



Sikkerhet Helse Arbeidsmiljø på byggeplassen

Dette heftet inneholder bestemmelser som blir tatt opp i Jernbaneverkets sikkerhetskurs, og beskriver hvordan du skal forholde deg til sikkerhet og arbeidsmiljø for deg og dine omgivelser i forbindelse med arbeider knyttet til våre bygge- og anleggsplasser.

Innholdsfortegnelse

1. Innledning.....	3
2. Sikkerhet, helse og arbeidsmiljø.....	4
3. Ytre miljø.....	11
4. Beredskap.....	12
5. Sikkert arbeid i og ved sporet.....	14
6. Arbeid nær høyspentanlegg.....	17
7. Tunnel.....	19
8. Avslutning.....	21

1. Innledning

Jernbaneverket arbeider aktivt for å unngå skader på mennesker, miljø og materiell. For å oppnå dette må alle bidra.

Arbeid på en byggeplass medfører risiko. Derfor er det viktig at sikkerhet for deg, ditt arbeid og omgivelsene blir tatt på alvor. Husk at fokus på dette betyr en trygg arbeidsplass for deg og de som er rundt deg.

Alle som arbeider ved Jernbaneverkets anleggsplasser skal gjennomføre sikkerhetskurs.

Kurset gir deg mulighet for å arbeide i og ved sporet, etter de anvisninger som blir gitt av hoved- /lokal sikkerhetsvakt og/eller leder for EL-sikkerhet.

Skulle en ulykke inntreffe er det viktig at den blir rapportert. Dette gjelder uansett om ulykken er stor eller liten. Minst like viktig er det at tilløp til ulykker blir rapportert. Innrapporteringen vil bli brukt til å forbedre ditt og andres arbeidsmiljø i fremtiden.

*Dyktige fagfolk tar initiativ og tenker
sikkerhet, helse og arbeidsmiljø!*

2. Sikkerhet, helse og arbeidsmiljø (SHA)

Krav til arbeidsmiljø er gitt i Arbeidsmiljøloven (AML) og tilhørende forskrifter. De viktigste forskriftene er internkontrollforskriften og byggherreforskriften.



AML skal sikre et arbeidsmiljø som gir full trygghet mot fysiske og psykiske skadevirkninger.



Internkontrollforskriften pålegger alle bedrifter å gjennomføre et systematisk arbeid innen helse, miljø og sikkerhet (HMS).

Forskriften gjelder for alle virksomheter som omfattes av arbeidsmiljøloven m.fl.



Byggherreforskriften gir byggherren oppgaver og plikter for at sikkerhet, helse og arbeidsmiljø (SHA)¹ skal bli ivaretatt helt fra starten av prosjektet.

Forskriften gjelder for enhver arbeidsplass hvor det utføres midlertidig eller skiftende bygge- eller anleggsarbeid.

¹ Ny byggherreforskrift fra 01.01.2010 klargjør rollene og pliktene til de ulike aktørene i bygge- eller anleggsprosessen, samtidig har den endret begrep fra HMS til SHA.

Aktører



Byggherre er enhver fysisk eller juridisk person som utfører bygg eller anleggsarbeid. Byggherren er ansvarlig for et forsvarlig arbeidsmiljø på arbeidsplassen.



Koordinator i prosjekteringsfasen omfatter å koordinere prosjekteringen slik at hensynet til sikkerhet, helse og arbeidsmiljø blir ivaretatt, og å sørge for utarbeidelsen av SHA-plan.



Koordinator for byggefasen/utførelsen

- Følge opp risikoforhold i byggherrens plan for SHA
- Følge opp at det utarbeides tidsplaner som sikrer at det avsettes tilstrekkelig tid til utførelse av de forskjellige arbeidsoperasjoner.
- Følge opp at arbeidsgivere og enmannsbedrifter gjennomfører planen for SHA.
- Koordinere arbeidsgivere og enmannsbedrifters arbeid som kan påvirke hverandre med hensyn til SHA-arbeid, inkludert samarbeidet mellom arbeidsgivere og enmannsbedrifter.
- Se til at arbeidsgiver følger opp at kravene i byggherreforskriftens § 9 gjennomføres.
- Sørge for at det føres oversiktslister jfr. byggherreforskriftens § 15.



