

## Regel 7

### Energiladede systemer



Jeg kontrollerer afspærringer og fraværet af energi og tryk før ethvert job påbegyndes.

#### Min sikkerhedsforpligtelse:

- Jeg har en arbejdstilladelse** og dokumentation for, at der ikke er energi på systemerne.
- Jeg har identificeret** alle energi- og trykkilder.
- Jeg overholder** afspærringsplanen.
- Jeg sikrer mig**, at energi- og trykkilder er blevet isoleret, aflåst og tagged.
- Jeg sikrer mig**, at der ikke er noget indespærret eller ophobet energi eller tryk.
- Jeg kontrollerer**, at arbejdet er afsluttet, og at isoleringerne er fjernet inden genopstart.

## Regel 8

### Lukkede rum



Jeg får tilladelse, inden jeg går ind i et lukket rum.

#### Min sikkerhedsforpligtelse:

- Jeg har en work permit** og et dokument, der giver mig tilladelse til at gå ind i det lukkede rum.
- Jeg sikrer mig**, at alle energi- og trykkilder er isoleret.
- Jeg kontrollerer**, og bruger åndedrætsværn, når det kræves.
- Jeg sikrer mig**, at der er en nødplan.
- Jeg sikrer mig**, at atmosfæren er blevet tjekket, inden jeg går ind, og at den løbende kontrolleres.
- Jeg sikrer mig**, at nogen overvåger ind- og udgang og kan slå alarm.
- Jeg får tilladelse** til at gå ind.

## Regel 9

### Udgravning



Jeg sikrer udgravningsområderne.

#### Min sikkerhedsforpligtelse:

- Jeg har en work permit** og en gravetilladelse.
- Jeg sikrer mig**, at graveområdet er tydeligt afmærket.
- Jeg holder** øje med nedgravede netværk og anlæg.
- Jeg anbringer** maskiner og det udgravede materiale mindst 1 meter fra udgravningen.
- Jeg går ikke** ned i en udgravning på over 1,3 meter, før jeg har sikret nedgangen.

## Regel 10

### Arbejde i højden



Jeg beskytter mig selv mod at falde ned, når jeg arbejder i en højde på 1,5 meter eller derover.

#### Min sikkerhedsforpligtelse:

- Jeg inspicerer** sele, taljereb og livline inden brug.
- Jeg fastgør værktøj** og materialer, så det ikke falder ned.
- Jeg bruger** en sele og fastgør mig til de godkendte forankringspunkter i henhold til work permit'en.
- Jeg bruger** et stillads, der passer til behovet og er godkendt.
- Jeg overholder** den minimale sikkerhedsafstand, når jeg arbejder i nærheden af luftledninger.
- Jeg sikrer mig**, at tagene er solide (lagertanke, bygninger, halvtag, osv.), inden arbejde påbegyndes, og at der er passende beskyttelse mod fald på usikre områder.
- Jeg flytter kun** en mobil personløfter, når den er i nederste position.

## Regel 11

### Hot work



Jeg undgår så vidt muligt hot work.

#### Min sikkerhedsforpligtelse:

- Jeg har** en hot work permit.
- Jeg identificerer** brandbare stoffer og antændelseskilder.
- Før start på alt hot work:
  - Sikrer jeg mig**, at der ikke er nogen brandbare stoffer, eller at de er godt beskyttet.
  - Opnår jeg** en skriftlig tilladelse.
- Jeg sikrer mig**, at der i farlige områder:
  - Er blevet tjekket, at der ikke forekommer gas.
  - Konstant testes for forekomsten af gas.

## Regel 12

### Line of fire



Jeg holder mig uden for line of fire og jeg sørger for, at andre gør det samme.

#### Min sikkerhedsforpligtelse:

- Jeg sørger** for at stå steder, hvor jeg undgår:
  - Ting, som bevæger sig.
  - Maskiner og køretøjer.
  - Udledning under tryk.
  - Faldende genstande.
- Jeg opsætter** sikkerhedsbarrierer og afspærret lukkede områder.
- Jeg gør det nødvendige** for at sikre mod løse genstande.
- Jeg overholder** sikkerhedsbarrierer og går ikke ind i lukkede områder.

