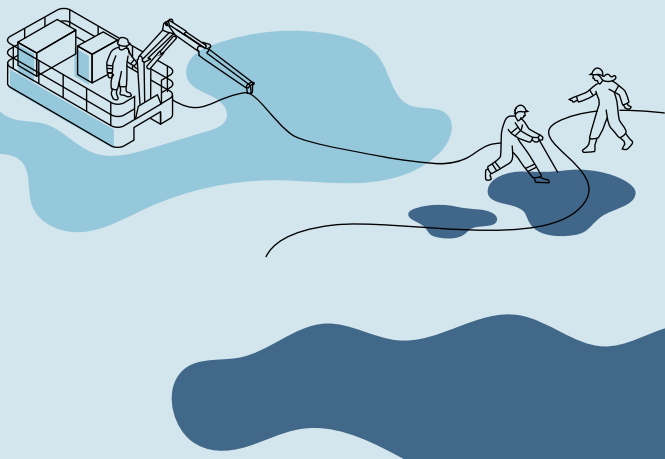


TRYGG AKSJON

Håndbok ved akutt forurensning



Innhold

4 Ulykke eller skade

- 5 Førstehjelp
- 6 Hjerte-lunge-redning til voksne (HLR)
- 8 Tiltak ved eksponering

10 Risiko

- 11 Risikovurdering – før arbeidet kan starte
- 12 Sikkerhetsorientering
- 13 Vernetiltak
- 14 Personlig verneutstyr

16 Kjemisk helsefare

- 17 Viktige spørsmål du må ta stilling til
- 18 Eksponering for oljerester og damp

20 Sikkerhet ombord på fartøy i aksjon

- 21 Forberedelser på fartøy – før innsats
- 22 Trygge arbeidsforhold under operasjon
- 24 Sjekkliste for arbeidsbåt, flåte eller MOB-båt

26 Folk i aksjon

- 27 Lederoppgaver
- 28 HMS-ansvar for hver enkelt
- 30 HMS-tiltak for deltakere

32 Rapportering av uønskede hendelser – RUH

- 33 Skjema for rapportering av uønskede hendelser

Ulykke eller skade



På tryggaksjon.no finner du alt om beredskap i tilfelle personulykke eller skade.

Førstehjelp

De viktigste prinsippene ved førstehjelp

- Sikre skadested og skadde
- Få oversikt – **prioriter**



Varsle **113** eller bruk **Hjelp 113-appen**

- Sørg for **frie luftveier**
- Eventuelt start hjerte-lunge-redning
- Stans større utvendige blødninger
- Legg bevisstløse i stabilt sideleie
- Hindre nedkjøling
- Gi psykisk støtte



Hjerte-lunge-redning til voksne (HLR)

1 Sjekk bevisstheten

Rist personen og rop høyt



2 Reagerer ikke? Ring 113



3 Åpne luftveiene og se etter normal pust



Hjelpen er på vei. Jeg skal veilede deg!

Se, lytt og føl etter pust

Behold kontakten med **113** inntil ambulansen tar over



Sideleie

Hvis pusten er normal:
Legg i sideleie og observer pusten nøye videre

4 Start HLR 30:2 om unormal pust



Få hjelp av andre til å hente hjertestarter



Trykk brystet ned ca. 5-6 cm i en takt på 100-120 brystkompresjoner per minutt

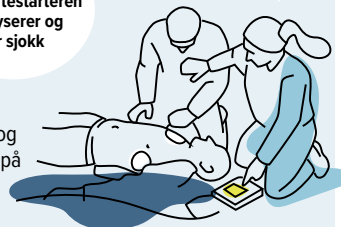
Blås bare til brystet hever seg.
Fortsett til noen andre kan overta

5 Slå på hjertestarteren og fest elektrodene. Følg instruksjonene



Stopp bare når hjertestarteren analyserer og gir sjøkk

Bort fra pasienten



Fortsett HLR mens elektrodene festes og hjertestarteren slås på

En elektrode festes nedenfor pasientens høyre krageben

En elektrode festes en håndsbredde nedenfor pasientens venstre armhule

Fortsett HLR til ambulansen kommer eller til du ser sikre tegn til liv

Tiltak ved eksponering



Ring 113 eller kontakt lege umiddelbart dersom kraftige symptomer melder seg

Ved svelging eller inhalasjon av petroleumsprodukter:

Ikke fremkall brekninger. Dette kan føre til overføring av eventuelle giftstoffer til lungene.

