

HMS i Gravarverket



Innhold

1. Branninstruks
2. Rømningsplan
3. Hjerte- og lungeredning
4. Styrets ansvar – beboers ansvar
5. Røykvarslere
6. Brannslukkeutstyr
7. Oppbevaring av brannfarlige væsker
8. Komfyrvakt
9. Elektriske anlegg og apparater
10. Sjekkliste
11. Oversikt over leilighetene



1. Branninstruks

Hovedregel

Rekkefølgen for hva du skal gjøre ved brann må du avgjøre selv ut fra den aktuelle situasjonen. «Redde, varsle, slokke» er en nyttig huskeregel:

Redde – sørg for at alle kommer i sikkerhet

- varsle alle personer i leiligheten
- iverksett evakuering om nødvendig
- lukk dører og vinduer hvis du kan

Varsle – varsle brannvesenet

- tilkall brannvesenet på nødnummer 110
- varsle naboer ved behov
- søk kontakt med brannvesenet når de kommer og gi situasjonsrapport

Slokke – vurder å slokke brann

- vurder å slokke brann med brannslange/brannslukkeapparat
- ikke utsett deg selv eller andre for fare

Ved brannalarm i egen leilighet:

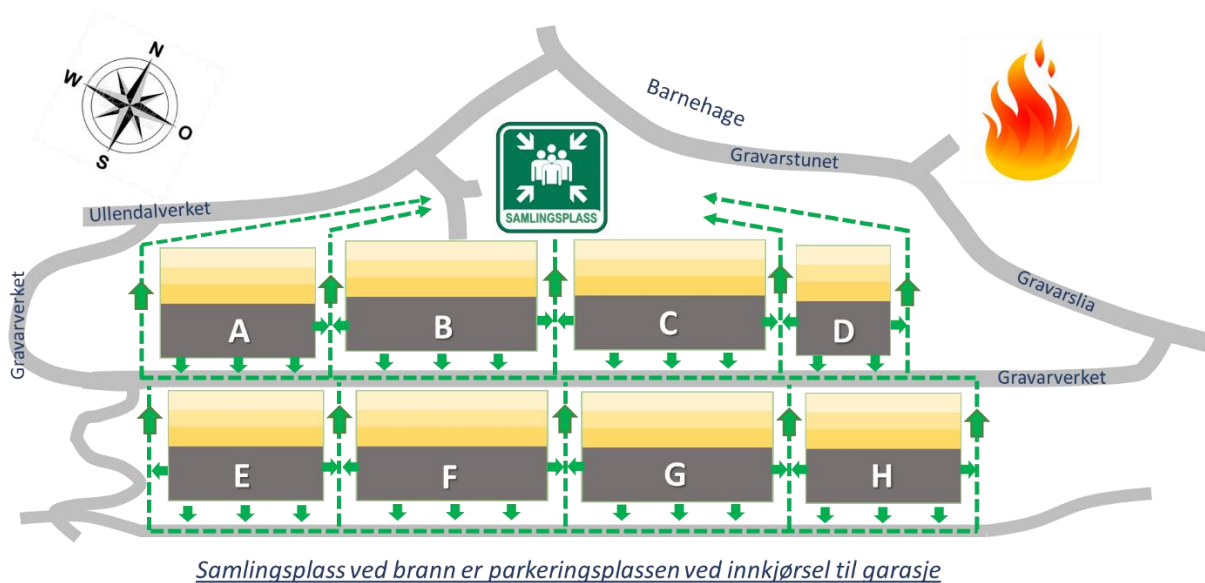
- varsle alle personer i leiligheten, iverksett evakuering om nødvendig
- varsle brannvesenet på nødnummer 110 ved behov
- varsle naboer ved behov
- lukk dører og vinduer
- vurder om slukking med brannslange/pulver apparat er sikkert og hensiktsmessig

Merk:

