

LÅJE ®	Laje AS	Dokument: Laje 03 -000-02 HMS håndbok	
	Godkjent av: Ann Katrine Hjelmberg	Revidert av: Even G Opsahl	Dato: 30.04.2026

HMS-håndbok

for

ansatte i Laje AS, innleide og leverandører



Vis at du bryr deg!

Trygg arbeidsplass


Høy sikkerhet

Null skader

LAJE [®]	Laje AS		Dokument: Laje 03 -000-02 HMS håndbok	
	Godkjent av: Ann Katrine Hjelmberg	Revidert av: Even G Opsahl	Dato: 30.04.2026	Revisjonsnr. 05

Innhold

Viktige telefonnummer	3
VARSLINGSHIERARKI I LAJE AS.....	4
Vis at du bryr deg!	5
Alle skal hjem minst like friske	5
Adgang og opphold på Laje AS sine prosjekter.....	7
Personlig verneutstyr	8
Roller og HMS ansvar i Laje AS prosjekter.....	8
Orden og ryddighet, ytre miljø, håndtering av kjemikalier.....	8
Før oppstart av arbeid	9
Fem livreddende regler	10
Uønskede hendelser - varsling og rapportering	11
HMS oppfølging i prosjekter	12
Beredskap.....	12
Førstehjelp.....	13
Revisjonsoversikt.....	13
Hjerte og lungeredningsplakat	14

	Laje AS	Dokument: Laje 03 -000-02 HMS håndbok		
	Godkjent av: Ann Katrine Hjelmberg	Revidert av: Even G Opsahl	Dato: 30.04.2026	Revisjonsnr. 05

Viktige telefonnummer

Ved ulykker skal følgende gjøres:

- ✓ Sikre skadested og gi nødvendig førstehjelp
- ✓ Tilkall hjelp, ved personskader ring 113
- ✓ Ta vare på skadede personer inntil hjelpen kommer
- ✓ Varsle uønskede hendelser i henhold til varslingsplanen

- **Brann: 110**
- **Politi: 112**
- **Ambulanse: 113**

LAJE [®]	Laje AS	Dokument: Laje 03 -000-02 HMS håndbok		
	Godkjent av: Ann Katrine Hjelmberg	Revidert av: Even G Opsahl	Dato: 30.04.2026	Revisjonsnr. 05

VARSLINGSHIERARKI I LAJE AS

Varslingsplan for ulykker Laje AS



LÅJE ®	Laje AS		Dokument: Laje 03 -000-02 HMS håndbok	
	Godkjent av: Ann Katrine Hjelmberg	Revidert av: Even G Opsahl	Dato: 30.04.2026	Revisjonsnr. 05

Vis at du bryr deg!

Laje AS er et selskap som setter den enkeltes liv, helse og trivsel først. Det har konsekvenser for alt vi gjør, og alle de beslutningene vi tar. Det kan enkelt oppsummeres sånn:

Hvis noe ikke er reallt i vår opptreden mot hverandre eller mot våre omgivelser er det heller ikke noe vi skal gjøre. Vi skal være landets mest reale arbeidsplass.

For å følge opp, er vi helt avhengig av at alle ansatte og våre leverandører slutter seg opp om dette. Dette inkluderer samvittighetsfull oppfølging av uønskede hendelser og åpenhet om utfordringer og problemer.

Det innebærer også aksept av krav og forventninger til den enkeltes adferd og bidrag.

Uønskede hendelser skal rapporteres fortløpende, og følges opp. Samtidig oppfordrer vi også sterkt til å fremme forbedringsforslag. En oppmuntrende og ivaretagende holdning til medmennesker skal prege vår tilnærming til alt vårt arbeid.

Skadebegrensende tiltak som er innført skal følges av alle. Overlagte brudd på reglene kan medføre sanksjoner.

I arbeid for eller med Laje AS vil du møte mennesker som bryr seg. Det betyr at du også må bry deg. Vis det!

For mer informasjon les på www.laje.no

Alle skal hjem minst like friske


I Laje AS skal ingen påføres helsemessige skader eller utsettes for unødige farer som følge av vår virksomhet.

Vi i Laje mener at alle ulykker og skader kan unngås med forebyggende arbeid.

Vår visjon er null skader.

Dersom du eller andre observerer farlig arbeid som kan sette liv og helse i fare, må du si klart ifra at de utsetter seg selv eller andre for uakseptabel risiko.

I Laje AS snur vi ikke ryggen til farlige forhold.

