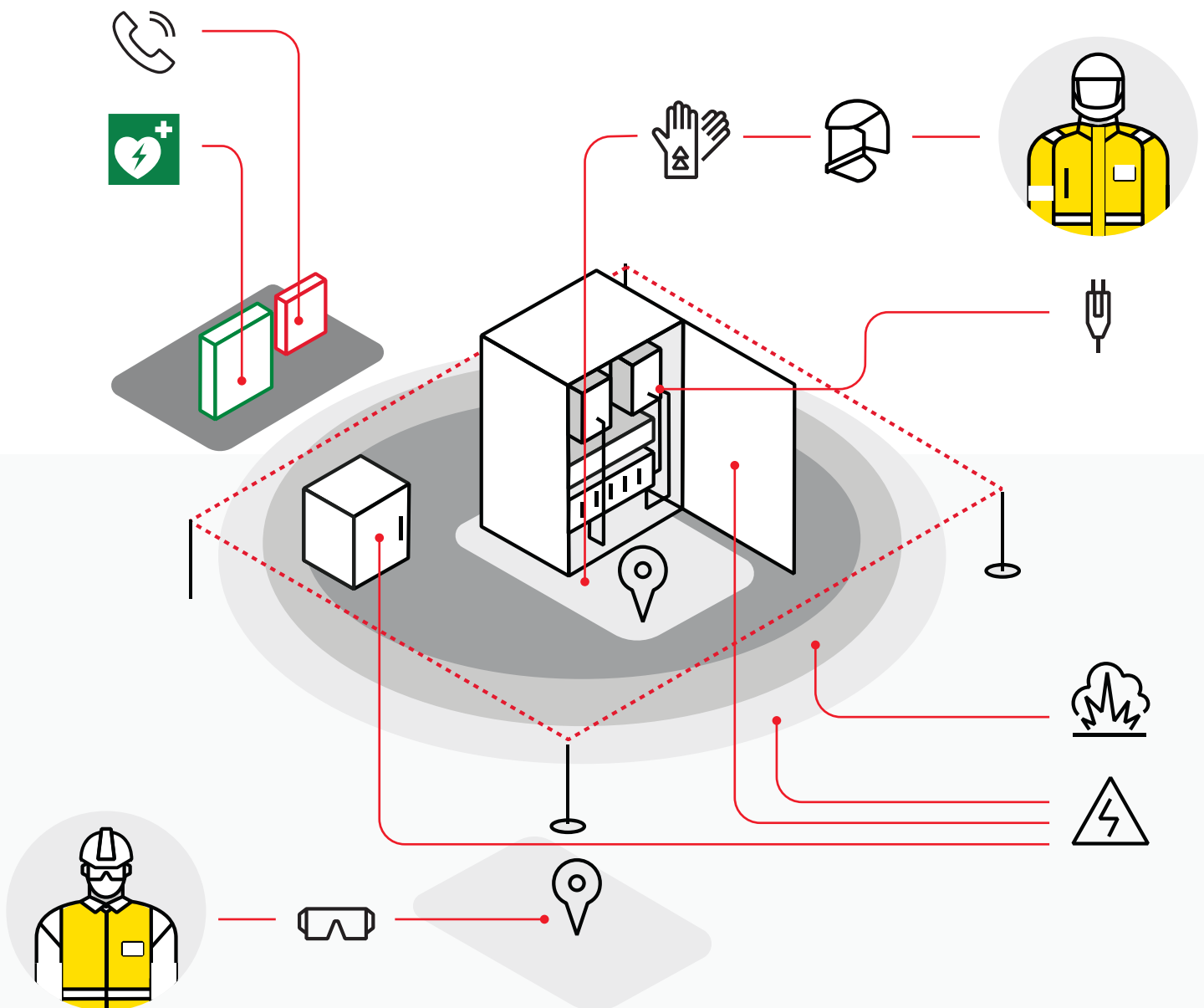


Regler som räddar liv

Rädda liv med 7 steps

- 1 Planering av arbete. Gör en riskbedömning/ riskhantering.
- 2 Markera arbetsplats och utrustning
- 3 Frånskilj alla inmatningspunkter och blockera mot tillkoppling
- 4 Kontrollera att driftspänningen är frångkopplad
- 5 Jorda och kortslut
- 6 Anbringa skydd mot närbelägna spänningsatta delar
- 7 Säkerställ att arbetsplatsen är säker och upprätta tillstånd att påbörja arbete

