00. I denne perioden skal all støyende bygge- og anleggsvirksomhet stoppe.

Hvis arbeidet vil lage mer støy enn det forskriften tillater, må vi søke om dispensasjon og informere naboene. Dette gjelder spesielt for impulsiv støy, sterkt

støyende arbeid i tettbygde strøk og nattarbeid i boligområder. Varsel skal sendes til byggherre, kommuneoverlege, politi og naboer

Støv til omgivelsene

Mesta skal redusere miljøbelastningen fra støv så mye som mulig. Bebyggelse og andre sårbare områder nær anleggsplassen skal ikke utsettes for unødvendig mye støv fra våre arbeidere. Det må derfor etableres prosjektspesifikke rutiner for støyhåndtering i prosjektene.

Anleggsarbeid og trafikk skal ikke føre til skadelig utslipp av støv eller nitrogenoksider. Vi jobber for å redusere utslipp av klimagasser, svevestøv, og for å redusere støvflukt til omgivelsene.

Støvplager kan begrenses ved å vanne og feie regelmessig.

Material- og produktvalg

Når vi bruker produkter som kan være skadelige for helse eller miljø, skal vi alltid vurdere om det finnes tryggere alternativer. Hvis det er mulig å bytte til et mindre farlig produkt uten urimelig kostnad eller ulempe, skal vi gjøre det.

Risikovurdering og vurdering av alternativer gjøres i Cobuilder Collaborate, som veileder deg gjennom hele prosessen.

Rød- og svartlistede arter og kulturminner

Rød- og svartlistede arter og kulturminner er vanligvis kartlagt før oppstart og ligger i konkurransegrunnet og byggherres miljøoppfølgingsplan. Likevel, kan vi treffe på ukjente forekomster.

Er du i tvil, sjekk miljøstatus.no og artsdatabanken.no for å finne ut om det kan finnes slike verdier i området der du skal jobbe.

Hvis du under arbeid tror du har funnet kulturminner, rød- eller svartlistede planter, dyr eller organismer, må du stoppe arbeidet med én gang. Varsle kunden eller myndighetene så raskt som mulig.

Kulturminner defineres som spor etter mennesker som har levd før oss. Kulturminner skal tas vare på og sikres for ettertiden og er viktige kilder til kunnskap og opplevelser. Eksempler er bygninger, gravplasser, steingjerder, bruer og samiske offersteiner.

Rødlistede arter er sårbare og har risiko for å dø ut i Norge. De krever vern og særskilte tiltak.

Svartlistede arter er også kjent som fremmede- eller uønskede arter. De utgjør en trussel for norsk natur og biologisk mangfold og krever tiltak for å hindre spredning.

Massehåndtering/transport

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

Dersom prosjektet har rene masser som ikke skal brukes på anleggets område, skal det undersøkes om det er mulig å gjenbruke massene andre steder. Flere fylker har egne forum for massehåndtering der entreprenører utveksler behov for masser. Masser kan ikke deponeres eller gjenbrukes andre steder uten særskilt tillatelse.

Forurensete masser skal leveres til deponi iht. avfallsforskriftens kapittel 9

Vannhåndtering

I mange kontrakter kreves det utslippstillatelse fra Statsforvalter eller kommuner. Alt vann fra anleggsarbeid og overvann skal håndteres etter kravene fra byggherren eller det som står i utslippstillatelsen. Dette gjelder for eksempel vann som oppstår ved boring, spunting eller når byggegropen fylles med vann etter mye regn. Arbeid i eller nær sjø krever som oftest særskilt tillatelse og oppfølging.

Hvis du skal slippe ut vann til det kommunale overvanns- eller avløpsnett, eller til naturen rundt, må du alltid søke om tillatelse fra Statsforvalteren eller kommunen først.

Beredskap

Prosjekter skal opprette nødvendig beredskap for å hindre, oppdage og begrense omfanget av uønskede hendelser som personskader og akutt forurensing (inkludert olje- og kjemikaliespill).