	Laje AS		Dokument: Laje 03 -000-02 HMS håndbok	
	Godkjent av: Ann Katrine Hjelmberg	Revidert av: Even G Opsahl	Dato: 30.04.2026	Revisjonsnr. 05

Arbeidet som stoppes kan startes opp igjen når risikoen er vurdert som akseptabel og nødvendige tiltak er iverksatt.

Dersom arbeidet stanses av verneombudet, HMSKB rådgiver eller Konserndirektør HMSKB kan ikke arbeidet bli gjenopptatt før verneombud, HMSKB rådgiver eller Konserndirektør HMSKB og arbeidsgiver er enige om at det er forsvarlig å fortsette.

Hver dag utfører vi krevende oppgaver med høy iboende risiko, og vi opplever uønskede hendelser. Alle uønskede hendelser gir oss muligheter til læring og kontinuerlig forbedring. Din kunnskap og erfaring om farlige forhold er viktig for å skape en sikker og trygg arbeidsdag.

Alle som jobber på våre anlegg, skal føle at vi jobber som et team.

Sammen mot felles mål.

Det er derfor uhyre viktig at våre innleide og leverandører etterlever det samme HMS-regelverket som ansatte i Laje.

Denne HMS-håndboken beskriver hva som er viktig for å skape en sikker og trygg arbeidsplass som underbygger vår visjon om null skader.

LÅJE ®	Laje AS		Dokument: Laje 03 -000-02 HMS håndbok	
	Godkjent av: Ann Katrine Hjelmberg	Revidert av: Even G Opsahl	Dato: 30.04.2026	Revisjonsnr. 05

Adgang og opphold på Laje AS sine prosjekter

For å kunne arbeide og oppholde seg sikkert på Laje AS sine prosjekter stilles det følgende krav til deg og alle våre leverandører:

KRAV	FORKLARING
Sikkerhetsgjennomgang	Før du kan starte arbeidet skal du ha vært gjennom en sikkerhetsgjennomgang for å gjøre deg kjent med krav, planer og retningslinjer for HMS, og gjøre deg oppmerksom på eventuelle risikoer, sikkerhetstiltak og eventuelt andre forhold spesielt for anleggsplassen. Dette får du vanligvis i et oppstartsmøte eller i en sikkerhetsgjennomgang med arbeidsleder hvis du ikke har vært i oppstartsmøte.
Prosjekter hvor det kreves særskilt adgangstillatelse	Det kreves adgangstillatelse (eks. sikkerhetskort) for alle som skal ha selvstendig adgang til prosjekter hvor det kreves særskilt adgangstillatelse. Personer som ikke har selvstendig adgang, må ha godkjent midlertidig adgangstillatelse med ledsager.
Gyldig HMS-kort for bygg- og anlegg	Alle som arbeider med bygg- og anlegg, skal ha et gyldig HMS-kort. Bevis på at HMS-kort er under bestilling kan aksepteres. 
Dokumentasjon og aktuelle sertifikat	Maskiner, verktøy og utstyr skal være CE-merket og kontrollert der dette er påkrevd. Dokumentasjon på dette, og sakkyndig kontroll, skal være tilgjengelig før prosjektoppstart og på anleggsstedet.
Dokumentert og sertifisert opplæring	Dokumentert og sertifisert opplæring der det er påkrevd må til enhver tid kunne fremlegges.
Besøkende	Besøkende som ikke er ansatt i Laje, og/eller som ikke er en del av arbeidet som pågår, skal alltid følges av en medarbeider som er kjent på prosjektet/anlegget.

LÅJE [®]	Laje AS	Dokument: Laje 03 -000-02 HMS håndbok		
	Godkjent av: Ann Katrine Hjelmberg	Revidert av: Even G Opsahl	Dato: 30.04.2026	Revisjonsnr. 05

Personlig verneutstyr

Personlig verneutstyr skal brukes av alle ansatte, eksterne som utfører arbeid for Laje AS og besøkende på Laje AS prosjekter iht Laje 02-012-01 Instruks for bruk av personlig verneutstyr.

Roller og HMS ansvar i Laje AS prosjekter

Prosjektleder	Har hovedansvar for HMS i prosjektet. Er ansvarlig for at prosjektets overordnede HMS målsettinger blir nådd.
Arbeidsleder	Har det operative ansvaret for HMS i prosjektet, drift av byggeplass og kontroll over ytelser fra entreprenør i utførelsen.
Verneombud	Oppfølgingsansvar for ansattes helse og sikkerhet.
Montør	Ansvar for egen og andres helse og sikkerhet. Ansvarlig for å jobbe i henhold til HMS instruks, retningslinjer og andre krav.