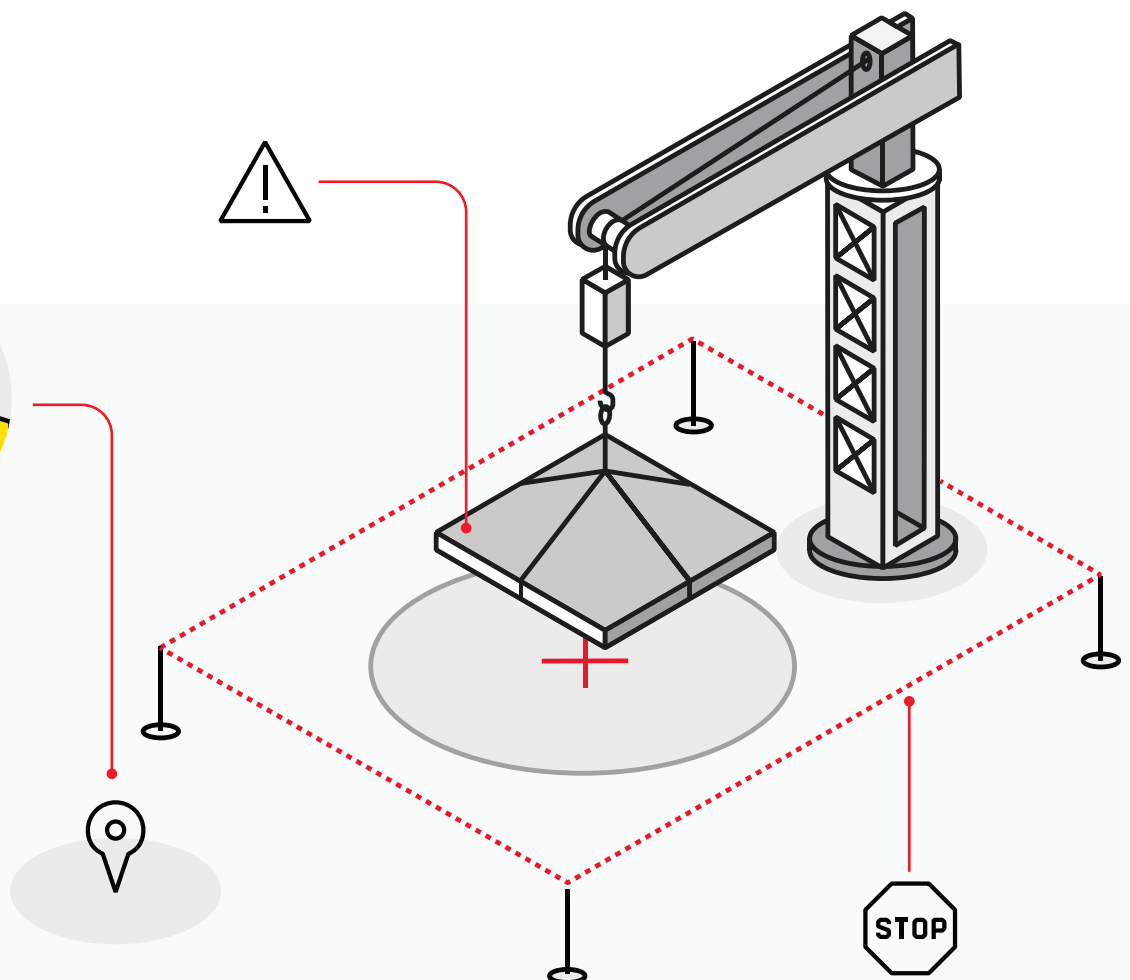
Kom ihåg: Säkerställ att erforderlig skydds- och nödutrustning finns tillgänglig innan arbetet påbörjas.