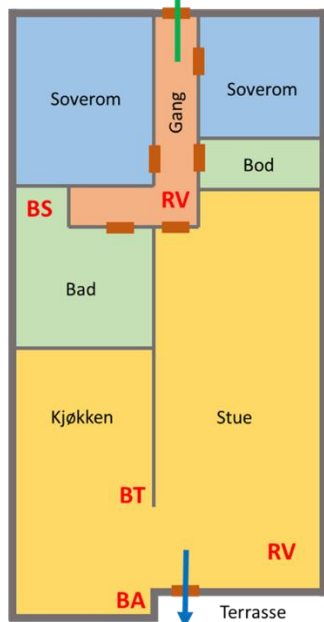
- brannrøyk kan være svært giftig.
- dersom rømningsveien er fylt med røyk: vurder å gå til terrasse – gi deg til kjenne!
- ikke bruk heis ved evakuering
- ikke forsøk å ta med gjenstander

HUSK!	
Nødnummer til brannvesenet:	110
Oppgi korrekt adresse til brannvesenet:	GRAVARVERKET TERRASSE
Felles samlingsplass ved evakuering:	NEDRE PARKERINGSPLASS

2. Rømningsplan



Brannvern og rømningsplan for typisk boenhet

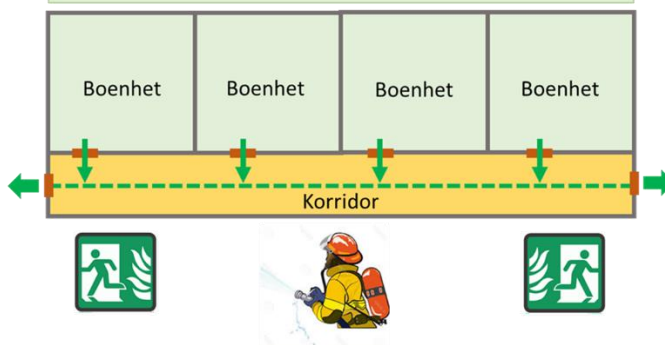


Eksempel på leilighet i Gravarverket med brannvernutstyr

- BA=Brannapparat
- BS=Brannslange
- BT=Brannteppe
- RV=Røykvarsler
- Dør
- Rømningsvei (primær)
- Rømningsvei (sekundær)



Rømningsplan for boenheter i første etasje (A-leilighetene) i blokkene E, F, G, H



3. Hjerte- og lungeredning til voksne

Sjekk om personen er ved bevissthet. Dette gjøres ved å rope til og riste i personen
Er personen bevisstløs må man få varslet AMK (Akuttmedisinsk kommunikasjonsentral)
Rop, ring selv eller be andre om å ringe 113
Har personen frie luftveier? Sikre frie luftveier ved å strekke hodet lett bakover og løfte opp haken

Se etter tegn til liv

Sjekk bevissthet:
Rist forsiktig i skuldrene
Rop høyt

Åpne luftveien
Se etter normal pust
Ring 113 straks hvis du er i tvil



Sideleie:
Bare hvis normal pust i et helt minutt

Bevisstløs og puster ikke normalt

Få hjelp av andre

Skaff hjelp – Ring 113



Start HLR 30:2

Slå på høyttalerfunksjonen på mobiltelefonen
Følg rådene fra 113



Trykk brystet ca. 5 cm ned i en takt på 100 pr minutt

Blås bare til brystkassen hever seg

Gi brystkompresjoner uten opphold hvis du ikke får til å kombinere med innblåsinger

Fortsett til noen andre kan overta

Mistanke om hjertestans? Start hjerte- og lungeredning

Kjenn midt på brystbeinet, legg den ene hånden over den andre
Trykk ca. fem-seks centimeter
Dette gjøres 30 ganger før du gir 2 innblåsinger
Gjenta 30:2 fram til ambulanse er på plass
Frekvensen («takten») på brystkompresjonene skal være ca. 100 per minutt

4. Styrets ansvar – beboers ansvar

I boligsameiet ønsker vi å skape et trygt og trivelig bomiljø basert på gjensidig tillit og respekt. Sammen skal vi ta vare på både bygninger og uteareal. Vi er opptatt av blant annet brannvern, tilsyn med elektriske anlegg og utstyr og fellesareal.

Krav til boligsameiet er definert av lover og forskrifter. Disse beskriver også fordelingen av ansvar mellom den enkelte sameier/beboer og boligsameiet ved styret. Eksempler på dette er lov om eierseksjoner, lov om brann og eksplosjonsvern, lov om tilsyn med elektriske anlegg, forurensningsloven, internkontroll forskrift osv.