Entreprenør utfører på vegne av byggherren oppdrag i henhold til kontrakt. Entreprenør har ansvar for et forsvarlig arbeidsmiljø på arbeidsplassen.



Underentreprenør (UE) utfører deler av arbeidet på vegne av entreprenør. UE har ansvar for et forsvarlig arbeidsmiljø innenfor sin del av arbeidene på arbeidsplassen.



Arbeidstaker plikter å følge de verneinstruksjoner og sikkerhetsrutiner som er fastsatt.



Verneombud skal velges blant arbeidstakere og gis nødvendig opplæring. Ved fare for liv og helse har verneombudet myndighet til å stanse arbeidet.

Hovedbedrift

Når det er flere arbeidsgivere ute på byggeplassen, skal det pekes ut en hovedbedrift. Når det jobbes ved jernbanen er Jernbaneverket normalt alltid hovedbedriften.

Hovedbedriften har ansvar for å sikre et fullt forsvarlig arbeidsmiljø ved å samordne internkontrollsystemer og alle SHA-aktiviteter.

Uavhengig om din bedrift er byggherre, entreprenør eller underentreprenør, har alle ansvar for å sikre et fullt forsvarlig arbeidsmiljø både for egne og andres ansatte.

Sanksjoner

Normale sanksjoner ved brudd på SHA-reglene er:

- Muntlig advarsel
- Skriftlig advarsel
- Bortvisning

Alvorlige overtredelser kan medføre bortvisning allerede ved førstegangs forseelse.

Vernerunde



Vernerunde er en befaring for å overvåke at anleggsplassen er i henhold til krav gitt til sikkerhet, helse og arbeidsmiljø.

Vernerunden

- skal gjennomføres regelmessig
- skal fokusere på farlige forhold
- er et lederansvar

Når det er flere entreprenører på anleggsplassen, skal det gjennomføres koordinerende vernerunde i regi av hovedbedriften.

Personlig verneutstyr

Du kommer langt med omtanke og forsiktighet, men likevel er personlig verneutstyr helt nødvendig.

Et ubetenksomt øyeblikk kan medføre skade som kan vare resten av livet ditt.

Personlig verneutstyr er for din sikkerhet. Bruk det!



Hjelm

Sjekk alltid hjelmen før du tar den i bruk. Hjelmer som er eldre enn 5 år *), eller har vært utsatt for slag eller elektrisk støt, skal ikke brukes.

*) Produksjonsår er merket på innsiden av hjelmen. Protector-hjelmen har rundt merke med tall i bunnen eller på siden. (Eks. 02 indikerer at hjelmen er produsert i 2002).



Hørselsvern

skal brukes ved støyende arbeid. Du skal kunne høre en vanlig samtale på 1 meters avstand.



Øyevern

skal brukes når det jobbes med redskap eller arbeid der det er fare for sprut. Vanlige briller er ikke godkjent.



Sikkerhetssele

skal brukes dersom det arbeides høyere enn 2 m over bakken, og utenfor godkjent rekkverk.

Man kan sette krav til bruk av annet verneutstyr i tillegg til det normale, f.eks. i forbindelse med bruk av merkepliktige produkter. I slike tilfeller skal det forefinnes HMS-datablad som informerer om bruk og lagring, samt nødvendig verneutstyr.

HMS-datablad skal oppbevares der stoffet oppbevares og brukes.

Arbeid i høyden

Stillaser som er høyere enn 2 meter skal alltid ha:

- Rekkverk
- Knelist
- Fotlist

Det grønne skiltet skal henge ved hver adkomst til stillaset!