Det anbefales å drikke noe som inneholder mye fett (f.eks. helmelk eller fløte).

Dersom huden blir tilsølt av olje, bruk såpe, eventuelt rensekrem, ikke white spirit e.l.

Bytt tilsølte hansker og klær.



Risiko

En risikovurdering gjøres for å identifisere og håndtere risiko som kan påvirke helse, miljø og sikkerhet.



Stopp – vurder situasjonen, forbered deg mentalt



Tenk – identifiser eventuelle farer, vurder nødvendige sikkerhetstiltak



Gjør – ta nødvendige forholdsregler, utfør oppgaven på en trygg måte



Risikovurdering – før arbeidet kan starte

Alt arbeid skal foregå trygt og sikkert.

En risikovurdering skal:

- Kartlegge alle faremomenter
- Beskrive tiltak som forhindrer at farlige situasjoner oppstår og redusere konsekvensene dersom disse inntreffer

SJA – sikker jobbanalyse, er en detaljert vurdering og rettet mot spesifikke arbeidsoppgaver med høy risiko. Skal utføres når:

- Når arbeidsoppgaver har ukjent risiko eller avviker fra prosedyrer
- Når arbeidet involverer nytt eller ukjent utstyr, som ikke dekkes av prosedyrer eller rutiner
- Når det er behov for å identifisere, fjerne eller kontrollere spesifikke risikoer knyttet til en oppgave



Det er leders ansvar å sørge for at risikovurderingen er gjennomført og dokumentert før du kan starte arbeidet. Leder har ansvar for å vurdere behovet for å gjennomføre SJA, eller utpeke en ansvarlig for dette.

Sikkerhetsorientering



En sikkerhetsorientering skal gjennomføres før innsats. Innsatsområdene har ulike vernetiltak. Sjekk disse på QR-koden.

En sikkerhetsorientering må inneholde:

- Beskrivelse av organisering
- Kjennetegn ved innsatsområdet:
 - > Typiske farer ved området
 - > påvirker været arbeidsforholdene?
- Risiko for de planlagte arbeidsoppgavene
- Planlagt utstyrsbruk
- Beskrivelse av riktig personlig verneutstyr
- Rutiner for å forebygge ulykker eller sykdom ved kontakt med olje/kjemikalier
- Rutiner for ren/skitten sone
- Varslingsrutiner ved uhell



Før du går i gang med arbeidet skal leder for innsatsen ha gjennomgått en sikkerhetsorientering med deg.

Vernetiltak

Det er viktig med målrettede vernetiltak for å unngå yrkesskade og sykdom.



Eksempler på vernetiltak

- Verneutstyr må være tilgjengelig, av riktig type og nødvendig antall. Utstyret må være godt vedlikeholdt og i funksjonell stand
- Vaskestasjon med våtservietter og krem som beskytter hud mot olje eller kjemikalier
- Fungerende kommunikasjon mellom utførende og ledende personell
- Utøvelse av aktiv sikkerhetsledelse i felt
- Hvis noe føles usikkert: **stopp jobben og vurder risiko**

Personlig verneutstyr

Under aksjonen skal alt personell benytte foreskrevet og godkjent verneutstyr.



Anbefalt verneutstyr

Ved arbeid uten fare for kjemisk eksponering

- Arbeidstøy
- Vernesko
- Hansker

Ved fare for kjemisk eksponering

- Engangsdress eller oljebestandig regntøy
- Støvmaske/åndedrettsvern
- Hansker tilpasset aktuell kontaktrisiko, f.eks. kjemikalier, slag, stikk, o.l.
- Vernebriller/ansiktsskjerm til arbeid der det er fare for sprut

Verneutstyr tilpasset arbeidsrelatert risiko



Ulike oppgaver i et innsatsområde kan ha ulik risiko. Da kan det være behov for tilpasset verneutstyr.