Orden og ryddighet, ytre miljø, håndtering av kjemikalier

Laje AS er ISO 14001 sertifisert noe som betyr at vi skal være til minst mulig belastning for våre omgivelser. Du må derfor minimere rot, støy, støv og rystelser. Du er Laje AS ansikt utad – ta hensyn til miljøet rundt deg.


Orden og ryddighet

En ryddig arbeidsplass legger til rette for sikkert og effektivt arbeid. Du har et ansvar for å holde arbeidsplassen din ryddig, enten det er på kontor eller på bygge- og anleggsplassen.

Hver arbeidsgiver er ansvarlig for å sikre eget arbeid. På byggeplasser og ved behov på arbeidsområder skal det settes opp sperringer rundt området hvor arbeidet foregår for å holde publikum borte. Det overordnede ansvaret ligger hos byggherre, men utførende entreprenører må sørge for at dette blir etterlevd.

Ytre miljø

Vi skal forebygge miljøforstyrrelser fra produkter eller forbrukertjenester, og verne miljøet mot forurensning. Alle har et ansvar for å håndtere avfall slik at det blir sortert i størst mulig grad og havner på riktig avfalls plass.

	Laje AS		Dokument: Laje 03 -000-02 HMS håndbok	
	Godkjent av: Ann Katrine Hjelmberg	Revidert av: Even G Opsahl	Dato: 30.04.2026	Revisjonsnr. 05

Håndtering av kjemikalier

Kjemikaliene du jobber med må håndteres på riktig måte.

- Du må vite hvilket verneutstyr du skal bruke og hva du skal gjøre ved uønsket personlig eksponering eller søl
- Du skal vite hvordan avfallet håndteres og hvordan kjemikaliene oppbevares

Informasjon om riktig håndtering finner du i sikkerhetsdatabladet som ligger i stoffkartoteket. Gjør deg kjent med sikkerhetsdatabladet og vit hvordan du finner det.

Før oppstart av arbeid

Før oppstart av arbeid skal du påse at alle forutsetninger for utførelse av sikker og effektiv jobb er til stede.

Tenk gjennom arbeidet som skal gjøres, gjennomfør SJA (sikker jobbanalyse) og før du setter i gang med arbeidet ta et minutt og gjennomfør PSK (personlig sikkerhets-kontroll).

Sikker jobbanalyse (SJA)

En sikker jobbanalyse er en systematisk gjennomgang og vurdering av farlige forhold i forkant av aktiviteter der det kan oppstå farlige situasjoner.

Hensikten er å vurdere om sikkerheten er godt nok ivaretatt gjennom gjeldende arbeidsprosedyrer og planer, eller om det er behov for å iverksette ytterligere tiltak som kan fjerne eller kontrollere farene. SJA er også et verktøy for å sikre at de tiltak som tidligere er avtalt, faktisk blir gjennomført. SJA gjennomføres som et møte hvor alle som er en del av gjennomføringen av arbeidsoperasjonen deltar.

Alle som skal være en del av arbeidet som skal utføres skal delta i etableringen av sikker jobbanalysen. Sikker jobbanalysen skal dokumenteres og underskrives.

PSK – Personlig Sikkerhets-Kontroll

Før du setter i gang med en jobb, skal du ta deg ett minutt og tenke deg om. Dette er en siste sjekk av at alt er klart før du setter i gang arbeidet. Her er det ikke krav om dokumentasjon, men sjekken skal blant annet inneholde følgende:

- Er personlig verneutstyr sjekket og klart for/i bruk
- Er sikkerhetstiltakene etablert
- Kameratsjekk

LÅJE ®	Laje AS		Dokument: Laje 03 -000-02 HMS håndbok	
	Godkjent av: Ann Katrine Hjelmberg	Revidert av: Even G Opsahl	Dato: 30.04.2026	Revisjonsnr. 05

Fem livreddende regler

I Laje har vi fem livreddende regler som skal hjelpe deg å gjenkjenne situasjoner med høy risiko slik at du kan gjøre nødvendige tiltak før du kan fortsette arbeidet.

- Reglene er opprettet som en huskeliste for å hindre at vi utsettes for situasjoner som har potensiale til å ta liv dersom noe skulle gå galt.
- Reglene er basert på gjeldende krav i lover og forskrifter.

