

HMS-forum 2011

Thon Hotel Oslo Airport, Gardermoen

16 mars 2011

Idar Isaksen/Vidar Howlid Wærp



Oslo Lufthavns 'mission' (kortversjon)

Å tilrettelegge for avgang og landing

Viktige kunder derfor: Flyselskaper og passasjerer



HMS utfordringer

19 mill passasjerer

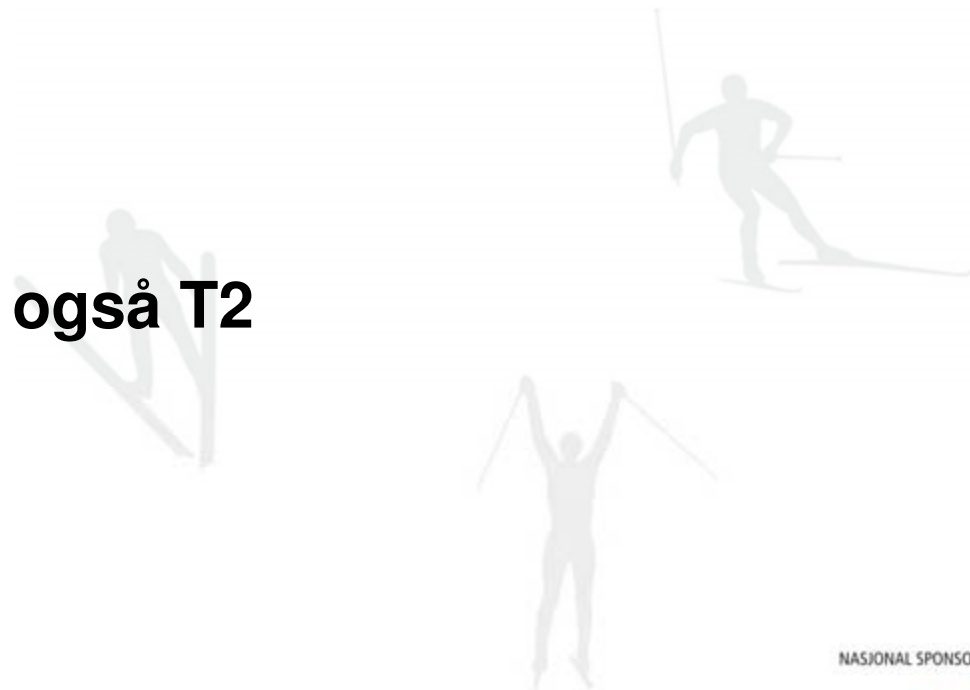
13 000 ansatte

37 ruteflyselskaper

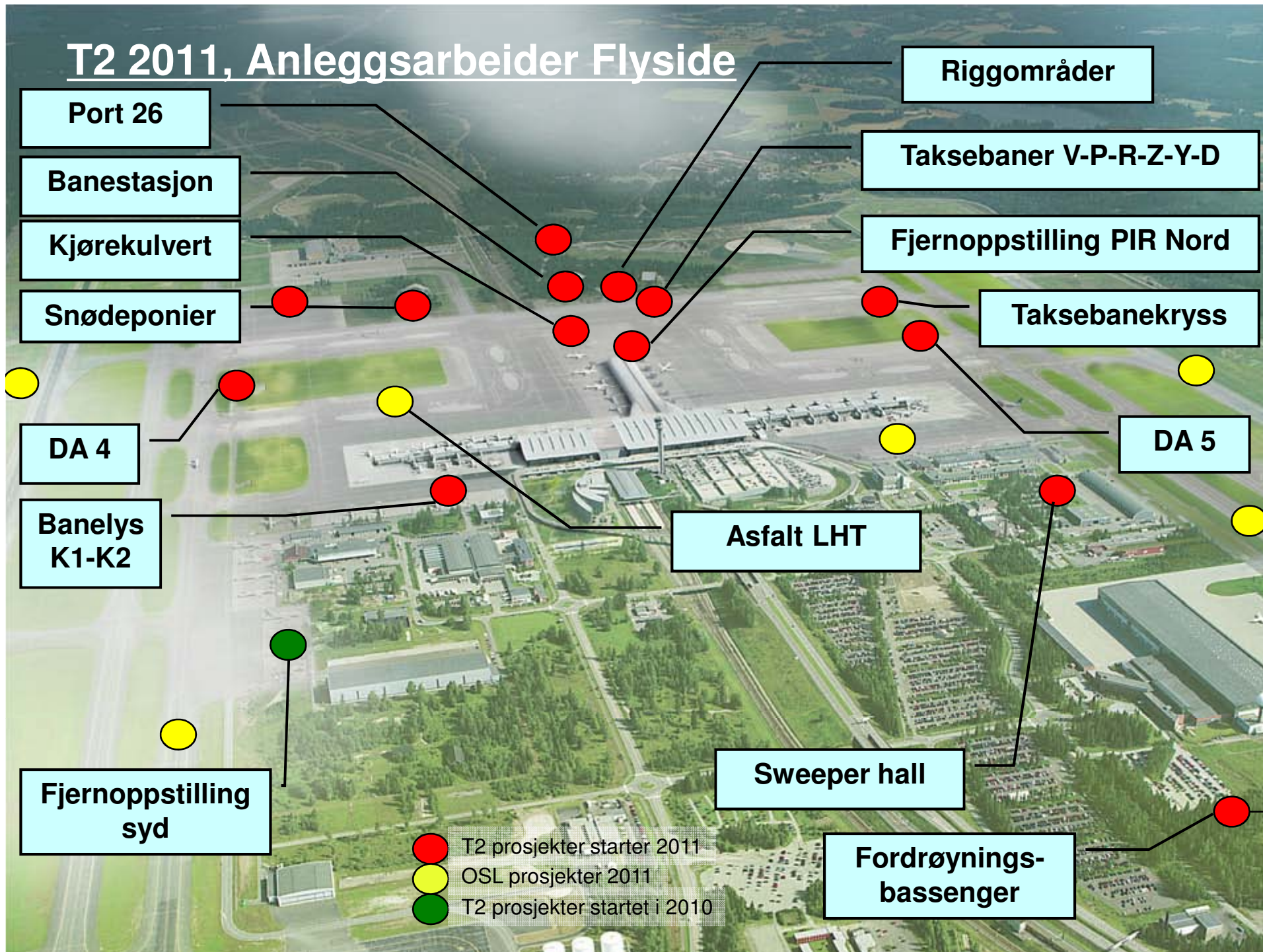
25 charterflyselskaper

150 arbeidsgivere

Stadig utbygginger – nå også T2



T2 2011, Anleggsarbeider Flyside



OSL 2017

2269 dager igjen



Passasjertall andre lufthavner 2010

Kastrup	21 mill
Arlanda	18 mill
Helsinki	14
Flesland	5.5
Sola	3.5
Værnes	3.5
Tromsø	1.6
Torp	1.6
Rygge	1.6