Styret ivaretar det ansvaret som er tillagt boligsameiet, mens beboer i dette heftet brukes som en fellesbetegnelse for seksjonseier og den som faktisk bor i seksjonen.

Styrets ansvar

- Informere og følge opp beboernes ansvar og plikter innen HMS.
- Evaluere HMS risiko, etablere og utøve nødvendig internkontroll (egenkontroll).
- Utføre nødvendig ettersyn og vedlikehold av fellesarealer og fellesområder.
- Følge opp feil og mangler som blir innrapportert.

Beboers ansvar

- Ha kjennskap til eget ansvar for HMS (helse, miljø og sikkerhet) og sørge for at alle beboere i enheten er informert.
- Kontrollere at brannverntiltak i leiligheten er i orden til enhver tid. Eventuelle avvik/mangler må rettes opp straks. Avvik/mangler som gjelder fellesarealer rapporteres til styret.
- Utføre nødvendig ettersyn og vedlikehold av det elektriske anlegget.
- Montere og bruke elektrisk utstyr i henhold til bruksanvisning.
- Sikre forsvarlig utført arbeid ved reparasjoner og andre endringer i leiligheten.
- Melde ifra til styret ved feil eller mangler som kan gå utover naboer eller som skal følges opp av boligselskapet.

For å forebygge faren for brann, feil på det elektriske anlegget, vannlekkasjer m.m. er beboer pliktig til å føre tilsyn i egen leilighet. Derfor har styret som en del av sin internkontroll utarbeidet et informasjonsskriv med en sjekkliste som fylles ut, signeres og leveres tilbake til styret. Dette utføres en gang for året.

Husk å gjøre deg kjent med branninstruks som er slått opp i alle felleskorridorer og som er inkludert i dette heftet. Her står viktig informasjon om hvordan en bør gå frem dersom en oppdager en brann.

Det gjøres oppmerksom på at den enkelte beboer selv har ansvar for å forsikre sine egne eiendeler (innboforsikring). Dersom det oppstår en skade på en annen boenhet eller fellesareal som følge av manglende oppfølging av beboers ansvar, eller at vedlikehold/oppgradering gjennomføres på en uansvarlig måte og/eller av ikke-kvalifisert personell, kan det oppstå betydelig personlig ansvar. Dette ansvaret vil i noen tilfeller fanges opp av avtalen med utførende håndverker eller egne forsikringer.

Ta kontakt med styret hvis noe skulle være uklart!

5. Røykvarslere



Forebyggende brannvern er en svært sentral del av internkontrollen. De fleste branner utvikler seg svært raskt, og derfor er det spesielt viktig at beboerne varsles om at det brenner så tidlig i brannforløpet som overhodet mulig.

Beboer er ansvarlig for:

1. Hver måned teste røykvarsler. Normalt (på nyere røykvarslere) er det tilstrekkelig å teste med bruk av testknappen som holdes inne noen sekunder til røykvarsler uler. Det kan også benyttes røyk fra test-stikker / spesialfyrstikker for å kontrollere at røykvarsler fungerer som den skal.
2. Røykvarsler bør rengjøres årlig. Bruk en støvsuger forsiktig på svak styrke.
3. Ved behov skifte batteri i røykvarsler.
4. Reparere eller bytte ut røykvarsler dersom den ikke fungerer etter batteriskift.

Styret er ansvarlig for:

- 1) Kontrollere gjennom årlig HMS kartlegging at det i hver boenhet er montert minimum en godkjent røykvarsler. Det bør være minst en røykvarsler pr 60 kvadratmeter og avstanden mellom to røykvarslere bør ikke være større enn 12 meter. Der det er flere røykvarslere er det anbefalt at disse er seriekoblet.
- 2) Montere røykvarslere i fellesarealer (felleskorridorer og boder).
- 3) Årlig sende ut informasjon til alle beboere om vedlikeholdsansvaret de har for brannforebyggende tiltak.
- 4) To ganger årlig gjennomføre egenkontroll av blant annet røykvarslere i fellesareal.
- 5) Hvert 8-10 år bør røykvarsler byttes ut.

