

HMS-håndbok

Sport for Alle Norge AS Versjon 4.1 — Sist oppdatert: 15. februar 2026

Formål

Denne håndboken beskriver vårt systematiske helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid (HMS) i tråd med arbeidsmiljøloven §3-1 og internkontrollforskriften. Målet er å skape en trygg og helsefremmende arbeidsplass for alle ansatte.

HMS er linjeleders ansvar, men alle ansatte plikter å bidra og varsle om uforsvarlige forhold.

1. HMS-organisasjon

Roller og ansvar

- **Daglig leder Mari Solberg** — øverste ansvarlig for HMS i bedriften
- **Verneombud lager:** Ola Bakke (valgt 2025, periode 2 år)
- **Verneombud butikk og kontor:** Linda Strøm (valgt 2024, periode 2 år)
- **AMU (Arbeidsmiljøutvalg):** Vi er under 50 ansatte og har ikke pliktig AMU. Vi har valgt å ha et frivillig HMS-utvalg som møtes 4 ganger i året.
- **Bedriftshelsetjeneste:** Avonova Trondheim, kontaktperson Hanne Strand, hanne.strand@avonova.no, 73 80 70 00

Verneombudets oppgaver

Verneombudet skal:

- Påse at arbeidet utføres på en sikker måte
- Delta i planlegging av endringer som påvirker arbeidsmiljøet
- Stoppe arbeid som medfører umiddelbar fare for liv eller helse (arbmiljøloven §6-3)
- Føre vernerunder minst to ganger per år

2. Risikovurdering

Vi gjør formell risikovurdering minst én gang i året, samt ved:

- Endringer i lokaler, utstyr eller arbeidsoppgaver

- Etter alvorlige hendelser eller nestenulykker
- Når ny lovgivning krever det

Risikovurderingen dekker: lager, butikk, kontorarbeid, transport mellom lokasjoner, og kundekontakt. Dokumenteres i Compendia HMS-system.

Identifiserte hovedrisikoer

Område	Risiko	Tiltak
Lager	Tunge løft (kasser opp til 20 kg)	Truck-opplæring, hjelpemidler, max 15 kg uten hjelpemiddel
Lager	Truckkjøring	T1-sertifikat påkrevd, årlig oppfriskning
Butikk	Vold og trusler ved butikkyveri	Aldri konfronter alene, alltid 2 ansatte ved konfrontasjon, ring 02800 ved trussel
Kontor	Belastningsskader fra stillesitting	Hev/senk-pulter, krav til pauser hvert 60. minutt
Alle	Stress og arbeidspress	Årlig medarbeiderundersøkelse, 1:1-samtaler kvartalsvis

3. Sikkerhetsutstyr og opplæring

Lager

- Vernesko er obligatorisk for alle som beveger seg utenfor kontorpulten på lager
- Hjelm ved arbeid med truck og høylager
- Vernebriller ved arbeid med komprimator
- Hørselvern tilgjengelig (komprimator overstiger 85 dB ved kjøring)

Vernesko og verneutstyr leveres av arbeidsgiver. Førstehjelpskurs (8 timer) tas innen 6 måneder etter ansettelse, oppfriskning hvert 3. år.

Butikk

- Forklaring av sikkerhetsknapp ved kassen (alarmen går til Securitas)
- Ingen ansatt skal være alene i butikken etter kl. 18:00 eller før kl. 09:00
- Vekslepenger skal aldri overstige 15 000 kr i kassen — settes inn i safe ved overskudd

- Tøming av safe gjøres alltid av to ansatte

Kontor

- Ergonomisk gjennomgang ved nyansatt og hvert 2. år
- Skjermbriller ved behov, dekkes av arbeidsgiver

4. Brann og evakuering

Brannansvarlig

- **Lager:** Tor Pedersen (it-sjef, branvernleder)
- **Butikk og kontor:** Linda Strøm

Brannrutiner

Brannøvelse holdes minimum én gang i året, varslet på forhånd.

Ved brann:

1. Varsle ved å trykke nærmeste brannmelder
2. Hjelp åpenbart skadde personer ut hvis mulig uten egen risiko
3. Forlat bygget via nærmeste rømningsvei
4. Møt opp på samlingsplass: parkeringsplassen ved siden av bygget
5. Branvernleder varsler 110 og rapporterer status

Ikke bruk heis. Ikke gå tilbake inn for personlige eiendeler.

Slukkeutstyr

Brannslukkere (CO₂ og pulver) er plassert ved alle utganger. Brannslange på lager. Sprinkleranlegg dekker hele lagerbygget.

Slukkeutstyr kontrolleres årlig av Stavtek Brannvern AS.

5. Førstehjelp

Førstehjelpsskap er plassert på følgende steder:

- Lager: ved kontoret og ved pakkestasjon
- Butikk: bak kasse 1

- Kontor: i felleskjøkken

Innholdet kontrolleres månedlig av verneombud. Defibrillator (AED) finnes på lager og i butikk — opplæring gis ved ansettelse.

6. Sykefravær

Se egen instruks "Sykmelding og fraværsmelding". HMS-mål: sykefravær under 5 %.

7. Avvikshåndtering

Alle avvik (skader, nestenulykker, brudd på rutiner) skal meldes i Compendia HMS-systemet eller til verneombud. Også små hendelser meldes — det gir oss data til å forebygge større hendelser.

Avvik behandles innen 14 dager. Lukket avvik dokumenteres med tiltak.

Alvorlige hendelser (skade som krever lege, brann, alvorlig nestenulykke) varsles muntlig samme dag til daglig leder. Yrkesskader meldes også til NAV (skjema NAV 13-07.05) og Arbeidstilsynet ved alvorlige hendelser.

8. Vernerunder

Verneombud gjennomfører vernerunde minst to ganger i året på sin lokasjon, med deltakelse av nærmeste leder. Funn og tiltak dokumenteres.

Sjekkliste:

- Rømningsveier fri
- Brannutstyr på plass og kontrollert
- Førstehjelpsskap komplett
- Belysning og innemiljø
- Ergonomi og slitasje på arbeidsstasjoner
- Etterlevelse av personlige verneutstyr-krav

9. Psykososialt arbeidsmiljø

Trakassering, mobbing eller diskriminering tolereres ikke. Slike hendelser kan meldes:

- Direkte til daglig leder (mari@sportforalle.no)
- Til verneombud
- Anonymt via varslingskanalen (varsling@sportforalle.no eller advokatfirmaet Kvale, kvale.no/varsling, kode SPORT-NO-2026)

Vi har null toleranse for gjengjeldelse mot varslere.

10. Rusmiddelpolicy

Det er ikke tillatt å være påvirket av alkohol eller andre rusmidler i arbeidstiden. Unntak gjelder for moderat alkoholbruk på interne arrangementer (jubileum, sommerfest) der dette er kommunisert på forhånd.

Ved tegn på rusmisbruk tilbyr vi støtte gjennom AKAN-modellen. Kontakt HR i fortrolighet.

11. Røyking

Røyking er ikke tillatt i lokalene eller umiddelbart utenfor inngangen. Designerte røykeområder ved lager og bak butikken.

12. Internrevisjon av HMS

HMS-systemet revideres årlig av daglig leder sammen med verneombud. Resultat presenteres for styret innen 1. mars hvert år.