Et trygt og godt fysisk og psykosisalt arbeidsmiljø

Mål:

Ingen luftfartsulykker

Færre alvorlige luftfartshendelser der OSL er medvirkende part

Ingen alvorlige personskader

Et sykefravær lavere enn 4.5%

H-verdi lavere enn 3



Helse og arbeidsmiljø

Høy trivsel i OSL
På målinger 90%
Liten turnover

Avvikssystem

OSL har et eget avikssystem/hendelsessystem

Åpent 24 timer i døgnet

**Avvik, uønskede hendelser, forbedringsforslag
meldes inn.**

Systematisk oppfølging

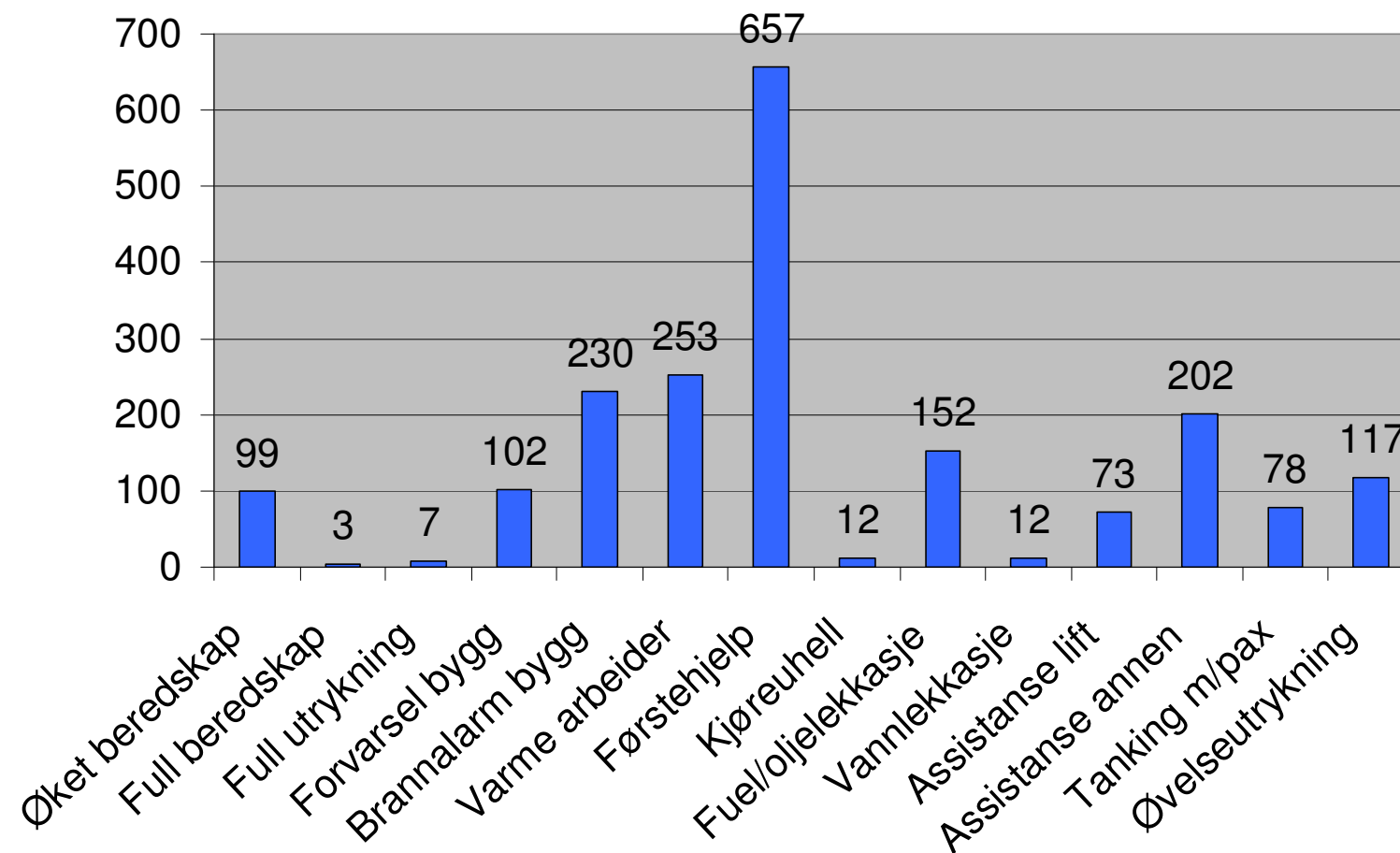
Purres opp etter 30 dager – og til saken er lukket

Følges opp på toppledernivå

Sikkerhetsindikatorer – status 2010 mot 2009

	Hendelser – Totalt	Hendelser Flysikkerhet	Hendelser Airside Safety	Hendelser Security	Hendelser HMS	Hendelser Ytre Miljø
Faste indikatorer	1661 (1177)	332 (229)	359 (219)	462 (265)	326 (279)	182 (185)
	Luftfartsulykker	Alvorlige luftfarts-hendelser	Runway Excursion	Runway Incursion	Interne undersøkelser	Luftfarts-hendelser
	0 (0)	2 (1)	0 (1)	4 (5)	8 (2)	109 (109)
	Luftfartsulykker - OSL involvert	Alvorlige luftfarts-hendelser OSL involvert	Runway Excursion OSL involvert	Runway Incursion OSL involvert	Personskader - utfylt RTV-skjema OSL	
	0 (0)	1 (0)	0 (0)	1 (2)	5 (11)	
Prioriterte indikatorer for 2010	Feil taksing	Konflikt bil/fly	Uautorisert bilkjøring TWY	Feil push back	Brannalarmer i terminalen	
	35 (16)	9 (13)	8 (11)	27 (25)	87 (73)	