6. Brannslukkeutstyr



Forebyggende brannvern er en svært sentral del av internkontrollen. De fleste branner utvikler seg svært raskt, og derfor er det spesielt viktig at det er egnede slukkemidler lett tilgjengelig, slik at beboerne kan forsøke å slokke brannen.

Beboer er ansvarlig for:

- 1) Kontrollere at brannslukkeutstyr i leiligheten er i orden til enhver tid. Eventuelle avvik/mangler må rettes opp straks.
- 2) Skal påse at det for håndslukkere er:
 - a. tilfredsstillende trykk (manometer står på grønt),
 - b. splint/plombering er på plass,
 - c. slangen ikke er morken og utett,
 - d. beholdere ikke er rusten eller har andre fysiske skader,
 - e. pulveret ikke har klumpet seg (vende på pulverapparater ca. 4 ganger i året)
 - f. ryddig rundt apparatet med lett tilgjengelighet.
- 3) Skal påse at det for husbrannslange:
 - a. er lang nok slange,
 - b. ikke er lekkasjer og at kran er lett å bruke,
 - c. eventuelt prøve slange å se at slange fungerer.

Styret er ansvarlig for:

- 1) Kontrollere gjennom årlig HMS kartlegging at det er montert 1 stk. manuelt slukkeutstyr i hver boenhet. Eventuelle avvik påpekes.
- 2) Sørge for at det blir montert tilstrekkelig med slukkeutstyr i fellesareal (felleskorridorer, boder, garasjeanlegg og andre tekniske rom).
- 3) Årlig sende ut informasjon til alle beboere om vedlikeholdsansvaret de har for brannforebyggende tiltak.
- 4) To ganger årlig gjennomføre egenkontroll av slukkeutstyr i fellesareal.
- 5) Sikre at det årlig gjennomføres kontroll (evt. service) av slukkemateriell i fellesarealer. Kontrollen skal utføres av person med kompetansebevis. Dokumentasjon etter utført kontroll arkiveres.
- 6) Tilrettelegge for kontroll (evt. service) av slukkeutstyr i boenhetene hvert 5 år.

7. Oppbevaring av brannfarlige væsker (propan, bensin og rødsprit)



Bensin, rødsprit, lynol og lignende væsker karakteriseres som svært brannfarlige. Det samme gjelder gasser som propan. Det skal ofte ikke mer enn en gnist til før det tar fyr eller eksploderer.

Beboer er ansvarlig for:

- 1) Å påse at det ikke oppbevares eller benyttes brannfarlig vare på uforsvarlig måte. Brannfarlig vare skal ikke oppbevares i rom, eller på steder som benyttes som rømningsvei under brann; som korridor, trapper eller portrom. Brannfarlig gass må ikke oppbevares på loft, eller kjeller under bakkenivå.
- 2) Å sikre at brennbart avfall (som pussefiller som er benyttet til oljeholdige produkter) kastes/oppbevares på forsvarlig måte.
- 3) Jevnlig kontroll og vedlikehold av anlegget i sin leilighet i tilfeller der det benyttes gassanlegg. Dette skal kunne dokumenteres.
- 4) Å kjenne til gassvettreglene med hensyn til bruk, vedlikehold og oppbevaring av gass dersom det benyttes gassflasker i den enkelte leilighet.
- 5) Å være på vakt mot gasslekkasjer og ta nødvendige forhåndsregler.

Styret er ansvarlig for:

- 1) Ved behov for oppbevaring av brannfarlig vare på vegne av boligsameiet, vurdere om mengden er meldepliktig. Se avsnitt om krav i lovverket.
- 2) Å legge opp mulighet for å kaste brennbart avfall på forsvarlig måte.
- 3) To ganger årlig, gjennomføre egenkontroll i fellesareal, med blant annet søkelys på brannfarlig vare.
- 4) Årlig, sende ut informasjon til alle beboere om ansvaret de har for brannforebyggende tiltak som blant annet oppbevaring av brannfarlig vare.
- 5) Ved installasjon av felles gassanlegg, se DSB (Direktoratet for samfunns-sikkerhet og beredskap) sin oversikt over hvilke krav som gjelder.

