# Instruks HELSE - Personlig verneutstyr



## 1. Formål

Formålet med instruksen er å hindre personskade på eget eller andres personell i forbindelse med arbeid knyttet til vår virksomhet.

## 2. Beskrivelse

**Generelt**

Verneutstyr som er beskrevet på utstyr, i brukermanualer, på datablad, i SHA planer, oppslag eller merking m. m skal alltid brukes. Arbeidstøyet og verneutstyr skal være dimensjonert ut fra hvilke arbeidsoperasjoner som skal gjennomføres og i hvilket miljø aktivitet eller opphold skal foregå i.

Sikkerhetsmessig har arbeidsklær tre funksjoner: synlighet, flammehemmende og vern mot mekanisk gjennomtrengning.

**Arbeid/opphold langs vei**

Alle som arbeider eller oppholder seg på eller ved offentlig veg skal benytte CE-godkjent synlighetsklær som oppfyller kravene i synlighetsklasse 3.

**Arbeid/opphold på anleggsområde**

Alle som arbeider eller oppholder seg på anleggsområde eller i nærheten av anleggsmaskiner skal benytte CE godkjente synlighetsklær som oppfyller kravene i synlighetsklasse 2.

**Arbeid/opphold i nærheten av spenningsførende anlegg**

Heldekkende flammehemmende eller lysbuesikkert arbeidstøy, hjelm og vernesko skal benyttes ved alt arbeid og opphold i nærheten av spenningsførende anlegg innendørs og utendørs. I tillegg ved opphold i rom for lavspenning, høyspenning og på utendørsanlegg. Gjelder også for anlegg som er i drift, selv om anleggende ikke er spenningsførende. Dette er et generelt krav for opphold og arbeid i alle våre elektriske anlegg som kommer inn under FSE sitt virkeområde (§2).

All vernebekledning og hjelm skal ha oppgitt ATPV-verdi (cal/cm2). Dette er nødvendig for å kunne velge riktig hjelm og rett nivå på vernebekledning basert på hendelsesenergien man kan bli utsatt for ved en lysbue.

**Vernefottøy**

Som en del av basisbekledningen skal det brukes vernesko med tåhette, og sålen skal være av isolerende materiale med spikertramp. Unntaket fra dette kan være ved linjebefaring hvor man kan velge skotøy som er bedre egnet for ferdsel i ulendt terreng, eller ved skogsarbeid hvor man skal bruke vernefottøy som er godkjent for dette.

**Hansker**

Egnet hanske skal benyttes for beskyttelse mot rift/kuttskader, kjemikalier, sprøytestikk og varme arbeider. Elektrisk isolert og lysbue testet hanske skal brukes som en del av barrierene i forbindelse med arbeid i henhold til FSE, når det skal arbeides på spenningsførende, eller nær ved spenningsførende lavspenningsanlegg.

**Hjelm**

Hjelmen skal være godkjent og isolert for bruk i elektriske anlegg, og skal ikke være eldre enn 5 år. Hjelm skal benyttes ved alle heise og løfteoperasjoner, samt øvrige forhold hvor det er risiko for kutt eller slag mot hode, og i alle områder skiltet med hjelm-påbud.

Bruk av hjelm er et generelt krav i alle våre elektriske anlegg som kommer inn under FSE sitt virkeområde (§2).

**Visir**

Det skal alltid nyttes godkjent visir med tilstrekkelig beskyttelse for hendelsesenergien på arbeidsstedet. Hjelm med visir skal brukes som en del av barrierene i forbindelse med arbeid i henhold til FSE når det skal arbeides på eller nær ved spenningsførende anlegg. Det skal også brukes hjelm med visir ved betjening av brytere i høyspenningsanlegg og lavspenningsanlegg hvor det risiko for eksponering av lysbue/kortslutning. Kompaktanlegg som er kapslet betraktes som personsikkert, og det vil ikke være krav til hjelm med visir i forbindelse med betjening.

I tillegg skal det brukes hjelm med visir ved åpning av gamle, ukjente eller skadde lavspentskap. Det skal brukes gittervisir ved all bruk av motorsag.

**Vernebriller**

Vernebriller skal brukes som beskrevet under generelt i punkt 2. Det er viktig å velge riktig type i forhold til situasjon og arbeidsoppgave.

**Hørselvern**

Skal benyttes ved støy over 80dB og ved impulslyd over 130dB, samt i merkede støysoner. Hørselvern skal også brukes ved bruk av verktøy når det er krav til det i brukerveiledningen.

Det kan oppstå høye lyder ved normal kobling av last og effektbrytere. Dersom det skulle oppstå en kortslutning i forbindelse med koblingen vil lydnivået kunne stige til et nivå som kan føre til akutt

hørselskade. Det skal derfor brukes hørselvern i forbindelse med koblinger av innendørs luftisolerte lastbrytere, og alle typer effektbryter i høyspent distribusjon og regionalnett.

**Støvmasker og åndedrettsvern**

Det skal benyttes støvmasker/filter mot støv som ikke er giftig. Ved fare for eksponering av giftig støv eller gass, se krav til åndedrettsvern i instruks for adgang/arbeid i anlegg med helsefarlig støv og gass.

**Vernebukse**

Vernebukse skal brukes ved all bruk av motorsag.

## Gassmåler

Det skal benyttes gassmåler i kulverter/kummer/sjakter, inntakskummer eller andre steder hvor risiko for giftige gasser eller mangel på oksygen kan forekomme.

## Fallsikringsutstyr

Ved arbeid/opphold hvor det er risiko for å falle til lavere nivå og høyden er over 2 meter, kreves det fallsikringsutstyr.

**Særskilte unntak/fravik**

Krav om basisbekleding kan fravikes dersom det er til særskilt hinder og/eller medfører økt risiko eller dersom det i risikovurdering kan dokumenteres løsning som ivaretar samme eller høyere sikkerhetsnivå. Denne skal godkjennes av nærmeste leder før arbeid iverksettes.

Ved arbeid på eller nær ved høy- og lavspenningsanlegg kan fravik fra kravene til basisbekledning bare godkjennes av driftsleder.

**Besøkende**

Flammehemmende eller lysbuesikker jakke med synbarhet minimum kl. 2, hjelm og vernesko skal som minimum benyttes av besøkende hvis disse i regi av Lnett er ute på anlegg eller nettanlegg. Besøkende som oppholder seg på eller ved offentlig veg skal benytte CE-godkjent synlighetsklær som oppfyller kravene i synlighetsklasse 3.

Med besøkende mener vi eksterne personer som ikke utfører et arbeid.  Vest: Det gis i utgangspunktet ikke tillatelse til kun å bruke vest i kombinert med fritidsklær, men ved spesielle omstendigheter kan det gis unntak. Ansvarlig skal søke til driftsleder og en risikovurdering må også legges til grunn

## 3. Verneklasser - synlighet

| Klasse 1 | Klasse 2 | Klasse 3 |
|---|---|---|
| <br>Bukse uten jakke | <br> <br>Jakke eller vest | <br>Bukse sammen med parkas eller vest. T-skjorte langermet eller regntøy. |