1997 utrykningsoppdrag Br/red 2010



Samordningsansvar

OSL gjennomfører HMS ledelsesbefaringer som del av sitt samordningsansvar som eier og driver av lufthavnen

11 steder – 2 ganger årlig



NASJONAL SPONSOR FOR

OSL2011
Holmenkollen
THE NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS

Ledelsesbefaringer

5 steder utendørs:

Tømmestasjon

De-icing

Apron vest

Fjernoppstillingsplasser og Cargo

Ramp/apron (rundt Terminalen)



Ledelsesbefaringer

6 steder innendørs i Fellesområder:

Avgangsnivå

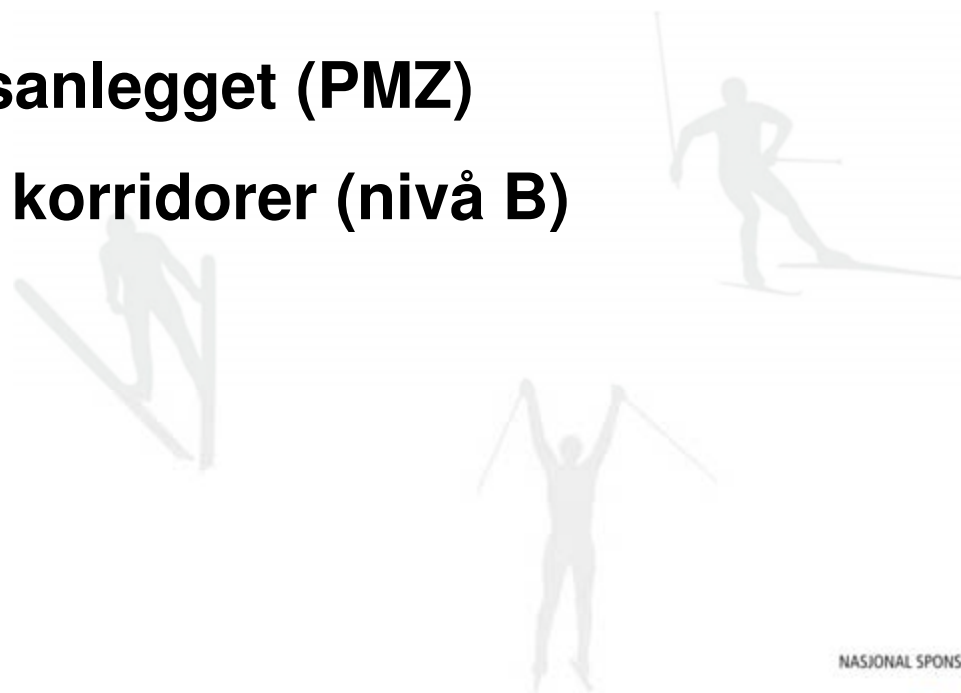
Ankomstnivå

Bagasjehåndteringsanlegget (PMZ)

Kjeller, varemottak, korridorer (nivå B)

GA Terminalen

Jernbaneområdet



Verneområder i OSL

11 verneområder

11 verneombud

1 HVO

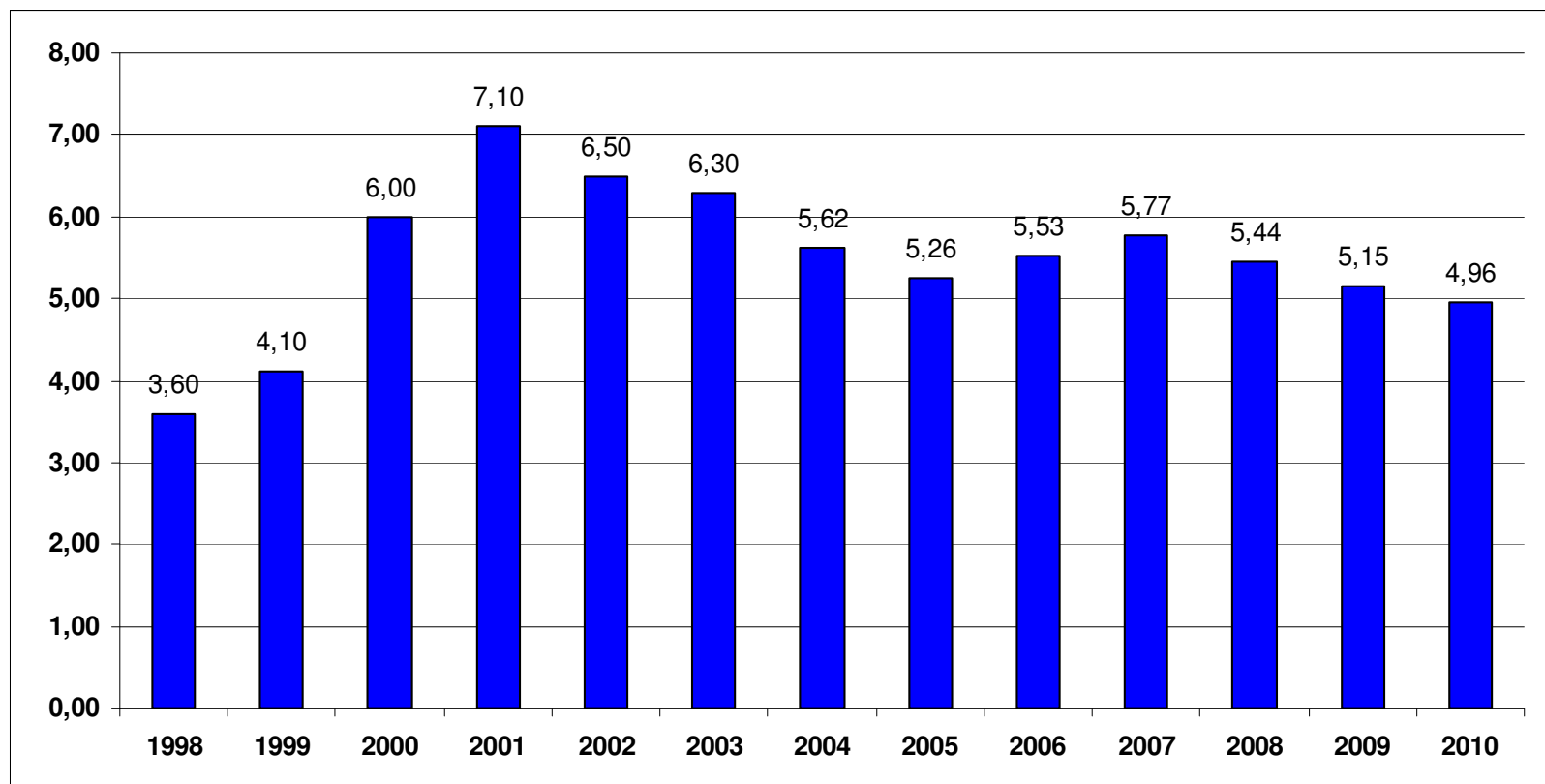
Vernerunder til 22 steder innen OSLs ansvarsområde