Her er utstyr som skal beskytte mot arbeidsrelaterte skader som er typisk for området:

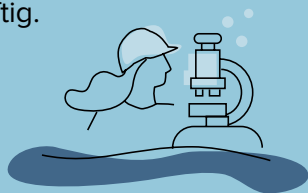
- Vernebekledning tilpasset værforholdene
- Vernesko/-støvler tilpasset underlaget og arbeidsoppgave
- Hjelm tilpasset arbeidsoppgavene (klatrehjelm, o.l.)
- Redningsvest/flytemiddel tilpasset personen og arbeidsoppgave (oppdrift, gasspatron, flytelement o.l.)
- Hørselvern
- Hodelykt



Noe verneutstyr har begrenset levetid. Husk å sjekke utløpsdato på verneutstyret. Hansker som benyttes i olje er særlig utsatt og må følges spesielt nøye opp og byttes ofte.

Kjemisk helsefare

Ved akutt forurensning skal utslippet analyseres så raskt som mulig. Inntil resultatene er klare, skal man anta at stoffet er giftig.



Viktige spørsmål du må ta stilling til:



Inneholder oljen **giftige stoffer**?



Har **risikovurderingen** avdekket **hvilken type verneutstyr** som skal være tilgjengelig?



Avgir oljen **farlige gasser**?



Hvordan påvirkes oljen av **ytre faktorer** som varmt vann?



Gassmåling skal foretas ved entring av område nær utslippskilde eller ved annen usikkerhet vedrørende avgasser fra forurensningen.



Eksposering for oljerester og damp

Eksposering kan skje gjennom hudkontakt, innånding og svelging. Dette kan være skadelig, ut fra mengde, varighet og måte eksponeringen skjer på.



Viktige tiltak:

- Bruk alltid egnet verneutstyr, spesielt ved fare for tåke, damp eller aerosoler
- Utfør eksponeringsmålinger for å vurdere behovet for åndedrettsvern
- Ha god hygiene og skift tilsølte klær
- Tidlig analyse av oljen kan avdekke potensielt kreftfremkallende stoffer (PAH, benzen, alkaner)



Ved å skifte tilsølte klær begrenser du risikoen for eksponering gjennom både hud, innånding eller svelging.

Symptomer på eksponering:

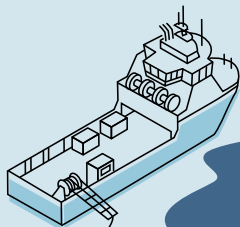
- **Hudkontakt:** Irritasjon, uttørking, eksem, «oljekviser»
- **Innånding/svelging:** Hodepine, svimmelhet, kvalme, luftveisirritasjon, bevissthetstap
- **Langtidseffekter:** Lungefibrose, kreft, kjemisk lungebetennelse, svekket immunforsvar, organskader



Ved vedvarende symptomer, kontakt lege og ta med sikkerhetsdatablad.

Sikkerhet ombord på fartøy i aksjon

Innsatspersonell til sjøs skal følge sikkerhetsinstruksene til fartøyet de jobber på. Skipsfører har ansvar for å ivareta sikkerhet og godt sjømannskap for eget mannskap og fartøy.



Forberedelser på fartøy Før innsats



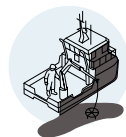
Avklare gass- og eksplosjonsfare før entring av område



Lederfartøy i aksjon skal ha utstyr om bord for måling av hydrokarbon-konsentrasjoner (gassmålere) og vite hvordan man bruker utstyret



Gjennomfør sikkerhetsorientering med nytt personell som ikke har sitt faste virke ombord



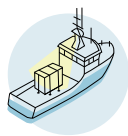
Slepearrangement skal ha en driftssikker og hensiktsmessig nødutløsningsmekanisme

