

SPOT RULES

RULE # 1: WORKING AT HEIGHTS

Protect yourself against a fall when working at height.

- I always check the approval tag on scaffolding before entering.
- I do not make any changes to the scaffolding.
- I inspect fall protection equipment before use.
- I secure tools and materials to prevent them from falling.
- I attach the safety harness to an approved anchorage point when working in an unsafe area.



RULE # 2: HOT WORK

Control flammables and ignition sources.

- I identify and control ignition sources.
- Before I start any hot work, I confirm:
 - flammable material has been removed or isolated that a valid permit has been obtained
- Before I start work in a hazardous area, I confirm:
 - a gas test has been completed
 - gas will be monitored continually



RULE # 3: IN LINE OF FIRE

Keep yourself and others out of the line of fire.

- I position myself to avoid:
 - Moving objects
 - Vehicles
 - Pressure release
 - Falling objects
- I establish a safe zone and do not cross barriers or restricted areas.
- I take measures to secure loose objects and report any potential falling objects.



RULE # 4: WORK ON ENERGIZED WORK

- I ensure that relevant documentation is available, i.e., isolation plans, valve and blind lists, as well as marked-up drawings.
- I review the Safety Data Sheet (SDS) and use personal protective equipment appropriate for the task.
- I check that hoses and fittings used are suitable for the pressure and medium they will handle.
- I verify that electrical and mechanical lockout has been carried out, and that affected equipment is depressurized when required.
- I verify that mechanical isolation has been implemented.
- I check that blinds, gaskets, and flanges have the same pressure rating, and that the correct torque is applied when tightening flanges.
- I am aware of hazards from chemicals such as benzene, H₂S, mercury, and similar substances during dismantling.
- I implement measures as needed, such as measurements and/or use of additional protective equipment.

RULE # 5: LIFTING OPERATIONS

Plan lifting operations and control the area.

- I check that equipment and loads have been inspected and approved for the intended use.
- I only use equipment I am qualified and authorized to operate.
- I establish a safe zone and do not cross barriers or restricted areas.
- I never go under a suspended load.



RULE # 6: DRIVING

Follow safe driving rules.

- I never operate vehicles I am not certified to drive.
- I always wear a seat belt.
- I do not exceed the speed limit and reduce speed according to road conditions.
- I do not use phones or other devices while driving.
- I am sober, rested and fully alert while driving.



RULE # 7: ALCOHOL & DRUGS

- I always show up sober at work.
- I do not use alcohol or drugs while working or driving.



SPOT RULES

RULE # 1: ARBEID I HØYDEN

Beskytt deg selv mot fall når du arbeider i høyden

- Jeg kontrollerer alltid godkjenningsskilt på stillas før jeg entrer.
- Jeg gjør ingen endringer på stillaset.
- Jeg inspiserer fallsikringsutstyret før bruk.
- Jeg sikrer verktøy og materialer mot å falle ned.
- Jeg fester fallsikringsselen i godkjent punkt når jeg jobber i usikkert område.



RULE # 2: VARMT ARBEID

Kontroller brannfarlige stoffer og tennkilder

- Jeg identifiserer og kontrollerer tennkilder.
- Før jeg starter et varmt arbeid, bekrefter jeg:
 - at brennbart materiale er fjernet eller isolert
 - at tillatelse er innhentet
- Før jeg starter arbeidet i et farlig område, bekrefter jeg:
 - at gass test er gjennomført
 - gass vil bli overvåket kontinuerlig



RULE # 3: I SKUDDLINJEN

Hold deg selv og andre utenfor skuddlinjen

- Jeg posisjonerer meg for å unngå:
 - bevegelige gjenstander
 - kjøretøy
 - trykkutslipp
 - fallende gjenstander
- Jeg etablerer sikker sone og bryter ikke sperringer og avstengte soner.
- Jeg iverksetter tiltak for å sikre løse gjenstander og rapporterer mulige fallende gjenstander.