8. Komfyrvakt



Komfyrvakt

Mange boligbranner starter på komfyren på grunn av tørrkoking eller tørrsteking ved matlaging. Med komfyrvakt slår komfyren seg av før temperaturen på kokeplatene blir så høy at situasjonen blir farlig. De fleste komfyrbrannene inntreffer på dagtid og rammer gjerne eldre mennesker som glemmer gryter eller stekepanner med mat på varme kokeplater. Om natten er det gjerne yngre personer som sovner fra matlaging på komfyren.

Et krav i nye boliger

Det er krav til komfyrvakt i alle nye boliger. Kravet kom i 2010 og gjelder også dersom det legges opp ny kurs til komfyr i eldre boliger. De samme reglene gjelder for fritidsboliger. Selv om man ikke omfattes av kravet, anbefaler vi alle å ha komfyrvakt i hjemmet.

Komfyrvaktens oppgaver

Komfyrvakten består av en sensor og en strømbryter, som enten er plassert bak komfyren eller i sikringsskapet. Sensoren overvåker kokeplatene. Hvis sensoren oppdager fare for brann, utløser den en alarm. Om ingen reagerer på alarmen, gir sensoren signal til bryteren om å kutte strømmen til komfyren.

Ulike typer

Det finnes to ulike typer komfyrvakt. Den ene typen kobles til via ledning i stikkontakt. Den andre typen kobles til det faste elektriske anlegget. For å sikre at komfyrvakter holder god kvalitet, er det laget en felles internasjonal norm som stiller en rekke krav til slike produkter. Normen heter NEK EN 50615. Sjekk merkingen på produktet eller spør i butikken om komfyrvakten du skal kjøpe er testet etter kravene i normen.

Montering

Komfyrvakter som skal plugges i stikkontakt kan du montere selv. Disse kjøper du enklest på nett, for eksempel i forsikringsselskapenes nettbutikker, direkte fra produsentene, eller hos elektronikkforhandlere. Komfyrvakter for fast tilkobling må monteres av en elektriker. Ofte kan du kjøpe slike komfyrvakter av installatøren. Husk å be om dokumentasjon på at produktet oppfyller kravene i normen.

Forsikringsrabatt

Noen forsikringsselskaper gir deg rabatt på forsikringspremien hvis du har installert en FG godkjent komfyrvakt. Sjekk med ditt forsikringsselskap om dette gjelder for deg.

9. Elektriske anlegg og apparater

Restriksjoner ved reparasjon av elektriske anlegg og elektrisk utstyr

Det er strenge begrensninger for hva ufaglærte personer kan foreta av reparasjoner på elektriske anlegg og elektrisk utstyr.

Sikringsskap

Unormalt varme sikringer eller sikringer som går ofte, er et tegn på overbelastning eller kontaktfeil i sikringselementet. Dette kan føre til brann, og det er viktig å kontakte fagfolk som kan utbedre problemet så raskt som mulig. Husk at det er bare autoriserte installatører som har tillatelse til å foreta reparasjoner i sikringsskap. I tillegg er det viktig å holde orden i sikringsskapet. Rot og støv vil nemlig også føre til øket brannfare.

Det er viktig at elektriske apparater brukes riktig:

- Ikke bruk løse lamper eller frittstående varmeovner i rom hvor det er barn eller dyr.
- Tørk ikke tøy på elektriske ovner.
- Slå av kokeplater etter bruk. Glemsomme personer bør anskaffe seg tidsbryter.
- Monter rikelig med stikkontakter. Unngå løse dobbeltkontakter og andre provisoriske løsninger.
- Bruk aldri sterkere pærer enn lampene er beregnet for.
- Trekk støpselet ut av termostatstyrte elektriske apparater som kaffetraktere, brødrister, hårføner, strykejern og lignende når de ikke er i bruk.
- Vaskemaskiner, tørketromler, oppvaskmaskiner eller brødbakingsmaskiner bør ikke brukes uten tilsyn.
- Varmetepper eller varmeputer må aldri brukes uten tilsyn. De må heller ikke brettes sammen under bruk. Varmelaken skal også bindes fast til madrassen, slik at det ikke beveger seg.