44 vernerunder årlig

Funn legges inn i rapporteringssystem (IFS) og

følges opp systematisk

Utvikling av sykefravær 1998 - 2010



Sykefravær

Historikk

Egenmelding ca 1%

Sykemelding 1 – 16 dg 1%

Sykemelding 17 dg – 8 uker 1%

Sykefravær over 8 uker har variert

2% i 2010

Øvrig fravær rimelig stabilt over tid

Sykefravær

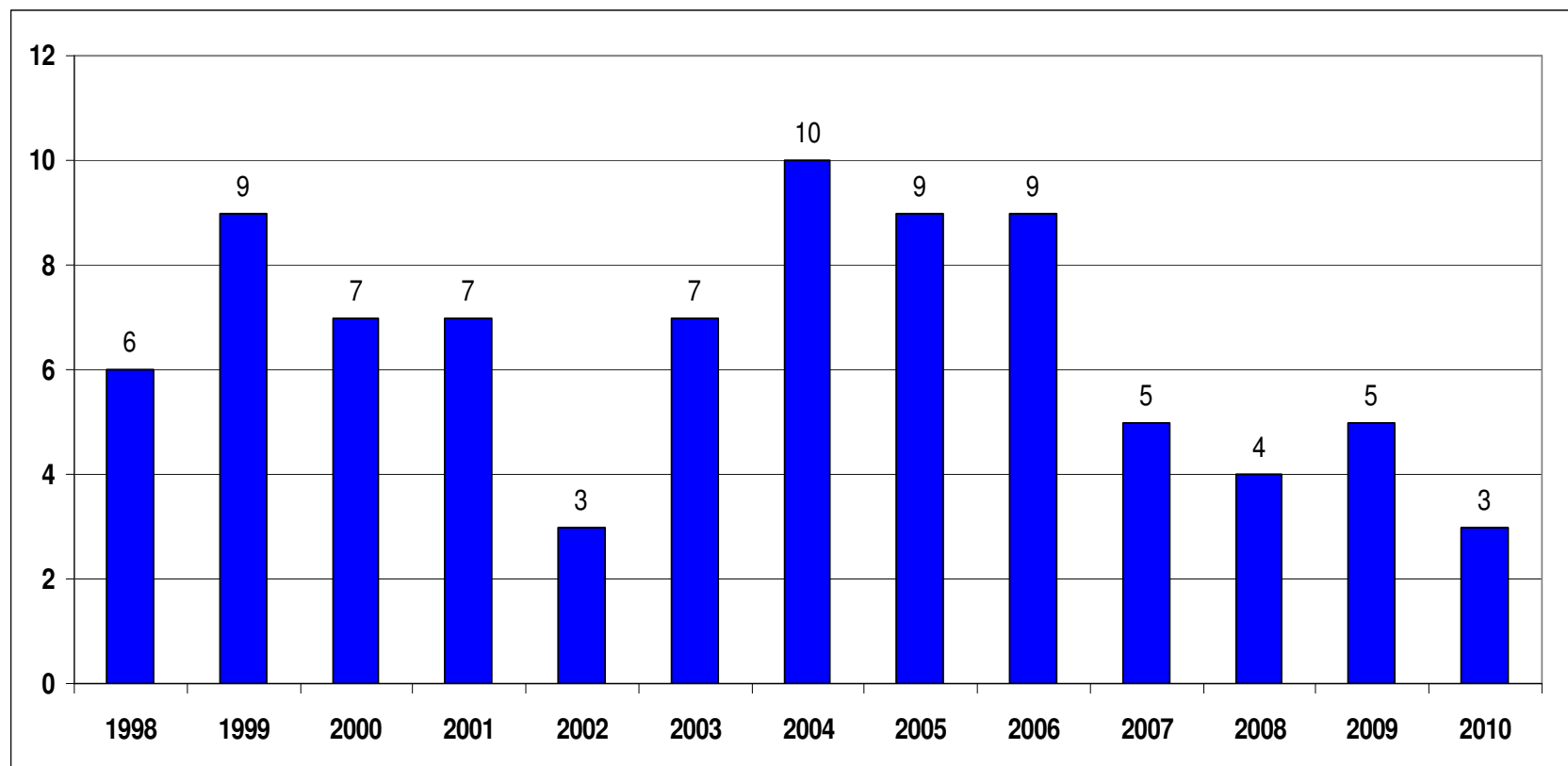
Trend

Langtidssykefravær går ned

Særlig i enheter vi har satt inn tiltak. Der er langtidsfraværet ned på 1%-nivået.



Skader med fravær 1998-2010



Helseforebyggende

og

Helsefremmende arbeid



NASJONAL SPONSOR FOR

OSL2011
Holmenkollen
THE NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS

Fokus på forebyggende og helsefremmende arbeid

Fra 2007 intensiverte OSL arbeidet innen forebyggende og helsefremmende arbeid:

Ny type helsekontroll

Trening for risikogrupper

Kosthold og ernæring

Energipauser mot muskel- og skjellettplager

Fruktordning



Utvidet helsekontroll – livsstiltest for risikogrupper

Forebygge og avdekke arbeidsrelaterte helseproblemer

Bevisstgjøre den enkelte om sammenhengen livsstil og helse

Avdekke risiko for sykdom

Motivere til sunne livsstilvaner



Utvidet helsekontroll – livsstiltest for risikogrupper

Vann og Avløp

Bygg.mek.

