

Gullnu Reglurnar Mínar

Gullnu reglurnar mínar

HS Orka hefur skilgreint „**Gullnu reglurnar mínar**“ sem einfaldar, en lífsnauðsynlegar reglur sem stuðla að öruggu starfsumhverfi. Ef þeim er fylgt af festu og samvirkusemi geta þær komið í veg fyrir banaslys og alvarleg slys sem gætu varanlega skert lífsgæði einstaklinga.

Reglurnar byggja á **áhættumati og faglegrí reynslu** og eru í höndum hvers og eins að beita þeim – óháð starfstitli, aðstæðum eða þrýstingi um hraða og afköst.

Gullnu reglurnar mínar gilda um eftirfarandi fimm áhættuflokka,:

- Fall úr hæð
- Kranar og hífingar
- Læsa – Merkja – Prófa (Lockout/Tagout)
- Rafmagn og ljósbogi
- Lokuð rými

GULLNU REGLURNAR MÍNAR FALL ÚR HÆÐ >2m



Ég nota fallvarnabelti ef öðrum vörnum verður ekki komið við

Ég nota alltaf fallvarnabelti í spjótlyftum og mannkörfum og stend á botni kórðu

Ég skoða búnað fyrir notkun og tengi mig við traustan festipunkt

Ég tryggji að verkfæri, búnaður eða efni geti ekki fallið á aðra

Ég tryggji að vinnufélagi fylgist með mér þegar ég vinn í fallvarnabelti



GULLNU REGLURNAR MÍNAR KRANAR OG HÍFINGAR



Ég skoða krana og hífibúnað fyrir notkun og tek skemmdan eða bilaðan búnað úr notkun

Ég nota eingöngu viðurkenndan hífibúnað

Ég fer ekki nær hangandi byrði en 1,5 x hæð byrðar

Ég nota línur ef ég þarf að stýra byrði

Ég tryggji að óviðkomandi gangi ekki inn á hættusvæði hífingar



GULLNU REGLURNAR MÍNAR LÆSA – MERKJA – PRÓFA



Ég greini orkugjafa

Ég beisla orkugjafa

Ég læsi á beislunarstöðum

Ég upplýsi samstarfsfélaga með því að merkja útlæsingar

Ég staðfesti með prófunum að beislun sé virk

Ég tryggi að öruggt sé að gangsetja við verklok



GULLNU REGLURNAR MÍNAR LOKUÐ RÝMI



Ég fæ “Heimild til inngöngu í lokað rými” áður en ég fer inn og tryggi að öll atriði á gátlista séu uppfyllt

Ég tryggi að hættuleg orka sé beisluð (Læsa – Merkja – Prófa)

Ég staðfesti að andrúmsloft hafi verið mælt

Ég er með fjölgasmæli á mér O_2 , H_2S , SO_2

Ég tryggi að vinnufélagi sé fyrir utan rými allan tímann sem ég er inni og að björgunaráætlun sé til staðar



GULLNU REGLURNAR MÍNAR RAFMAGN OG LJÓSBOGI



Ég greini raforku

Ég rýf straum

Ég læsi á rofstöðum

Ég upplýsi samstarfsfélaga með því að merkja útlæsingar

Ég klæðist ljósbogafatnaði

Ég tryggi að öruggt sé að spennusetja við verklok



MY GOLDEN RULES

FALL FROM HEIGHT >2m



I use a fall arrest harness if other protection is not available

I always use a fall arrest harness in telescopic boom lifts and man baskets and stand on the basket platform

I inspect equipment before use and connect my belt to a solid anchor point

I ensure that tools, equipment or materials cannot fall on others

I make sure a co-worker looks out for me when I work in a fall arrest harness



MY GOLDEN RULES

CRANES AND LIFTING



I inspect cranes and hoisting equipment before use and take damaged or broken equipment out of service

I only use approved lifting equipment

I do not go closer to a suspended load than 1.5 x the height of the load

I use tag lines if I need to guide a suspended load

I ensure that unauthorized persons do not enter the lifting exclusion zone



MY GOLDEN RULES

ELECTRICITY & ARC FLASH



I analyze electricity

I break the electrical circuit

I lock at lockout points

I inform colleagues by tagging lockouts

I wear arc flash rated clothing

I ensure that it is safe to re-energize upon task completion



MY GOLDEN RULES

LOCKOUT – TAGOUT



I identify energy sources

I isolate energy sources

I lock at lockout points

I inform colleagues by tagging lockouts

I verify by testing if the lockout is working

I ensure that it is safe to re-energize upon task completion



MY GOLDEN RULES CONFINED SPACES



I get a "Confined Space Entry Permit" before entering and ensure that all items on the checklist are examined

I ensure that hazardous energy is isolated (Lockout – Tagout)

I confirm that the atmosphere has been tested

I wear a multi-gas monitor for O₂, H₂S, SO₂

I make sure a co-worker is outside the confined space for the entire time I am inside and that an escape plan is in place



MOJE ZŁOTE ZASADY UPADKU Z WYSOKOŚCI >2m



Używam szelek bezpieczeństwa, jeśli inne zabezpieczenia nie są dostępne

Używam szelek bezpieczeństwa w podnośniku przegubowym znajdując się w koszu.

Sprawdzam sprzęt pod kątem użytkowania i podłączam się do solidnego punktu zakotwiczenia

Dbam o to, aby narzędzia, sprzęt lub materiały nie spadły na innych

Upewniam się, że współpracownik obserwuje mnie, gdy pracuję w uprząży bezpieczeństwa



MOJE ZŁOTE ZASADY ZABLOKUJ – OZNAJJCZ – TESTUJ



Identyfikuję źródła energii

Wykorzystuję źródło energii

Blokuję na miejscu ujścia

Informuję kolegów zaznaczając blokady

Potwierdzam testami, że szelki działają

Upewniam się, że można bezpiecznie rozpocząć pracę po zakończeniu przygotowań



MOJE ZŁOTE ZASADY DŹWIGI I WCIĄGNIKI



Sprawdzam dźwigi i urządzenia dźwigowe przed użyciem i wyłączam uszkodzony lub wadliwy sprzęt z eksploatacji

Używam tylko autoryzowany sprzęt dźwigowy

Nie podchodzę bliżej do wiszącego ładunku niż $1,5 \times$ wysokość ładunku

Używam lin, jeśli muszę sterować ładunkiem

Zapewniam, że osoby nieupoważnione nie znajdują się w strefie zagrożenia podnoszenia



MOJE ZŁOTE ZASADY ELEKTRYCZNOŚĆ I ŚWIATŁO ŁUKOWE



Analizuję elektryczność

Odcinam moc

Blokuję w punktach przerwania

Informuję kolegów zaznaczając blokady

Noszę ubrania odblaskowe

Zapewniam, że po zakończeniu pracy można bezpiecznie podłączyć napięcie



MOJE ZŁOTE ZASADY

ZAMKNIĘTE PRZESTRZENIE



Przed wejściem otrzymuję "Pozwolenie na wejście do przestrzeni zamkniętej" i upewniam się, że wszystkie punkty listy kontrolnej są spełnione

Zapewniam wykorzystanie niebezpiecznej energii (Blokada – Znak – Test)

Potwierdzam, że atmosfera została zmierzona

Mam przy sobie miernik polygas O₂, H₂S, SO₂

Upewniam się, że współpracownik jest na zewnątrz przez cały czas, gdy jestem w środku i, że mam przygotowany plan ratunkowy