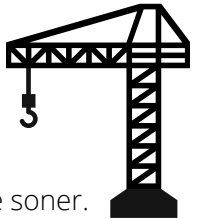
RULE # 4: ARBEID PÅ ENERGISATT UTSTYR

- Jeg sikrer at relevant dokumentasjon foreligger, dvs. isoleringsplaner, ventil- og blindingslister samt oppmerkede tegninger.
- Jeg gjennomgår sikkerhetsdatablad (SDS) og bruker verneutstyr for det aktuelle arbeidet.
- Jeg sjekker at slanger og koplinger som brukes er egnet for det trykk og medium de skal benyttes til.
- Jeg verifiserer at elektrisk og mekanisk utlåsning er utført, samt at berørt utstyr er trykkløst, dersom det er behov for dette.
- Jeg verifiserer at blindinger, pakninger og flenser har samme trykkklasse, og at riktig moment blir benyttet ved flensetrekking.
- Jeg er oppmerksom på fare for kjemikalier som benzen, H₂S, kvikksølv og lignende ved splitting.
- Jeg iverksetter tiltak ved behov, som målinger og/eller bruk av ekstra verneutstyr.

RULE # 5: LØFTEOPERASJONER

Planlegg løfteoperasjoner og sikre området.

- Jeg sjekker at utstyret og last er kontrollert og godkjent for formålet.
- Jeg bruker bare utstyr jeg er kvalifisert og godkjent for.
- Jeg etablerer sikker sone og bryter ikke sperringer og avstengte soner.
- Jeg går aldri under hengende last.



RULE # 6: KJØRING

Følg reglene for sikker kjøring

- Jeg bruker aldri kjøretøy jeg ikke har sertifikat til.
- Jeg bruker alltid bilbelte.
- Jeg overskrider ikke fartsgrensen, og reduserer hastigheten etter veiforhold.
- Jeg bruker ikke telefoner eller andre enheter mens jeg kjører.
- Jeg er edru, uthvilt og helt våken mens jeg kjører.



RULE # 7: ALKOHOL OG RUSMIDLER

- Jeg møter alltid edru på jobb.
- Jeg bruker ikke alkohol eller rusmidler under arbeid eller ved kjøring.



SPOT RULES

RULE # 1: ARBEID I HØYDEN

Beskytt deg selv mot fall når du arbeider i høyden

- Jeg kontrollerer alltid godkjenningsskilt på stillas før jeg entrer.
- Jeg gjør ingen endringer på stillaset.
- Jeg inspiserer fallsikringsutstyret før bruk.
- Jeg sikrer verktøy og materialer mot å falle ned.
- Jeg fester fallsikringssele i godkjent punkt når jeg jobber i usikkert område.



RULE # 2: VARMT ARBEID

Kontroller brannfarlige stoffer og tennkilder

- Jeg identifiserer og kontrollerer tennkilder.
- Før jeg starter et varmt arbeid, bekrefter jeg:
 - at brennbart materiale er fjernet eller isolert
 - at tillatelse er innhentet
- Før jeg starter arbeidet i et farlig område, bekrefter jeg:
 - at gasstest er gjennomført
 - gass vil bli overvåket kontinuerlig



RULE # 3: I SKUDDLINJEN

Hold deg selv og andre utenfor skuddlinjen

- Jeg posisjonerer meg for å unngå:
 - bevegelige gjenstander
 - kjøretøy
 - trykkutslipp
 - fallende gjenstander
- Jeg etablerer sikker sone og bryter ikke sperringer og avstengte soner.
- Jeg iverksetter tiltak for å sikre løse gjenstander og rapporterer mulige fallende gjenstander.



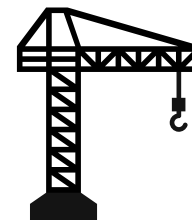
RULE # 4: ARBEID PÅ ENERGISATT UTSTYR

- Jeg sikrer at relevant dokumentasjon foreligger, dvs. isoleringsplaner, ventil- og blindingslister samt oppmerkede tegninger.
- Jeg gjennomgår sikkerhetsdatablad (SDS) og bruker verneutstyr for det aktuelle arbeidet.
- Jeg sjekker at slanger og koplinger som brukes er egnet for det trykk og medium de skal benyttes til.
- Jeg verifiserer at elektrisk og mekanisk utløsning er utført, samt at berørt utstyr er trykkløst, dersom det er behov for dette.
- Jeg verifiserer at blindinger, pakninger og flenser har samme trykkklasse, og at riktig moment blir benyttet ved flensetrekking.
- Jeg er oppmerksom på fare for kjemikalier som benzen, H₂S, kvikksølv og lignende ved splitting.
- Jeg iverksetter tiltak ved behov, som målinger og/eller bruk av ekstra verneutstyr.

RULE # 5: LØFTEOPERASJONER

Planlegg løfteoperasjoner og sikre området.