Verksted

Plasstjenesten – seniorer

Utrykningsstyrken Brann/Redn.

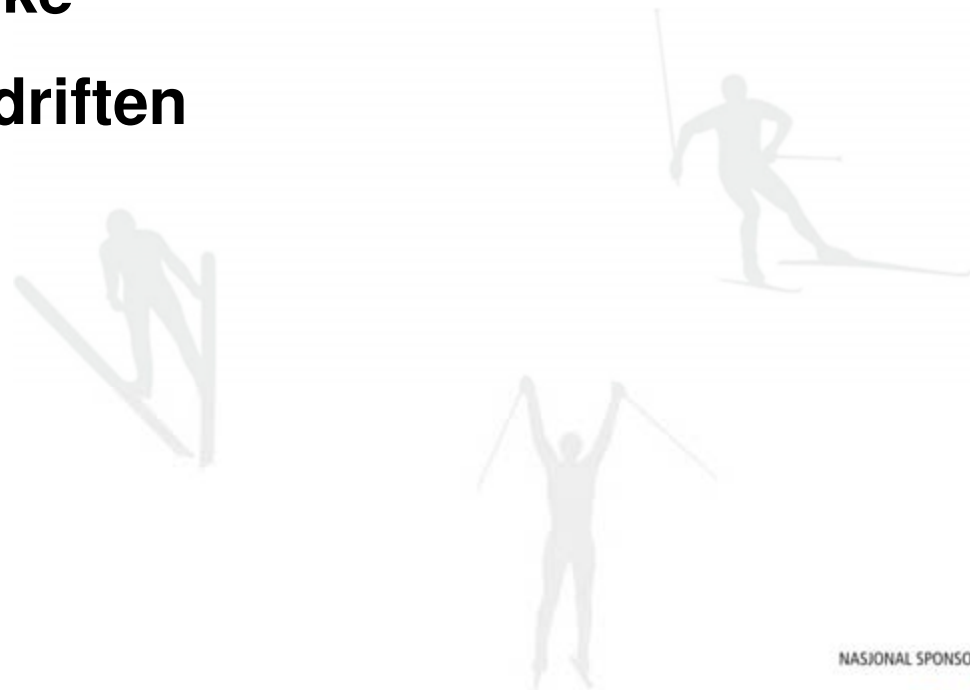
Trening i arbeidstiden for risikogruppene

Energipauser mot muskel- og skjelettplager

Målrettet treningsprogram utviklet spesielt mot muskel-/skjelettplager for arbeidstakere med stillestående arbeid og/eller høyt arbeidspress

12 min energipause pr uke

Foregår på 9 steder i bedriften



Ernæringsforedrag

For samtlige ansatte:

Betydning av riktig ernæring – hva gir overskudd, helse og bedre arbeidskapasitet

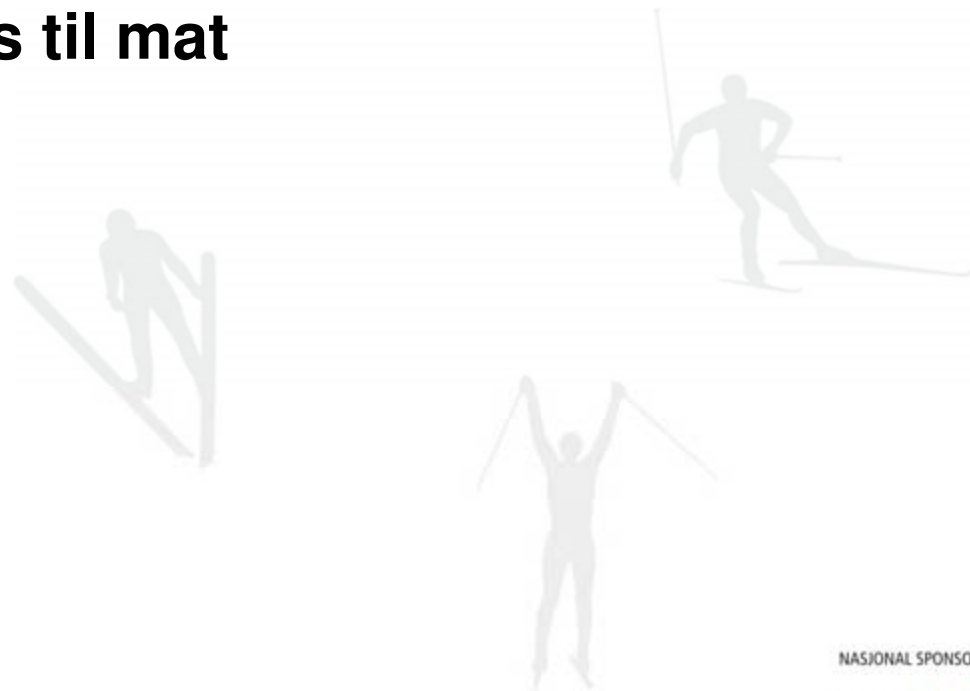
Hvordan forholder vi oss til mat

Hva er sunn mat

Viktige fettkilder

Råd om riktig ernæring

Hva fremmer helse



Fruktordning

Innført etter ernæringsforedrag

Ca 1/2 kg frukt pr ansatt pr uke

Leverandør: En vernet bedrift i lokalmiljøet



Grønn kantine

Ny kantineleverandør fra sommeren 2010

Lagt om ernæringsprofilen

Subsidiert ”grønne” produkter med mer vekt på salater



NASJONAL SPONSOR FOR

OSL2011
Holmenkollen
THE NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS

Frukt og ”grønn”-kantine

Hvorfor:

Rikelig med frukt og grønt kan redusere kolestrol og forebygge sykdom

Kostendringer kan senke kolestrolet med ca 30%

”5 om dagen” kan gi like god blodtrykksenkning som blodtrykksmedisin



Kollegastøtteordning

OSL vedtok i 2002 å opprette en kollegastøtteordning

Formål:

Yte hjelp og støtte for å mestre stress og fysiske/psykiske påkjenninger etter kritiske hendelser som har med arbeidssituasjonen, og vanskelige situasjoner å gjøre.