Stiger skal ikke brukes som arbeidsplattform med mindre andre løsninger ikke er mulig. Ved arbeid fra stige må stigen være sikret mot å skli eller velte.

Arbeid i høyden - Husk å sikre deg!

Krav til anleggsområdet

Sperringer på anleggsområdet skal respekteres av de som jobber ute på anlegget.

Arbeid i grøft

Arbeid i grøft er ofte forbundet med fare.

- Grøfter må sikres både under arbeid, og før man forlater arbeidsstedet.
- Graving dypere enn 2 meter skal ha 1:1 graving og/eller avstiving.

Sveising/varmearbeider



Ved sveising eller annet arbeide som innebærer åpen flamme eller gnister er det spesielt viktig å følge sikkerhetsreglene. **Bruk sveisemaske.**

Alle som utfører sveising/varmearbeider ved Jernbaneverkets anlegg må være sertifisert

Sikker Jobb Analyse (SJA)

I forbindelse med risikofyllt arbeid eller spesielt krevende arbeidsoperasjoner, som ikke dekkes av normale prosedyrer, skal det alltid gjennomføres SJA for å avdekke risikomomenter.

Uønskede hendelser

Alle har ansvar for å melde fra om uønskede hendelser.

Gjennom å melde fra om nestenulykker og/eller tilløp til ulykker kan vi stoppe risikomomenter i arbeidet, og hindre kjedereaksjoner som kan føre til alvorlige ulykker/dødsfall.



3. Ytre miljø

Støv, støy og vibrasjoner

Av hensyn til innbyggerne har de fleste kommuner egne retningslinjer for anleggsvirksomhet. Bestemmelsene regulerer bl.a. hvor og når det kan utføres støyende arbeider.

Utslipp

For å hindre utslipp av miljøskadelige stoffer må det tas forholdsregler:

- Sikre mot lekkasje fra drivstoff- og oljelager
- Oljeabsorbent skal finnes på alle maskiner, og være lett tilgjengelig for å suge opp eventuelle lekkasjer.

Avfall

Alt avfall skal sendes til godkjent avfallsmottak for gjenvinning.

Spesialavfall skal behandles etter bestemte krav.

Ved utslipp skal det lokale brannvesenet kontaktes på tlf. 110

4. Beredskap

Beredskapsplaner utarbeides for alle større anlegg. Disse viser hvordan du skal forholde deg dersom det skjer en uforutsett hendelse eller ulykke.

Beredskapsplanen skal inneholde:

- Instruks for varsling, samt en oversikt som viser hvem som gjør hva.
 - Opplysninger om hvor du finner førstehjelpsutstyr.
 - Ved varsling av ulykker må du opptre rolig og gi følgende opplysninger (Hvem, Hva, Hvor, Når)
- **Hvem** du er
 - **Hva** har skjedd
 - **Hvor** det har skjedd
 - **Når** det skjedde

Brann	110
Politi	112
Ambulanse	113

Gi også opplysninger om telefonnummeret du ringer fra.

**Sett deg nøye inn i beredskapsopplegget.
Dermed er du forberedt i tilfelle noe skjer.**

Ved uhell

Er du den første på skadestedet, skal du gi førstehjelp. Du skal opptre rolig, bestemt og gi oppgaver til andre som kommer til.

Prioriterte oppgaver

- Sikre skadestedet. Vurdèr omfang og behovet for hjelp.
- Sørg for å varsle redningsetatene (110, 112, 113).
- Sørg for veiviser som kan møte redningsetatene.
- Sørg for å sikre eventuell evakuering av mannskaper ut av tunnel, eller til redningscontainer.
- Forsøk å begrense skader, men uten å sette deg selv eller annet personell i fare.

Ulykker nær sporet

Ved ulykker som inntreffer i nærheten av sporet, eller berører/involverer togdrift, skal togledelsen varsles. Dette skjer normalt via hoved- /lokal sikkerhetsvakt.

Du skal hjelpe de skadde uten å sette deg selv eller andre i fare!