Livreddende regler skal være godt kjent og følges av alle ansatte, innleide og leverandører som jobber for Laje.

1. Jeg setter alltid sikkerhet først

- Jeg tar ansvar for at mine kolleger og jeg alltid jobber sikkert
- Jeg sier fra til vedkommende når jeg observerer manglende sikkerhetstiltak
- Jeg sier takk når andre gjør meg oppmerksom på manglende sikkerhetstiltak
- Jeg gjennomfører alltid SJA før jeg starter arbeidet

2. Jeg møter alltid opplagt og klar på jobb

- Uthvilt
- Rusfri
- Tilstede

3. Jeg viser at jeg bryr meg


- Jeg gjennomfører alltid en kameratsjekk før vi starter arbeidet
- Jeg viser omtanke for alle rundt meg

4. Jeg bruker alltid riktig verneutstyr

- Jeg sikrer meg selv, og det jeg har med meg, ved arbeid i høyden
- Jeg gjør meg alltid kjent med Laje AS/oppdragsgivers instruks for korrekt bekledning

5. Jeg opptrer alltid forsvarlig i trafikken

- Jeg er et godt forbilde, og bidrar til økt trafikksikkerhet
- Jeg bruker alltid sikkerhetsbeltet og handsfree
- Jeg overholder fartsgrensen

	Laje AS		Dokument: Laje 03 -000-02 HMS håndbok	
	Godkjent av: Ann Katrine Hjelmberg	Revidert av: Even G Opsahl	Dato: 30.04.2026	Revisjonsnr. 05

Uønskede hendelser - varsling og rapportering

Sikkerhetsarbeidet skal kjennetegnes av åpenhet og tillit. Uønskede hendelser gir oss læring om farlige forhold og forebyggende tiltak. Ved å varsle og rapportere bidrar du til læring og økt trygghet på arbeidsplassen.

Varsling og rapportering av uønskede hendelser skal følge følgende prinsipper:

- Dødsulykke og ulykke som resulterer i mobilisering av eksterne beredskapsressurser (nødetatene) skal umiddelbart varsles i henhold til Laje AS rednings- og varslingsplan.
- Skader som fører til fravær, medisinsk behandling eller omplassering og nestenulykker med høyt skadepotensiale skal umiddelbart varsles i henhold til Laje AS varslingsplan.
- Alle fraværsskader eller skader som blir behandlet av medisinsk personell og nestenulykker med høyt skadepotensiale skal være varslet til egen personalleder **uten ugrunnet opphold**. Dette gjelder også for skader hos leverandører som arbeider for Laje AS.

Hendelsen skal registreres og behandles som RUH i HSEQ snarest, og senest i løpet av påfølgende arbeidsdag.

Dette gjelder også for andre hendelser og avvik i prosjekter og andre aktiviteter.

LÅJE ®	Laje AS		Dokument: Laje 03 -000-02 HMS håndbok	
	Godkjent av: Ann Katrine Hjelmberg	Revidert av: Even G Opsahl	Dato: 30.04.2026	Revisjonsnr. 05

HMS oppfølging i prosjekter

Vernerunder:

Vernerunder er en viktig aktivitet for prosjektledere, HMSKB ansvarlige og vernetjeneste i Laje. Ved å benytte oss av vernerunder oppnår vi kontinuerlig oppfølging av sikkerhetskartleggingen og sikkerhetsetterlevelse.

Prosjektleder i prosjekter er ansvarlig for at vernerunder blir gjennomført. Prosjektleder skal kalle inn følgende på valgfri deltakelse på vernerunder: Hovedverneombud, lokalt verneombud, HMSKB rådgiver, Faglig ansvarlig, avdelingsleder evt daglig leder eller divisjonsdirektør. Etablerte sjekklister skal benyttes for vernerunder og uønskede hendelser skal følges opp og lukkes i Laje AS HMSKB-forbedringssystem (HSEQ).

Samordning:

Når flere virksomheter utfører arbeidet samtidig på samme arbeidsplass kan de potensielt utgjøre en risiko for hverandre. Laje som entreprenør har i de aller fleste prosjektene ansvaret for å samordne verne- og miljøarbeidet.

En samordning omfatter blant annet ansvaret for å informere om aktiviteter som kan påvirke hverandre, felles vernerunder, felles rutiner for rapportering av uønskede hendelser med mer.