Kollegastøtteordning

Kollegastøttene er valgte etter søknad, og plukket ut av psykolog fra bedriftshelsetjenesten, og har fått jevnlig opplæring i stressmestring og debriefing, støttesamtaler og er en hjelp for lederne.

Kollegastøttene har fått regelmessig opplæring og trening innen CISM, og har gjennomført en lang rekke støttesamtaler med OSL ansatte.

Aktivt bedriftsidrettslag

Sykle til jobben

Holmenkollstafetten

Stavganggrupper

Pilatestrening

Innebandy

Spesiell dametrim

Styrketrening for utrente

Styrketrening for seniorer



Ønske:

Bygge opp en sunn helse- og treningsprofil i bedriften

En vinn – vinn – vinn situasjon

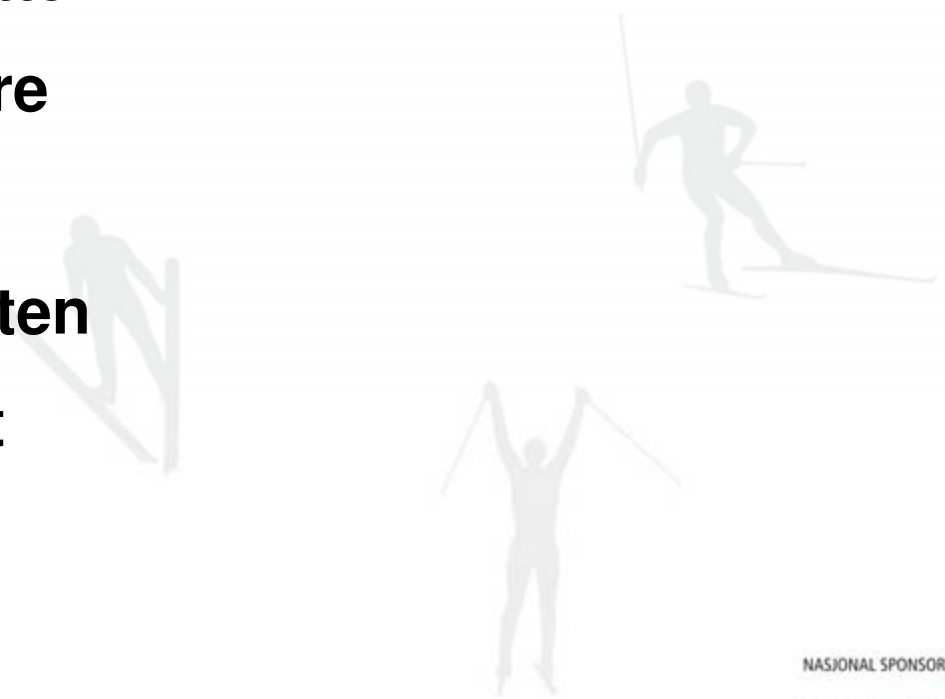
Bedre helse for den ansatte

Mer tilfredse medarbeidere

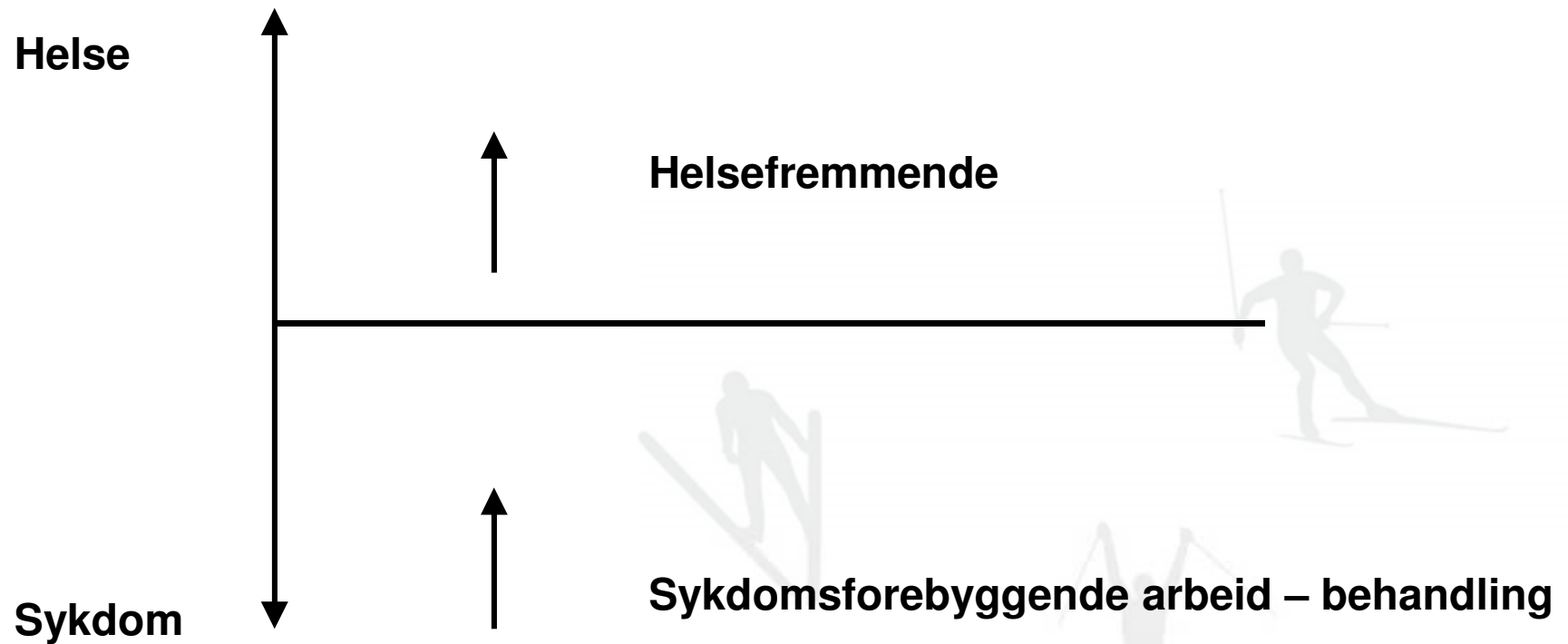
Høyere produktivitet

Bedre økonomi for bedriften

Færre uføre til samfunnet



Helsefremmende og syksomsforebyggende arbeid

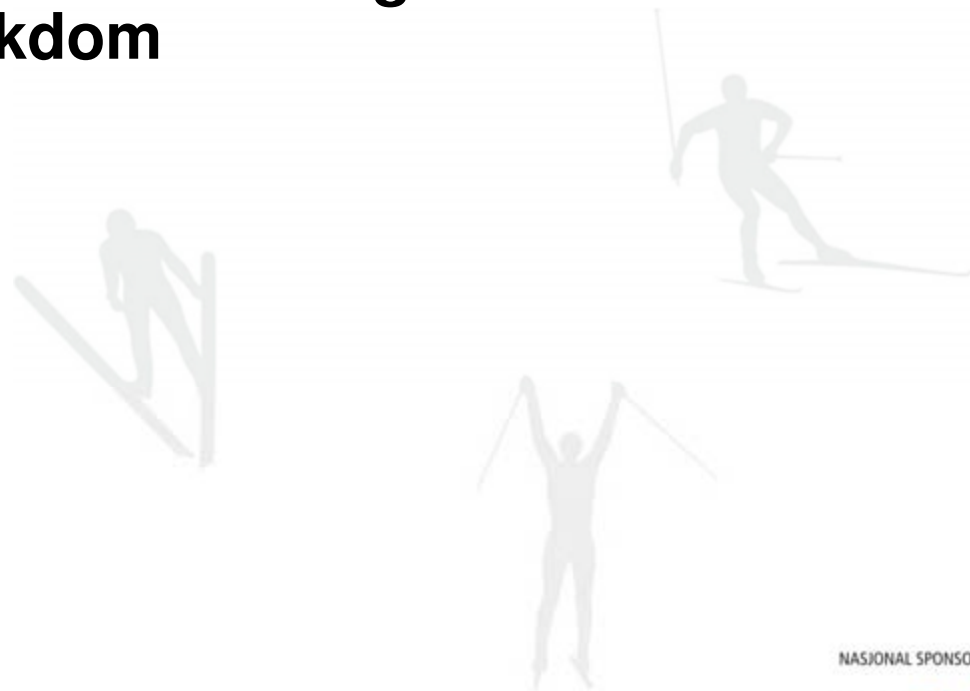


Frisk faktorer – Risk faktorer

Både helsefremme og sykdomsforebygge

Fokus på det som fremmer helse

Fokus på det som gjør menneskene gode – ikke bare søke etter årsaken til sykdom



KRAM

Kosthold

Røyking

Alkohol

Mosjon



NASJONAL SPONSOR FOR

OSL2011
Holmenkollen
THE NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS

Vi ønsker å være en sunn organisasjon

Ivareta indre og ytre miljø

Ha et langsiktig bærekraftig perspektiv – ikke brenne ut våre ansatte



Sunt indre miljø

Medarbeidere med høyt engasjement og trivsel

Relasjoner som fremmer engasjement og trivsel

Støttende strukturer og ledelse

Oppfølging = Alfa og Omega



Økt trivsel og produksjon

Mestre sin kropp → mestre jobben → mestre livssituasjonen

Sunne, friske og glade medarbeidere

Samarbeider og produserer bedre



Helsefremmende arbeid

Vi ønsker å sette våre ansatte i stand til å få økt kontroll over de faktorer som bestemmer helsen, og således bedre sin helse.



NASJONAL SPONSOR FOR

OSL2011
Holmenkollen
THE NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS

Viktig mål mot ansattes helse

Jobbengasjement