Regler som räddar liv

Jag går aldrig under hängande last och håller ett säkert avstånd

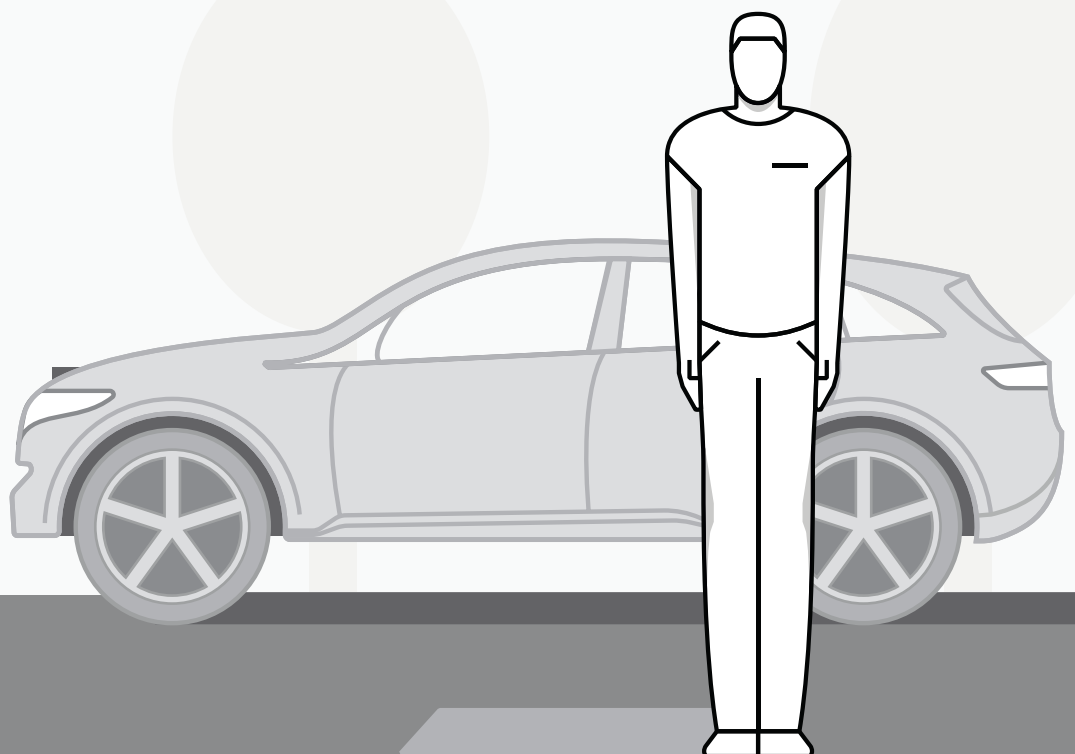
- 1 Lyftteamet är utbildade och certifierade av en auktoriserad part.
- 2 Utrustning och tillbehör inspekteras inför varje lyft. Säkerställ att endast besiktigad och godkänd utrustning används.
- 3 Lyfttillbehören ska ha unika id-nummer och information om säker arbetsbelastning
- 4 Lyftplanen är tillgänglig, validerad och förmedlad före lyftet påbörjas.
- 5 Belastningsvärdet för utrustningen och tillbehören överskrider inte utrustningens belastningskapacitet. Begränsa alltid belastningen baserat på lyftsystemets lägsta värde. Om något är oklart – avbryt arbetet tills du är säker!
- 6 Lyftutrustningen används på ett stabilt, säkert och belastningståligt golv.
- 7 Lasten skyddas och håller ett (kontinuerligt) säkert avstånd i relation till den kvalificerade manövern och den upphängda lasten.
- 8 Lyftåtgärder får ENDAST utföras under säkra förhållanden och lastbalanseringen är kontrollerad och vägen är klar.
- 9 **Kom ihåg:**
Kör aldrig last över människor. Lasten kan falla oväntat och utrustningsfel kan få allvarliga konsekvenser.
- 10 I bullriga miljöer bör handsignaler upprättas. Om sikten är dålig bör radiokommunikation användas.