Prosjektleder i Laje er ansvarlig for å utarbeide samordningsdokumentet, informere og sørge for samordning av arbeidet på arbeidsplassen. Arbeidsleder påser samordning i det daglige arbeidet.

Beredskap

Alle alvorlige ulykker eller hendelser skal håndteres på en god og effektiv måte i Laje AS. Det er derfor viktig å være forberedt på hvordan en slik hendelse skal håndteres.

Kjenn ditt ansvar, og vit hvor du finner nødvendig utstyr dersom det skulle være behov for det. Denne kjennskapen sikrer at omfang av skader og tap reduseres mest mulig etter en alvorlig hendelse.

På bygge- og anleggsplassene skal følgende planer være hengt opp på HMS tavle for å sikre din egen og andres personsikkerhet og ytre miljø, gjør deg godt kjent med disse:

- Riggplan
- Rednings og varslingsplan
- Rømningsplan (hvor dette er påkrevd)

LÅJE [®]	Laje AS		Dokument: Laje 03 -000-02 HMS håndbok	
	Godkjent av: Ann Katrine Hjelmberg	Revidert av: Even G Opsahl	Dato: 30.04.2026	Revisjonsnr. 05

Førstehjelp

Ved ulykker skal følgende gjøres:

- Sikre skadested og gi nødvendig førstehjelp
- Tilkall hjelp, ved personskader ring 113
- Ta vare på skadede personer inntil hjelpen kommer
- Varsle uønskede hendelser i henhold til varslingsplanen for ulykker

Hvis du er det minste i tvil om den bevisstløse puster normalt, skal du varsle 113 og starte hjerte-lungeredning umiddelbart.

Ved behov for hjerte/lungeredning:

30 (kompresjoner) og 2 (innblåsing), repeter til hjelpen kommer.

Tid er alt i en førstehjelpssituasjon. For hvert minutt som går uten HLR, faller sjansen med å overleve med 7-10%. Ved å starte dette raskt og utført korrekt kan det doble eller tredoble sjansen for overlevelse.

Hvis det er behov og hjertestartere er tilgjengelig skal denne benyttes.

Revisjonsoversikt

Rev	Revidert av	Endring/kommentar	Dato
00	Egle Katinaite	Tilpasset Laje AS, lagt inn ny oppdatert Hjerte og lungeredningsplakat.	27.05.2022
01	Egle Katinaite	Tilpasset ny organisering, oppdatert varslingsplan, endret teksten på side 12 innkalling til vernerunder ihht Laje 03-004-03 Retningslinje for vernerunder, redigert side med Personlig verneutstyr.	14.02.2023
02	Egle Katinaite	Små justeringer, byttet ut HMS ansvarlig med HMS rådgiver og i enkelte tilfeller Leder HMSK.	23.02.2024
03	Ole Lokreim	Små justeringer, byttet ut HMS ansvarlig med HMSKB rådgiver og i enkelte tilfeller Konserndirektør HMSKB og Divisjonsdirektør.	28.05.2025
04	Ann Katrine Hjelmberg	Laje er ISO 14001 sertifisert	07.01.2026
05	Even G Opsahl	Oppdatert varslingsplan	30.04.2026

LÅJE [®]	Laje AS	Dokument: Laje 03 -000-02 HMS håndbok		
	Godkjent av: Ann Katrine Hjelmberg	Revidert av: Even G Opsahl	Dato: 30.04.2026	Revisjonsnr. 05

HJERTE- LUNGEREDNING

Voksne

[1]

Hva har skjedd?
Reagerer pasienten?



- Tenk på din egen sikkerhet før du undersøker pasienten
- Få overblikk!
- Se på!
- Snakk med!
- Ta på!

[2]

Gi frie luftveier og sjekk om pasienten puster normalt!



- Sjekk bevissthet
- Gi frie luftveier
- Sjekk åndedrett i 10 sek
- Sjekk sirkulasjon
- Bevisstløs, men puster normalt? Legges i sideleie med frie luftveier

[3]

Skaff hjelp!
Ring 1-1-3



- Ring 1-1-3!
- Behold roen!
- Hvem ringer?
- Hvor ringer du fra?
- Hva har skjedd?

[4]

Ingen tegn til liv?
Start hjerte-
lungeredning 30:2!



- Trykk 5-6 cm midt på brystkassen 30 ganger med en takt på ca 100 pr minutt
- Gi frie luftveier og gjør 2 innblåsing
- Fortsett med 30:2

www.rodekorsforstehjelp.no | Trenger du kurs? Ring 05003