Alle prosjekter og arbeidsplasser i Mesta har egne beredskaps-, varslings- og aksjonsplaner. Disse planene forklarer hva du skal gjøre hvis det skjer en uønsket hendelse eller ulykke på ditt prosjekt.

- * Planene skal være lett tilgjengelige og synlige for alle på arbeidsplassen.
- * Du må gjøre deg kjent med innholdet i planene, slik at du vet hvordan du skal handle hvis noe skjer.

Beredskaps- og førstehjelpsutstyr

Alle arbeidsplasser i Mesta skal ha førstehjelps- og beredskapsutstyr som passer til risikoen og størrelsen på arbeidsplassen. Risikovurderingen avgjør hvilket beredskaps- og førstehjelpsutstyr prosjektet trenger. Beredskapsplanen skal vise hvilket utstyr som finnes og hvor det er plassert.

Minimumskrav til beredskapsutstyr i biler, maskiner og lokasjoner:

- * Absorbent
- * førstehjelpsskrin med øyeskylleveske og branngele (Water-gel).

KONTROLLER BEREDSKAPS- OG FØRSTEHJELPSUTSTYRET JEVNLIG OG FYLL PÅ VED BEHOV.

Varsling ved skade

Hvis du eller en kollega blir skadet på jobb, skal du straks varsle nærmeste leder. Sett deg inn i varslingsplanen for din arbeidsplass, slik at du vet hvem du skal kontakte og hvordan du skal gå fram ved en hendelse.

Alle skader skal også meldes i Mestas avvikssystem.

Skader som kan/skal klassifiseres som yrkesskade, skal meldes NAV og Mestas forsikringselskap

Mediehåndtering

ALLE HENVENDELSER FRA MEDIA SKAL HENVISES TIL MESTAS KOMMUNIKASJONSANSVARLIGE.
Ingen har anledning til å uttale seg på vegne av selskapet uten uttrykkelig avtale.

Debriefing og oppfølging av personell

Huskeliste ved alvorlig ulykke – oppfølging av personell:

- * Etablere et sosialt støtteapparat for involverte allerede samme kveld og natt. Avklar tidspunkt for når gruppen skal møtes igjen neste dag.
- * Samle alle involverte på en avtalt møteplass. Ingen bør reise direkte hjem alene.
- * Gi alle mulighet til å kontakte sine pårørende.
- * Legg til rette for samtale: La alle få muligheten til å snakke om det som har skjedd. Identifiser eventuelle vitner.
- * Gi informasjon om normale stress- og sjokkreaksjoner. Forklar at det er vanlig å reagere forskjellig, og at støtte er tilgjengelig.
- * Sørg for at alle gjennomfører samtale med bedriftshelsetjenesten (BHT).

BHT vil vurdere behov for videre individuell oppfølging.

Alternativt eller tilrettelagt arbeid

For å unngå og/eller redusere varigheten av sykefravær er det viktig å vurdere muligheter for å tilby tilrettelagt- eller alternativt arbeid dersom den skadde ikke kan returnere til ordinært arbeid.

Leder og medarbeider skal sammen vurdere muligheter for tilrettelagt eller alternativt arbeid. Målet er at du skal kunne komme tilbake til jobb så raskt og trygt som mulig.

SENTRALE SPØRSMÅL I PROSESSEN:

- * Hvordan kan arbeidstiden tilpasses?
- * Hvilke oppgaver kan du utføre, og hvilke kan du ikke gjøre?
- * Hvor lenge skal tiltakene vare, og hvor ofte skal de følges opp?

EKSEMPLER PÅ TILRETTELAGT ELLER ALTERNATIVT ARBEID:

- Deltakelse på kurs (for eksempel via MestR, Munio eller andre leverandører)
- Bistand med HMS og KS-arbeid i prosjektet, som å gjennomføre vernerunder, kontrollere orden og ryddighet, følge opp kjemiske produkter og sikkerhetsdatablader, utarbeide KS-dokumentasjon eller bidra til trivselstiltak
- Andre oppgaver i prosjektet, for eksempel innen internkontroll, logistikk eller innkjøp

Alt som avtales om tilrettelegging skal skrives ned i en oppfølgingsplan. Denne planen sendes til fastlegen din og til det lokale NAV-kontoret.