Regler som räddar liv

Jag använder alltid säkerhetsbälte. Jag håller händerna på ratten, aldrig på telefonen

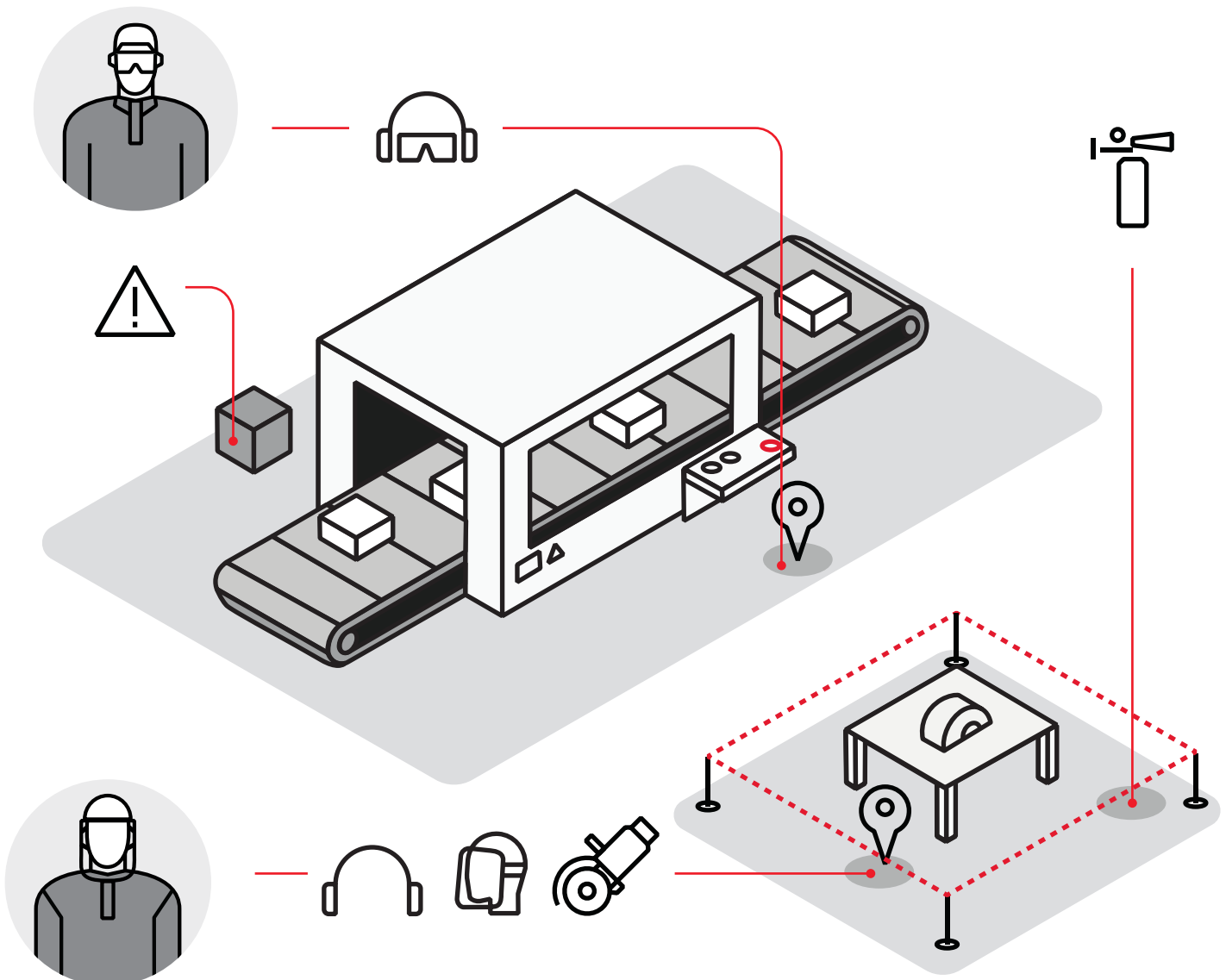
- 1 Använd säkerhetsbälte.
- 2 Kontrollera att passagerarna har på sig säkerhetsbälte.
- 3 Håll händerna på ratten, aldrig på telefonen. Rikta alltid din fullständiga uppmärksamhet på vägen – gör inte flera saker samtidigt.
- 4 Följ trafikreglerna. Håll koll på vad andra förare runt omkring dig gör, och var beredd på oväntade händelser.
- 5 Håll avstånd. Du ska hålla ett minst 3 sekunder långt avstånd mellan dig och bilen framför dig.
- 6 Kör ett fordon i gott skick med en uppdaterad trafiksäkerhetsprovning. Gå en förarutbildning som är relevant för ditt arbete.
- 7 Kör inte om du är extremt trött eller påverkad av medicin som inte är kompatibel med körning. Ta 15 minuters rast när du har kört i 2 timmar.