- Jeg sjekker at utstyret og last er kontrollert og godkjent for formålet.
- Jeg bruker bare utstyr jeg er kvalifisert og godkjent for.
- Jeg etablerer sikker sone og bryter ikke sperringer og avstengte soner.
- Jeg går aldri under hengende last.



RULE # 6: KJØRING

Følg reglene for sikker kjøring

- Jeg bruker aldri kjøretøy jeg ikke har sertifikat til.
- Jeg bruker alltid bilbelte.
- Jeg overskrider ikke fartsgrensen, og reduserer hastigheten etter veiforhold.
- Jeg bruker ikke telefoner eller andre enheter mens jeg kjører.
- Jeg er edru, uthvilt og helt våken mens jeg kjører.



RULE # 7: ALKOHOL OG RUSMIDLER

- Jeg møter alltid edru på jobb.
- Jeg bruker ikke alkohol eller rusmidler under arbeid eller ved kjøring.



SPOT RULES

RULE # 1: ARBEID I HØYDEN

Beskytt deg selv mot fall når du arbeider i høyden

- Jeg kontrollerer alltid godkjenningsskilt på stillas før jeg entrer
- Jeg gjør ingen endringer på stillaset
- Jeg inspiserer fallsikringsutstyret før bruk
- Jeg sikrer verktøy og materialer mot å falle ned
- Jeg fester fallsikringssele i godkjent punkt når jeg jobber i usikkert område



RULE # 2: VARMT ARBEID

Kontroller brannfarlige stoffer og tennkilder

- Jeg identifiserer og kontrollerer tennkilder
- Før jeg starter et varmt arbeid, bekrefter jeg:
 - at brennbart materiale er fjernet eller isolert
 - at tillatelse er innhentet
- Før jeg starter arbeidet i et farlig område, bekrefter jeg:
 - at gasstest er gjennomført
 - gass vil bli overvåket kontinuerlig



RULE # 3: I SKUDDLINJEN

Hold deg selv og andre utenfor skuddlinjen

- Jeg posisjonerer meg for å unngå:
 - bevegelige gjenstander
 - kjøretøy
 - trykkutslipp
 - fallende gjenstander
- Jeg etablerer sikker sone og bryter ikke sperringer og avstengte soner.
- Jeg iverksetter tiltak for å sikre løse gjenstander og rapporterer mulige fallende gjenstander.



RULE # 4: ARBEID PÅ ENERGISATT UTSTYR

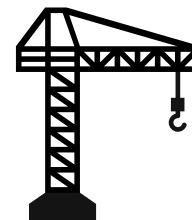
- Jeg sikrer at relevant dokumentasjon foreligger, dvs. isoleringsplaner, ventil- og blindingslister samt oppmerkede tegninger.
- Jeg gjennomgår sikkerhetsdatablad (SDS) og bruker verneutstyr for det aktuelle arbeidet
- Jeg sjekker at slanger og koplinger som brukes er egnet for det trykk og medium de skal benyttes til.
- Jeg verifiserer at elektrisk og mekanisk utløsning er utført, samt at berørt utstyr er trykløst, dersom det er behov for dette.
- Jeg verifiserer at blindinger, pakninger og flenser har samme trykkklasse, og at riktig moment blir benyttet ved flensetrekking.
- Jeg er oppmerksom på fare for kjemikalier som benzen, H₂S, kvikksølv og lignende ved splitting.
- Jeg iverksetter tiltak ved behov, som målinger og/eller bruk av ekstra verneutstyr.

SPOT RULES

RULE # 5: LØFTEOPERASJONER

Planlegg løfteoperasjoner og sikre området.

- Jeg sjekker at utstyret og last er kontrollert og godkjent for formålet.
- Jeg bruker bare utstyr jeg er kvalifisert og godkjent for.
- Jeg etablerer sikker sone og bryter ikke sperringer og avstengte soner.
- Jeg går aldri under hengende last.



RULE # 6: KJØRING

Følg reglene for sikker kjøring

- Jeg bruker aldri kjøretøy jeg ikke har sertifikat til.
- Jeg bruker alltid bilbelte.
- Jeg overskrider ikke fartsgrensen, og reduserer hastigheten etter veiforhold.
- Jeg bruker ikke telefoner eller andre enheter mens jeg kjører
- Jeg er edru, uthvilt og helt våken mens jeg kjører.



RULE # 7: ALKOHOL OG RUSMIDLER

- Jeg møter alltid edru på jobb.
- Jeg bruker ikke alkohol eller rusmidler under arbeid eller ved kjøring.