Fysisk og psykososial velvære

Helse ikke bare fravær av sykdom og plager



Indikasjon på god helse

Kjenner seg opplagt

Kjenner seg glad, optimistisk

Kjenner seg rolig og avslappet

Sover godt

Har lett for å konsentrere seg

Er idérik, kreativ

Besluttsom

Lett for å vise følelser

Fungerer bra i kontakt med andre

Opplever at kroppen fungerer bra





Helse: Å mestre hverdagen

Bedriftens skjulte ressurser

De 3 mest avgjørende faktorer for svekkelse av arbeidsevne:

- For lite anerkjennelse og respekt
- Redusert fysisk aktivitet
- Mindre trivsel i arbeidsmiljøet

Kilde: Ilmarinen, Finnish Institute of Occupational Health



NASJONAL SPONSOR FOR

OSL2011
Holmenkollen
THE NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS

Bedriftens vellykkethet som økonomisk enhet er betinget av dens vellykkethet som sosiokulturell enhet

Professor Guttorm Fløistad



Helsefremmende tiltak i OSL AS

Ganglaget – sammen med Landsforeningen for Hjerter- og lungesyke (LHL)

Gikk til Nordkapp – 300 med

Fra januar 2009: Formstigen 2010



Formstigen 2010

Lavterskelaktivitet

Samarbeid med:

- **Norges Bedriftsidrettsforbund (Aktiv Bedrift)**
- **Den Norske Turistforening**
- **Egen bedriftshelsetjeneste (Synergi Helse)**

Formstigen 2010

Startet januar 2009

Alle fikk tilbud om ”formtest”

Gåtest 2 km på tredemølle eller i egen 2 km lunsjløype

Får tilbakemelding og råd om fysisk aktivitet og motivasjon til å måle fremgang



Formstigen 2010

Oppretter en nettside: Aktiv Bedrift hvor alle fysiske aktiviteter logges, individuelle og lagkonkurransen

Helgetur til markene omkring oss (Nordmarka, Østmarka, Romeriksåsen, Eidsvoll) i samarbeid med Turistforeningen



NASJONAL SPONSOR FOR

OSL2011
Holmenkollen
THE NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS

Formstigen 2010

Samarbeid med Norges Bedriftsidrettsforbund

Lavterskel

Individuell og lagkonkurransen

1 poeng for ½ time fysisk aktivitet (gåtur)

2 poeng 1 time

3 poeng 1 ½ time

Max 3 poeng pr dag

Kampanjeperioder ca 2 mnd

Premieutdeling og lunsj med Adm.dir.