Regler som räddar liv

Jag använder endast ordentligt skyddade maskiner

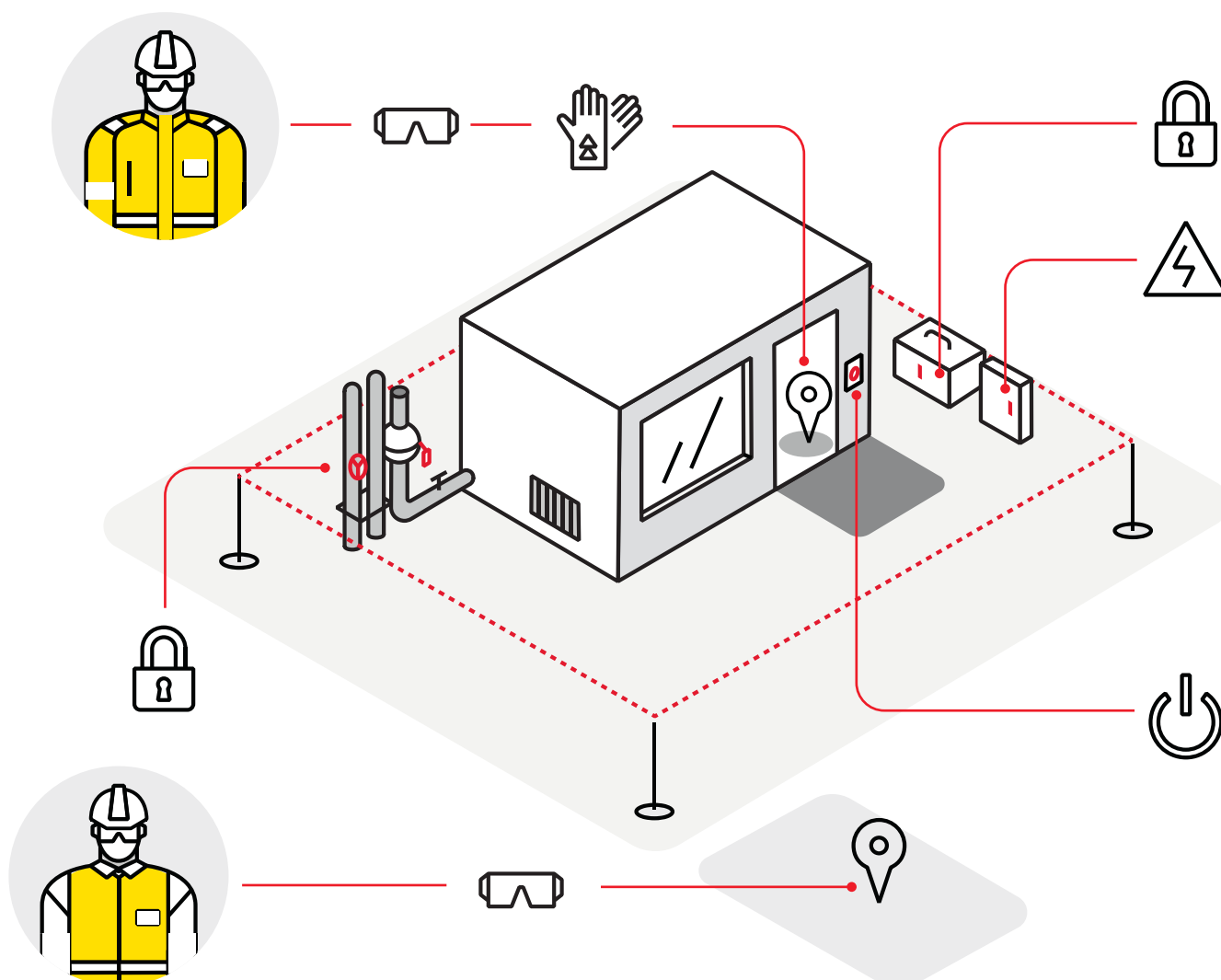
- 1 Använd maskiner som har rätt skydd som är praktiskt utformat för att skydda användaren men möjliggör enkel åtkomst.
- 2 Operatörer måste vara instruerade och utbildade för att använda en maskin.
- 3 Använd endast en lämplig maskin som har alla säkerhetsenheter på plats. Kontrollera att det finns en stoppknapp om ett nödstopp behövs.
- 4 Innan du använder en maskin måste du kontrollera skyddets funktion och att den har ett giltigt kalibreringscertifikat.
- 5 Du ska inte ändra eller anpassa maskiner och utrustning för att utföra en alternativ funktion.
- 6 Använd en maskin som avbryter så fort skyddsenheter öppnas.
- 7 Meddela din chef om en maskin eller ett skydd är trasigt.
- 8 Isolera och märk bärbar utrustning som inte efterlever kraven i en karantärlåda.