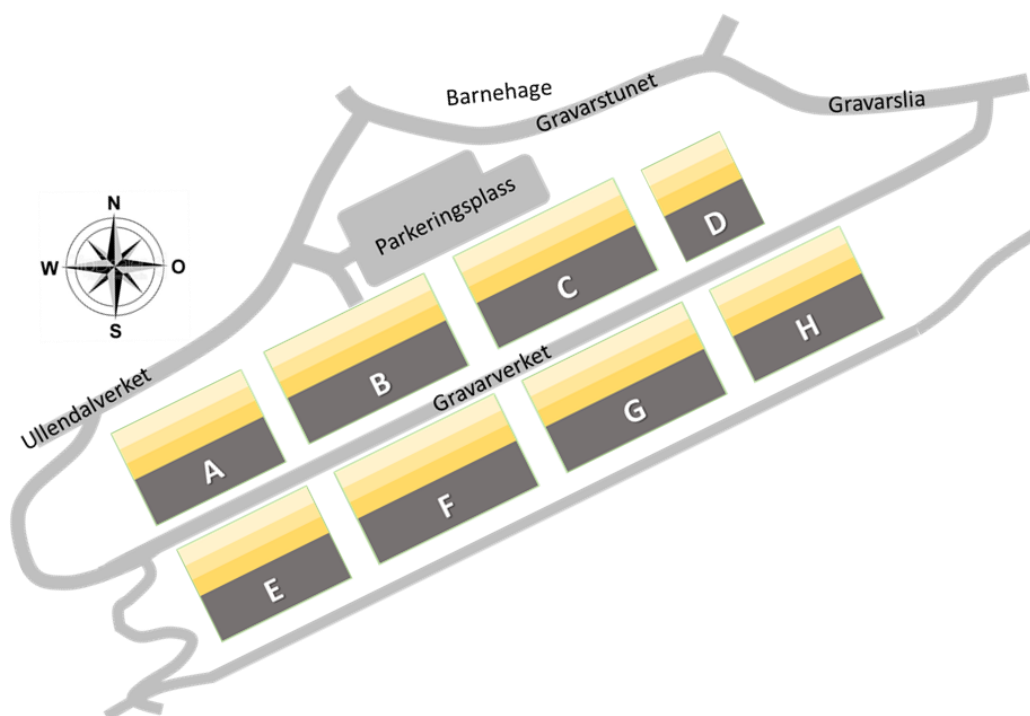
Førstehjelp ved elektrisk støt

- 1) Hvis du tror noen har vært utsatt for et elektrisk sjokk:
- 2) Ring 113 eller tilkall akutt medisinsk hjelp
- 3) Se først. Ikke rør. Personen kan fortsatt være i kontakt med den elektriske kilden. Ved å ta på personen kan du også få strømstøt
- 4) Slå av den elektriske kilden om mulig. Hvis ikke, bør du flytte kilden vekk fra den tilskadekomne ved hjelp av et ikke-ledende objekt av f.eks. papp, plastikk, tre
- 5) Straks personen er fri fra den elektriske kilden, sjekk at personen puster og har puls
 - a. Hvis pasienten ikke puster normalt, start med hjerte-lunge-redning
 - b. Hvis personen har besvimt eller er blek og viser andre tegn til sjokk, legg personen ned med hodet litt lavere enn kroppen og med bena hevet
- 6) Dekk til større brannskader