5. Sikker arbeid i og ved sporet

Dette kurset gir deg mulighet for ferdsel og arbeid i og ved sporet etter hoved- /lokal sikkerhetsvaktens anvisninger.

Faremomenter

Alt arbeid og ferdsel som foregår i og ved trafikkert spor er forbundet med fare. De viktigste faremomentene er:

- Sammenstøt mellom personer/maskiner og tog eller andre typer skinnegående materiell.
- Blokkering eller skade på trafikkert spor, f.eks. som følge av sprenging, graving o.l.
- Kontakt/berøring med kontaktledningsnettet som er et høyspentanlegg.

Viktig for *deg* å huske:

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

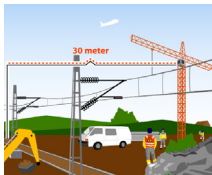


All graving som kan svekke sporets stabilitet, uansett avstand, krever godkjenning fra Jernbaneverket før graving kan påbegynnes.

Avstand til høyspentanlegget bestemmes i hvert enkelt tilfelle av leder for EI-sikkerhet.

Viktige forholdsregler

Rør aldri løse kabler



- Før graving iverksettes må gravetillatelse foreligge og kabelpåvisning være utført.
- Kraner eller høye maskiner skal ikke parkeres eller brukes nærmere enn 30 meter fra jernbanesporet.
- Leder for EI-sikkerhet avgjør om maskiner eller utstyr må jordes.



- Sprengningsarbeider må ikke utføres uten tillatelse fra hoved- /lokal sikkerhetsvakt.
- Hoved- /lokal sikkerhetsvakt er ansvarlig for at sporet er kontrollert før det settes på trafikk.
- Opphold og ferdsel langs jernbanens område er ikke tillatt uten at hoved -/lokal sikkerhetsvakt er tilstede.

Når toget kommer skal du:

- Gå godt ut til siden for sporet.
- Vende ansiktet mot toget.
- Gi tegn til lokomotivføreren at du har sett toget.

Hovedsikkerhetsvakt/Lokal sikkerhetsvakt

har ansvaret for sikkerheten på arbeidsstedet ved trafikkert spor. Sikkerhetsvakter bærer spesielle vester (se illustrasjon)



Vernevest hovedsikkerhetsvakt (forside/bakside)



Vernevest lokal sikkerhetsvakt (forside/bakside)

Leder for EL-sikkerhet

skal ivareta sikkerheten mot kontaktledningsnett, som er et høgspenningsanlegg. Leder EL-sikkerhet bærer spesielle vester (se illustrasjon)



Vernevest leder EL-sikkerhet (forside/bakside)

Kombinasjonsvest

brukes i de tilfeller én og samme person har ansvaret for begge funksjonene samtidig (se illustrasjon)



Kombinasjonsvest (forside/bakside)

6. Arbeid nær høyspentanlegg

Kontaktledningen til jernbanen er på 15 000 Volt, og kan forårsake store skader.

Sikkerhetsavstand

Ved arbeid i og nær høyspentanlegg er det svært viktig å kjenne sikkerhetsavstanden. Med sikkerhetsavstand menes nærmeste avstand du kan ha til strømførende anlegg.

Det er leder for EI-sikkerhet som fastsetter sikkerhetsavstanden (“hit, men ikke lenger”)

Dersom man skal utføre arbeider uten at strømmen kobles ut, eller hvis arbeidene skal foregå i og nær spor, er det viktig å huske:

- Kraner skal ikke brukes eller parkeres nærmere enn 30 meter med mindre det foreligger spesiell tillatelse.
- Maskiner med løfteutstyr skal sperres eller låses, eller andre akseptable tiltak iverksettes slik at de ikke kan komme i kontakt med strømførende anlegg

Det er to hovedarbeidsmetoder som benyttes når det arbeides nær høgspenninganlegg.

- Arbeidet utføres med strømmen innkoblet.
- Arbeidet utføres med strømmen utkoblet.