Regler som räddar liv

Jag tillämpar metoden en person, ett lås, en nyckel

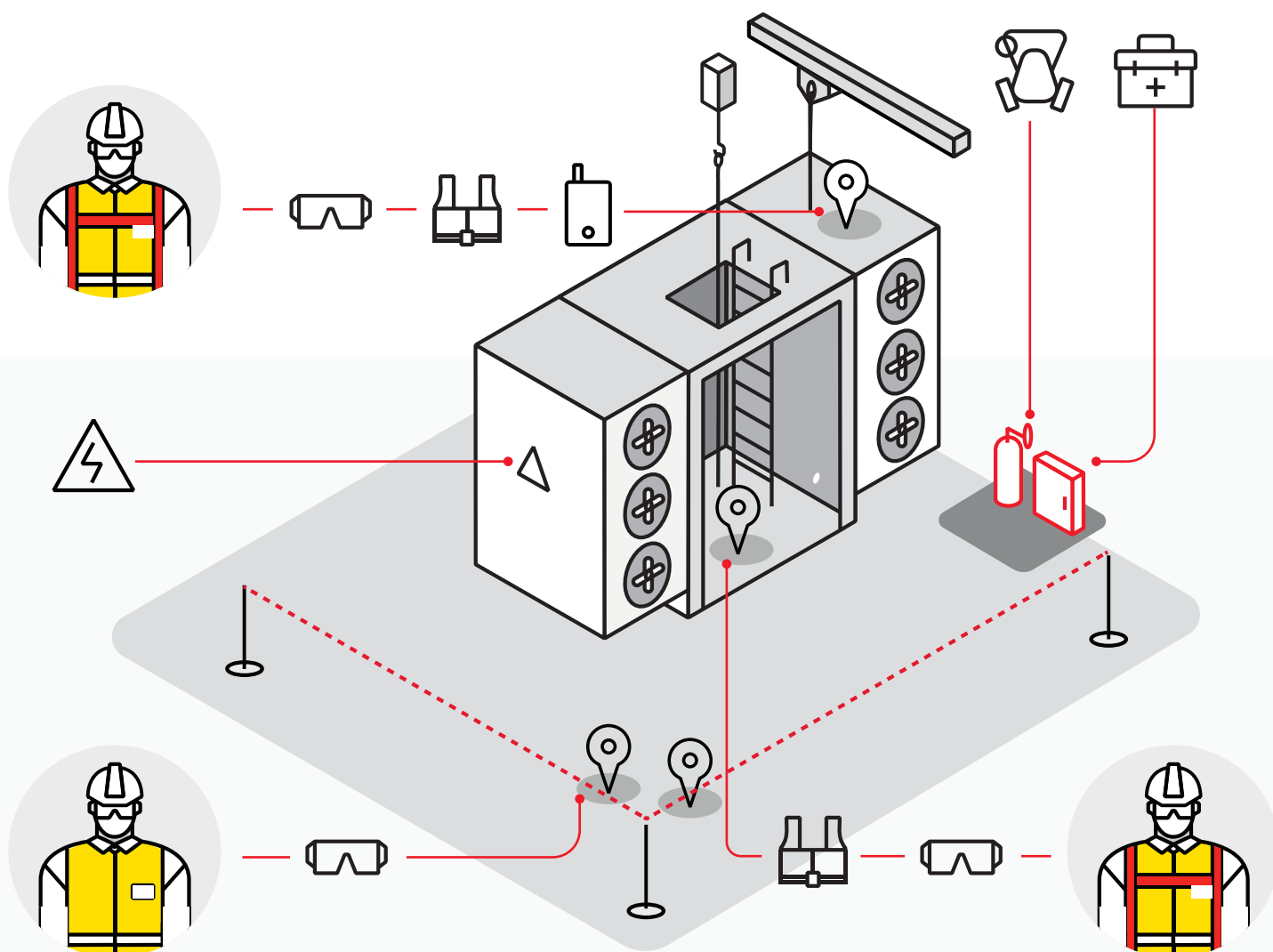
- 1 Tillämpa metoden en person, ett lås, en nyckel.
- 2 Var utbildad och kapabel att göra jobbet.
- 3 Förbered dig för arbetsuppgifterna (riskanalys, identifiering av energi/kraft)
- 4 Kolla tillgängligheten av riskanalys som är specifik för service och underhåll eller provning.
- 5 Skaffa ett ABB- eller kundarbetstillstånd innan du påbörjar uppgiften.
- 6 Stäng av utrustningen enligt rätt procedur.
- 7 Separera utrustningen från resten av kretsen.
- 8 Skydda isoleringspunkten med ett hänglås och en varningsskylt.
- 9 Kontrollera både frånvaron av återstående energi/kraft i utrustningen och frånvaron av energi/kraft med en kontrollutrustning som är anpassad för riskerna. Allt arbete i utrustningen t.ex. underhåll och reparation måste utföras utan kraft.
- 10 Kontrollera att varje person som arbetar med uppgiften har individuella lås, korrekt placerade.