Trygge arbeidsforhold under operasjon



Bruk av losleider

- Ved overføring av personell mellom større fartøy; begrensn bruk av losleider til et minimum
- MOB-båt bør kunne heises opp ved skutesiden og sikres før entring
- Ved bruk av losleider skal avgivende fartøy gjennomgå entningsrutiner, inklusiv signalgiving



På dekk

- Sørg for gode lysforhold
- Last må sikres
- Pass på at last ikke blokkerer rømningsveier eller utstyr



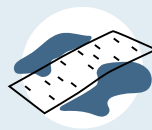
Ved utsett og opptak av lenser

- Vær spesielt oppmerksom på tauverk, trosser, wire o.l. som går over dekk
- Færrest mulig skal oppholde seg på dekk under slike operasjoner



Vær oppmerksom på fare for fall ved:

- Oljesøl
- Hydraulikkoljesøl
- Snø eller is; benytt brodder ved fare for ising



Vær nøye med renhold

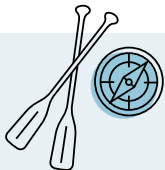
- Bruk oljeabsorberende matter eller lignende ved søl
- Kjenn til ren og skitten sone, og muligheter for personlig hygiene

Sjekkliste for arbeidsbåt, flåte eller MOB-båt

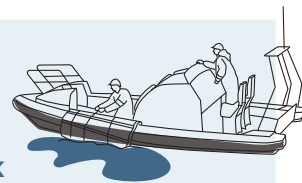
Ved arbeid ombord på mindre båter, må man ta noen ekstra hensyn.

Utstyr ombord

- Årer
- Båtshake
- Dregg
- Tau
- Kompass
- Lys
- VHF/UHF/mobiltelefon
– sjekk kommunikasjonsutstyr med nærmeste leder
- Nok drivstoff
- Redningsvest
- Håndbluss
- Livbøye
- Dødmannsknapp
- Innretning for å plukke opp livløs person



Personlig sikkerhet ved arbeid på dekk



På båten

- Minimum to personer i hver båt
- Ikke overlast båten
- Sjekk og ta hensyn til værmelding
- Vær oppmerksom på andre fartøy
- Småbåter anbefales å kjøre i konvoi
- Ha god tid og lav terskel for å avbryte arbeid
- Vis spesiell aktsomhet ved arbeid i mørke eller ved dårlig sikt

Personlig verneutstyr og hygiene

- Vit hvor rent verneutstyr finnes
- Velg klær etter vær
- Ved fare for ising; bruk brodder
- Øvrig anbefalt verneutstyr, se side 14



Folk i aksjon

Arbeid i felt er tungt. Det krever at hodet er koblet på, og at menneskelige behov møtes.

Fremskutt depot fungerer som en base for aksjonens logistikk. Ved større fremskutte depot er det gjerne etablert fasiliteter for opphold og forpleining.



Lederoppgaver

Ansvar for HMS i innsatsområdet ligger hos innsatsleder, lagleder og den enkelte deltaker. De med personellansvar skal påse at alle HMS-oppgaver gjennomføres i tråd med retningslinjene.



- Sørg for at deltagere har tilgang til håndbok og mulighet til rapportering på **tryggaksjon.no**
- Dokumenter arbeidet og utpek verneombud
- Gjennomfør risikovurdering, SJA, sikkerhetsorientering og følg opp rapportering
- Sikre at godkjent verneutstyr er på plass og blir brukt
- Kontroller ansettelseforhold og at egenærklæringsskjema er utfyllt

OPPLÆRING

Alt deltakende personell må ha HMS opplæring

HMS-ansvar for hver enkelt

- Følg HMS-krav og arbeidsinstrukser
- Delta på risikovurderinger og SJA
- Sørg for egen og kollegers sikkerhet; meld i fra om fare
- Bruk foreskrevet verneutstyr
- Be om opplæring i HMS arbeid ved behov
- Bruk denne håndboken for oljevernaksjoner
- Rapporter uønskede hendelser og forslag til forbedring på **tryggaksjon.no**



HMS-tiltak for deltakere



Tiltak som er spesifikke for de ulike innsatsområdene finner du ved å scanne QR-koden.