Det er kun leder EL-sikkerhet som kan koble kobberleder til maskin og til skinner. Alle maskiner som befinner seg mindre enn 5 meter fra spormidt skal jordes til skinner, ref. Teknisk regelverk.

Leder for EL-sikkerhet kan bestemme at maskiner skal jordes ved andre avstander og forhold.

Skade på EI-anlegget

Meld fra øyeblikkelig dersom du oppdager en skade på et elektrisk høyspenningsanlegg, eller om du ser noe som er unormalt.

Tro alltid at du er den første som oppdager skaden.

7. Tunnel

I tunneler og andre rom i fjellet kan det ofte være trangt, mørkt og fuktig. Støv og støy kan også medføre negative effekter.

Det skal utarbeides en SHA-plan som skal være lett tilgjengelig for arbeiderne. Den skal inneholde de reglene som gjelder for å ivareta sikkerhet, helse og arbeidsmiljø.

Planen skal inneholde opplysninger om:

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

Adgangskontroll



Når det bygges nye tunneler er det lovpålagt med adgangskontroll som viser hvor mange personer som er i tunnelen - og hvor de befinner seg. Hensikten er å sikre god kontroll og oversikt i tilfelle en beredskapssituasjon.

Lyskilder

Hver arbeidsplass skal være tilstrekkelig opplyst for å verne liv og helse. Fordi mange lyskilder er av midlertidig art, skal alle alltid ha med seg personlig lykt.

Bruk av kjøretøy

Annen trafikk enn anleggsmaskiner skal holdes på et minimumsnivå i tunneler.

Parkerte kjøretøy skal alltid

- Stå godt til siden med fronten ut mot rømningsveien.
- Parkeringslyset skal være på.
- Bilen skal ikke stå på tomgang.

Maskiner

Maskiner i tunneler er store og føreren har dårlig oversikt rundt seg. Gå derfor aldri i nærheten av slike maskiner, før du er helt sikker på at føreren har sett deg. Vis hensyn til at slike maskiner alltid har fortrinn i trafikken.

Fjellsikring

Ved fjellsikring er det viktig at området der det skal sikres eller renskes er grundig vurdert.

Renskarbeid skal foregå fra sikkert sted. Det er viktig at det ikke befinner seg personer der renskarbeid utføres.

Beredskap

Det skal være nok fluktmasker til all bemanning i alle kjøretøy og maskiner.

I anleggsperioden skal det etableres redningskammer i tunneler. Redningskamre skal ha nok utstyr og kapasitet for å ivareta sikkerheten til de som jobber i tunneler.

På spiserommet eller oppholdsrommet skal det finnes en tegning som viser tunneltraséen. På denne tegningen skal følgende være markert:

- Nisjer.
- Redningskamre.
- Annet redningsutstyr.

8. Avslutning

Til slutt er det viktig å presisere at alle ordre fra hoved- /lokal sikkerhetsvakt skal følges fullt og helt.

Husk at de avgjørelser du tar i dag kan påvirke deg og dine nærmeste resten av ditt liv.

Lykke til ute på anleggsområdet!

Revisjonsoversikt - Dok.nr. IUP-00-Q-00622

Rev. 00 Mars 2009:

Dokument opprettet.

Rev. 01 September 2009:

Korrigert skrivefeil, ny bestilling.

Rev. 02 Juli 2010:

Korrigert med hensyn til ny byggherreforskrift (1.1.2010),
ny bestilling.

Viktig informasjon

Brann	110
Politi	112
Ambulanse	113

JBV Nødnummer.....

JBV Byggeleder.....

JBV Koordinator utførelse

Din nærmeste leder.....

Ditt verneombud.....

Synergi Tlf..... 23 15 28 84

Synergi E-post:.....Synergimelding@jbv.no

Utgitt av Jernbaneverket Utbygging
Oslo, juli 2010 - Opplag 7000 eks.

Ved evt. spørsmål kontakt;
Inger Grethe Strangel
E-post: string@jbv.no