Regler som räddar liv

Jag kontrollerar att luften är säker före jag går in

- 1 Innan du går in ska du testa miljön med kalibrerad och kontrollerad utrustning.
- 2 Kontrollera att syrekonzentrationen är mellan **19,5 %–23,4 %**, att de lättantändliga gaserna eller ångorna är minst 10 % under den lägre explosiva nivån (LEL) och använd mekanisk ventilation för att åtgärda miljöproblem.
- 3 Identifiera de utbildade och kompetenta medarbetarna för varje nyckelroll (chef, livräddare och arbetare).
- 4 Kontrollera att nödutrustningen är tillgänglig och på plats på arbetsstationen.
- 5 Se till att utsedd övervakare alltid är på plats.
- 6 Använd kommunikationsutrustning som har anpassats innan du går in i det slutna utrymmet.
- 7 Skaffa ett arbetstillstånd för att gå in i det slutna utrymmet.
- 8 Gå endast in i det slutna utrymmet om du är utbildad och auktoriserad.
- 9 Gå endast in i det slutna utrymmet efter att ha säkerställt att luftkvaliteten är ok, använd även detektorer om risk finns för att omständigheterna kan förändras, t.ex. gasdetektor syremätare etc.
- 10 Identifiera det slutna utrymmet tydligt med en varningsskylt.



Regler som räddar liv

Jag skyddar mig mot fall från höjder

Kontrollera att:

- 1 Om det behövs ska du se till att **en förankrad eller tillfälligt förankrad plattform** installeras och används i enlighet med en riskbedömning.
- 2 **Respektera principerna.** När förankringen fästs måste hänsyn tas till fallavståndet, linans anslutning, personens vikt (högst 100 kg) och svängningsfaktor.
- 3 **Fallskyddssystem** får endast användas om de har testats, certifierats, inspekterats och kontrollerats i förväg.
- 4 **Fallskyddssystem** måste vara godkända och utformade på rätt sätt, samt monterade av en utbildad och kompetent person.
- 5 **Förankringspunkterna** måste sitta så högt upp som möjligt – men aldrig lägre än selens anslutningspunkt – och de måste hålla för ca 2 300 kg.
- 6 **Linorna** ska kunna dra in sig själva för ökad rörelsefrihet men skyddar användaren vid ett eventuellt fall.
- 7 **Personalen** är fullständigt utbildad när det gäller säker användning av utrustningen före användning.
- 8 **Proceduren för räddningsåtgärder** och utbildning har upprättats före användning av fallskyddssystemet.
- 9 Se till att utrustning för **byggnadsställningen** är certifierade och kontrollerats varje dag innan användning.
- 10 **Kom ihåg:** Täcka golvet eller golvöppningar med fixerade, stabila hinder.
- 11 Kontrollera alltid selen innan du använder den.
- 12 Varje arbetstagare som ska utföra arbete som är beläget 2 meter eller mer över en underliggande nivå ska vara skyddad från fall genom användning av skyddsräcken, säkerhetsnät eller ett personligt fallskyddssystem.