Beredskapsøvelser

Beredskapsøvelser hjelper oss identifisere svakheter i eksisterende beredskapsplaner, forbedre kommunikasjon og samarbeid og øke den generelle beredskapsevnen.

I Mesta skal det årlig gjennomføres beredskapsøvelser i hver driftskontrakt. I Forretningsområder med typisk kortvarige kontrakter skal det gjennomføres en øvelse i året pr. underenhet/fag (ASP – sikring, konstruksjon, bane etc.).

[ID 356552 Beredskapsøvelse - prosedyre](#)

Først på skadested

Ulykke med personskade

Sikre skadested

- Få oversikt over situasjonen
- Begrens konsekvensene
- Ivareta din egen sikkerhet

Varsle nødetatene

Ring **113**

Start førstehjelp

Sperr av skadested

Møt ambulanse på avtalt sted

- Eventuelt rydd plass til helikopter

**MELD FRA TIL LEDELSEN SÅ FORT AKUTTSITUASJONEN ER
HÅNTERBAR**

Ved utslipp

Stans forløp og begrenns spredning av utslipp

Legg på absorbenter

- Unngå bruk av vann!

Meld fra til ledelsen

Grav opp forurenset masse

- Legg i kontainer for farlig avfall

Varsle brannvesen på 110

- ved større utslipp eller uoversiktlig situasjon
- Brannvesenet skal bistå med valg av tiltak

Ved brann

DERSOM DU OPPDAGER BANN

Varsle

- Tilkall nødetater: Ring **110**
- Utløs brannalarm
- Varsle andre

Redde

- Hjelp andre
- Forlat lokalet/området rolig
- Still på møteplass

Slukke

- Lukk dører og vinduer
- Start slukking hvis mulig
 - Ved brann i strømkilder, bruk pulver som slukkemiddel
 - Ved eksplosjonsfare: Evakuer umiddelbart

Førstehjelp

DET VIL ALLTID GÅ EN VISS TID FRA EN SKADE OPPSTÅR TIL DEN SKADDE KAN BEHANDLES AV KVALIFISERT PERSONELL. I DETTE TIDSROMMET ER DET VIKTIG AT DEN SKADDE FÅR HJELP.

GOD FØRSTEHJELP KAN:

1. Redde liv
2. Begrense skaden
3. Lindre smert



Undersøk den skadde

Prøv å få kontakt

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



Sjekk pust

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



Undersøk

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

Hjerte og lungeredning

HUSK Å VARSLE 113 HVIS DET IKKE ALLEREDE ER GJORT!

Start med 30 brystkompresjoner

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



Fortsett med 2 innblåsing

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



Fortsett ned vekselvis 30 brystkompresjoner og 2 innblåsing til hjelpen kommer.

Bevisstløse som puster selv

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



Bilde 2 Stabilt sideleie

Symptomer på sirkulasjonssvikt

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

Behandling av sirkulasjonssvikt

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

Ytre blødninger

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



Fremmedlegeme i luftveiene

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

Dette kan du gjøre:

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

Heimlich manøver

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



Brannskader

1. Kjøøl raskt ned med kaldt vann de første par minuttene.
2. Dekk til skadet hud med sterile bandasjer eller rent tøy.
3. Kjøøl deretter ned med lunkent vann (ca. 20 grader) i MINST 20 minutter.
4. Ikke riv av tekstiler hvis de er brent fast i huden.



Strømskader

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

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

- * Høyspentstrøm
- * Lynnedslag
- * Lavspent strømgjennomgang med sannsynlig strømvei gjennom kroppen
- * Bevisstløshet eller omtåket etter strømskade
- * Brannskader
- * Tegn på nerveskader (f.eks. lammelser)
- * Last ned appen STRØMULYKKE – denne viser hvordan en skal forholde seg ved strømutylykke.

Mental førstehjelp



Vær sammen med den som er skadet



Vis omsorg for engstelige personer



Forklar hva som er skjedd og at hjelp er på vei



Vær en god lytter og aksepter følelser



Hold nysgjerrige unna