10. HMS sjekkliste

Nr.	Spørsmål	JA	Nei
1	Er rømningsveier (vinduer og dører) i orden og lett å komme til? Gjennomgå rømningsveier og hvordan en bør opptre ved brann med alle i husstanden, spesielt barna.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Er røykvarsler i orden (testes) og er batteri skiftet (en gang pr år)? Røykvarslere bør testes jevnlig, og hver gang du har vært bortreist over lengre tid. Røykvarslere skal ikke være eldre enn 10 år. Husk å skifte batteri jevnlig. I større boliger bør det vurderes flere røykvarslere. Lyden fra en røykvarsler skal høres tydelig på soverom med lukket dør.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Er brannslukkingsutstyret i orden? Husbrannslange: Skal være tilkoblet kran. Rull ut hele slangen og kontroller at kranen og munnstykke på slangen virker og at slangen er uten sprekker. Håndsløkkerapparat: Sjekk at manometerpilen står på det grønne feltet. Pulverapparat vendes for å hindre at pulveret klumper seg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Er sikringsskapet i orden – ingen varmgang og nøkkel på plass? Alt som ikke trenger å være i sikringsskapet ryddes vekk. Sjekk om kursene er tydelig merket. Sjekk at sikringene er skikkelig tilskrudde. Er det en sikring som går ofte, eller er veldig varm, <u>må dette kontrolleres av elektriker</u> . Det er veldig greit å ha en lommelykt stående i skapet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Er elektrisk utstyr som ledninger, stikkontakter, støpsler, lamper m.m. i orden? Ser du svimerker er dette et alvorlig faresignal. Bruk ikke for sterke lyspærer. Ovner må ikke tildekkes eller komme nær brennbart materiale som gardiner og møbler. Vifteovn og løse lamper må aldri benyttes på barnerom. Se opp for løse og varme stikkontakter og støpsler, sprukne ledninger og unngå i størst mulig grad bruk av skjøteledninger.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Skrur du av elektriske apparater av på forsvarlig måte etter bruk? Vaskemaskin, oppvaskmaskin og tørketrommel slås alltid av når du forlater boligen. Rengjør lofilteret etter bruk av tørketrommelen. Dersom vaskemaskin/tørketrommel må benyttes mens du sover, plasser en røykvarsler slik at den gir tidlig varsel om røyk/brann (røykvarsler plasseres ikke så nære at damp aktiverer røykvarsler. Ha sløkkemiddel og lommelykt mellom soverom og maskin). Hvis du ikke har montert timer (tidsur), trekk ut støpsel til utstyr med termostat som kaffetrakter, vannkoker, krølltang m.m. Ikke trekk i ledningen!	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Har du vurdert behovet for komfyrvakt? Tørrkoking er en hyppig brannårsak. Har du lett for å glemme å skru av kokeplaten, finnes det utkoplingsutstyr som bryter strømmen etter en viss tid. For eldre og funksjonshemmede kan hjelpemiddelsentralen i kommunen gi nærmere informasjon. Kravet til komfyrvakt kom i 2010 for alle nye boliger. Dersom det i eldre bygninger legges opp ny elektrisk kurs til komfyr gjelder samme krav til komfyrvakt. Se www.sikkerhverdag.no for mer informasjon. Det er også viktig å regelmessig rengjøre avtrekksvifta over komfyren. Fettet som samler seg i filteret kan lett ta fyr ved overoppheting.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Har du kontrollert våtrom (bad, kjøkken) for mulig vannlekkasje? Vannslanger og avløpsledninger til oppvaskmaskin bør skiftes dersom de er eldre enn 10 år. Sjekk for lekkasjer bak/under oppvaskmaskin, vaskemaskin, varmtvannsbereider og vask (vannlås) på kjøkken og bad. Kontroller at avløp fra vaskemaskin og oppvaskmaskin er godt festet. Rens sluk i gulv minst 1-2 ganger for året (avhengig av bruk).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Oversikt over leilighetene



32C	28C	26C	24C	22C	18C	16C	14C	12C	8C	6C	4C	2C			
32B	30B	28B	26B	24B	22B	20B	18B	16B	14B	12B	10B	8B	6B	4B	2B
32A	30A	28A	26A	24A	22A	20A	18A	16A	14A	12A	10A	8A	6A	4A	2A
Parkering				Parkering				Parkering				Parkering			
Blokk A				Blokk B				Blokk C				Blokk D			

34B	36C	40C	42C	44C	48C	50C	52C	54C	58C	60C	62C	66C	68C				
	36B	38B	40B	42B	44B	46B	48B	50B	52B	54B	56B	58B	60B	62B	64B	66B	68B
34A	36A	38A	40A	42A	44A	46A	48A	50A	52A	54A	56A	58A	60A	62A	64A	66A	68A
Gjesteparkering			Boss	5 Boder				Boss	5 boder			Boss	Gjesteparkering				
Blokk E			Blokk F				Blokk G			Blokk H							

8 bygninger med 94 boenheter

Styrerom med postkasse finnes i blokk G, bod nr 6