## Sikkerhed på arbejdspladsen

# De 12 Gyldne Regler



## Regel 1

### Højrisikosituationer



Jeg undgår højrisikosituationer.

#### Min sikkerhedsforpligtelse:

- ☑ **Jeg hverken ryger eller damper e-cigarett** uden for de områder, hvor det er tilladt.
- ☑ **Jeg hverken arbejder eller kører** under indflydelse af alkohol eller narkotika.
- ☑ **Jeg afsikrer situation**, hvis den forværres, og rapporterer det til min supervisor.
- ☑ **Jeg kender** risiciene, før jeg udfører arbejde, som ikke er rutine, eller som er komplekst.
- ☑ **Jeg overholder procedurerne** i forbindelse med nedlukning og opstart af udstyr og installationer.

## Regel 2

### Trafik



Jeg overholder sikkerhedsreglerne, når jeg kører, cykler eller går.

#### Min sikkerhedsforpligtelse:

- ☑ **Jeg kontrollerer** mit køretøjs tilstand før brug.
- ☑ **Jeg bruger** altid sikkerhedssele.
- ☑ **Jeg overholder** fartgrænserne, og jeg kører efter forholdene.
- ☑ **Jeg bruger ingen** kommunikationssystemer, mens jeg kører, hverken telefon, walkie-talkie eller radio, heller ikke selvom det er håndfrit.
- ☑ **Jeg overholder** den tilladte køretid og planen for kørslen.
- ☑ **Jeg benytter** gang- og cykelstier, når jeg går og cykler.
- ☑ **Jeg holder på** gelænderet på trapperne.

## Regel 3

### Arbejdsstillinger og værktøj



Jeg håndterer værktøj på en sikker måde.

#### Min sikkerhedsforpligtelse:

- ☑ **Jeg kontrollerer** at mit værktøj er:
  - Det, der fremgår af work permit'en eller instruktionen.
  - Det rigtige til opgaven og arbejdsområdet.
  - I god stand.
- ☑ **Jeg bruger** værktøjet, også det til tryktests, i overensstemmelse med fabrikantens anvisninger.
- ☑ **Jeg bruger** min krop således, at jeg ikke anstrenger mig unødigt.

## Regel 4

### Personligt beskyttelsesudstyr (PPE)



Jeg bruger det krævede PPE.

#### Min sikkerhedsforpligtelse:

- ☑ **Jeg kontrollerer**, at mit PPE er i god stand inden brug.
- ☑ **Jeg spænder** hageremmen fast, når jeg bruger hjelm.
- ☑ **Jeg bruger** det PPE, som opgaven og arbejdsområdet kræver.
- ☑ **Jeg bruger** redningsvest, når det kræves.

## Regel 5

### Work permit/ arbejdstilladelse



Jeg arbejder med en gyldig work permit.

#### Min sikkerhedsforpligtelse:

- ☑ **Jeg har tjekket** permit'en og de tilhørende papirer.
- ☑ **Jeg er kvalificeret** til opgaven og har tilladelse til at udføre den.
- ☑ **Jeg forstår** work permit'en.
- ☑ **Jeg sikrer mig**, at det sted, der skal arbejdes på, er identificeret.
- ☑ **Jeg har kontrolleret**, at sikkerhedskravene er opfyldt, inden arbejdet går i gang.
- ☑ **Jeg stopper** arbejdet og vurderer risiciene igen, hvis omstændighederne ændrer sig, og jeg informerer min supervisor herom.

## Regel 6

### Løfteoperationer



Jeg overholder løfteplanen.

#### Min sikkerhedsforpligtelse:

- ☑ **Jeg etablerer** barrierer og afspærrede zoner.
- ☑ **Jeg kontrollerer**, at løfteudstyret er blevet inspiceret, er i god stand og det rigtige til jobbet.
- ☑ **Jeg bruger** udelukkende udstyr, som jeg er kvalificeret til at bruge.
- ☑ **Jeg tjekker**, om lasten er forsvarligt slænget og pakket, og jeg kontrollerer lasten, mens den bevæger sig.
- ☑ **Jeg sikrer mig**, at en kvalificeret banksman er til stede under løfteoperationen.
- ☑ **Jeg opholder mig aldrig** under en løftet last.

## STOP CARD

Jeg griber ind, når jeg synes, at en situation virker farlig!