Ved fremskutt depot finner du:

- Områder for fremmøte, forpleining og opphold
- Rensestasjon
- Mottak av innsamlet forurenset masse, og behandling som følger plan for avfalls-håndtering
- Nødplakat
- Førstehjelpsutstyr og brannslukningsapparat
- Merkede områder for rene og skitne soner - for å unngå sekundærforurensing

Opplæring og bruk av utstyr

- Aldri start arbeid før du har fått opplæring i HMS og informasjon om helserisiko
- Få opplæring i riktig bruk av utstyr
- Bruk riktig verneutstyr



Sikkerhet, hygiene og arbeidsmiljø

Ta vare på egen og andres sikkerhet

- Vær nøye med hygiene og unngå direkte kontakt med olje
- Ha et ryddig og godt organisert arbeidsområde
- Være bevisst på å ta pauser, det blir lange dager og ofte ensidig arbeid

Kommunikasjon, rapportering og samarbeid

- Ha tydelig kommunikasjon og bidra til godt samarbeid og motivasjon
- Rapporter uønskede hendelser og nesten-ulykker på **tryggaksjon.no**
- Varsle nærmeste leder ved press fra publikum og media

HMS-punktene som gjelder opplæring, hygiene og kommunikasjon – gjelder uansett hvilket innsatsområde du jobber i

Rapportering av uønskede hendelser – RUH



Rapportering skal skje
digitalt. Scan QR-koden
for å komme til skjemaet.

Hvilke hendelser skal rapporteres?

- Personskade eller død
- Brann
- Næruhell, tilløp eller hendelse som ikke har medført skade
- Olje eller gasslekkasje som ikke kommer fra selve kilden til oljevernaksjonen
- Utslipp av kjemikalier
- Materielle skader
- Tilløp til uønskede hendelser og farlige forhold

Skjema for rapportering

Dersom du ikke har mulighet til digital utfylling,
bruk skjemaet under

1. Type uønsket hendelse

- ☐ Ulykke/avvik ☐ Tilstand/mangel
☐ Nestenulykke ☐ Forslag til forbedring

2. Dato

.....

3. Tidspunkt for hendelsen

.....

4. Innsatsområde

.....

5. Nærmeste leder for dette området

.....

6. Beskrivelse av hendelsen

(NB! Ingen personnavn skal nevnes)

.....

.....

.....

7. Årsak

.....

.....

8. Tiltak

.....

.....

.....

9. Tilleggsinformasjon

.....

.....

.....

.....

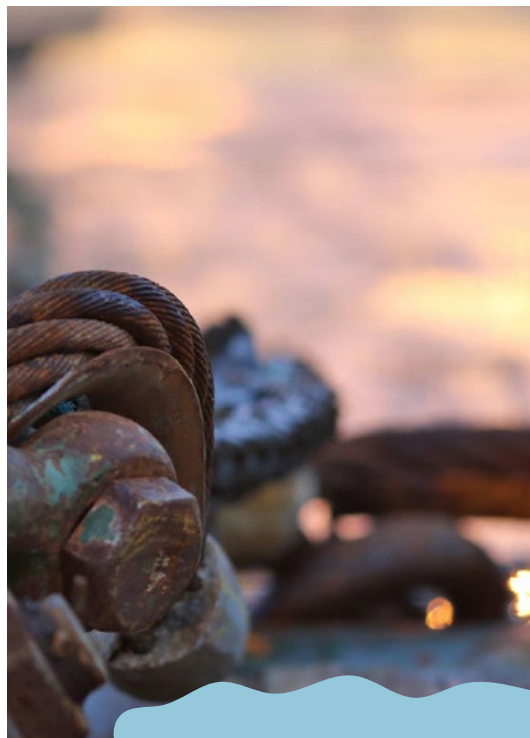
.....

Signatur, melder

.....

Signatur, leder

.....



TRYGG AKSJON



KYSTVERKET

Postboks 1502
6025 Ålesund
www.kystverket.no



NOFO

Postboks 8077
4068 Stavanger
www.nofo.no



tryggaksjon.no

Versjon 1
Oppdatert desember 2024