Formstigen 2012

Avslutningstur høsten 2012

Rallarvegen

Brevandring



NASJONAL SPONSOR FOR

OSL2011
Holmenkollen
THE NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS

Livsfasepolitikk

Fra 2009

4 fundamentale forhold:

Helse

Kompetanse

Fleksible arbeidsordninger

Ledelse



Om helse:

Livsstil helsetest

Strukturert helseundersøkelse med fokus på livstil og endringsfokusert rådgiving

Stasjonsvis gjennomføring

Tverrfaglig helsepersonell

- sykepleier, fysioterapeut, helse- og treningsterapeut, klinisk ernæringsfysiolog**

Om helse:

Livsstil helsetest



Formål:

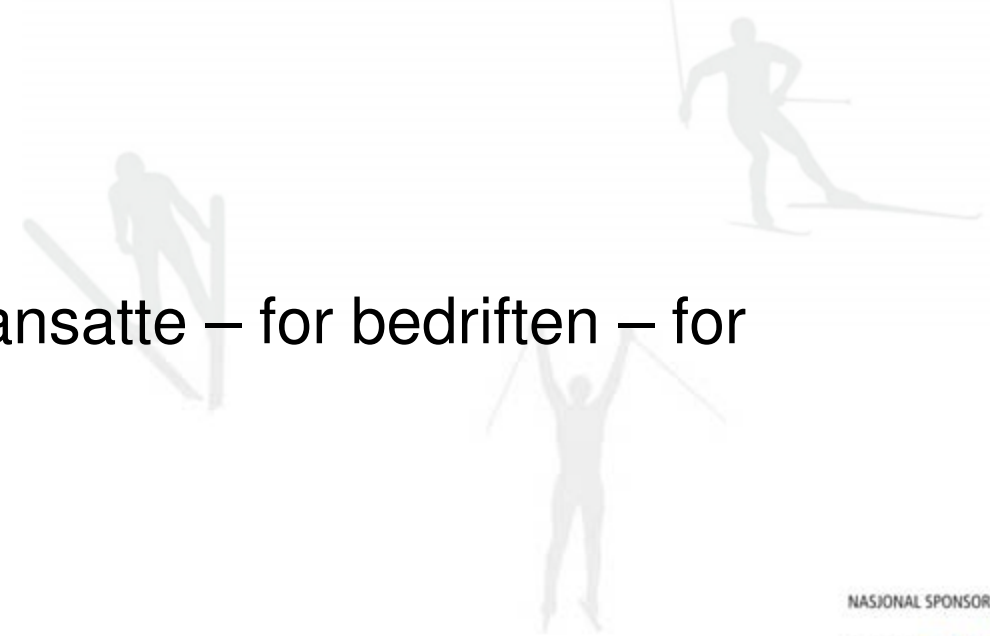
Bevisstgjøre den enkelte om sammenheng livsstil og helse

Bevisstgjøre den enkelte om ansvar for egen helse

Gi individuelt tilpassede råd for å motivere til sunn helseadferd

Måle endringer over tid

'Triple' gevinst: For den ansatte – for bedriften – for samfunnet



NASJONAL SPONSOR FOR

OSL2011
Holmenkollen
THE NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS

Livsstil helsetest

4 stasjoner

1 utfylling spørreskjema

- om egen helse og kostholdsvaner (egenregistrering)

2 undersøkelse hos sykepleier – lab.

- blodtrykk, blodprosent, blodsukker, kolestrol, BMI

3 UKK-test

- indirekte VO2 max
- testresultat ut fra kjønn, alder, gangtid, hjerterefrekvens ved avsluttet gange

4 rådgivende samtale med helse-/trening-/testpersonell

- printet ut individuell helseprofil
- skriftlig svar på prøver/tester
- endringsfokusert rådgiving – bidra til vekst og endring hos den testede. Selvrefleksjoner
- lage sin egen handlingsplan for å nå individuelle mål om sunn livsstil og trivsel

Om kompetanse

Midtlivsseminarer: For 40 – og 50 åringer

Bevissthets- og ansvarliggjøring av krav til kompetanse og ansvar for egen helse

Øke bevissthet om egne valg

Planlegging av karriereløp

(foreløpig for målgruppen: med fysiske krav til stilling; dvs p.t Brann/Plass/Redningspersonell)

Om Fleksible arbeidstidsordninger

Foreløpig for seniorer:

Valgmulighet for 62 + åringer

80 -100 eller

Lengre ferie + bonus

Resultat p.t. Flere står lengre. Økt pensjonsalder.

Beholder verdifull kompetanse

Tiltak vi gjennomfører

Energipauser

Ganglaget

Formstigen

Ravineturer

DNT

Norges Bedriftsidrettsforbund

Fjellturer

Foredrag

Røykeavvenningskurs

Refusjon av startkontingent

Lunsløype

Stavgangsaktivitet

Pilatestrening

UKK-test kondisjonsmåling

Dametric

Seniortrim

Styrketrening

Trening i arbeidstiden for utsatte grupper

Utvidet helsetest og individuell oppfølging av alle røykdykkere over 50 år

Aktiv sykefraværsoppfølging

Kollegastøtteordning

AKAN

Fruktordning

Seniorpolitikk

Stressmestringstiltak

Konklusjon - arbeidsmiljø

En konkurransefaktor

Viktige forhold

- **Fysiske belastninger**
- **Arbeidspress**
- **Hver ansatt tar ikke nok vare på sin egen helse**

Det er knapt en ting regelmessig fysisk aktivitet ikke hjelper mot. Vi kan liste opp i 'fleng' hva litt daglig morsjon kan føre til:

Langsommere aldring, økt arbeidskapasitet, større overskudd, mer trivsel, bedre søvnkvalitet, bedre blodsirkulasjon, mindre risiko for utvikling av høyt blodtrykk, mindre risiko for blodpropp og slag, mindre risiko for 'slitasjegikt', mindre risiko for utvikling av benskjørhet, sterkere benvev-brusk-sener og bånd, bedre kroppsbalanse og mindre risiko for fall, bedre evne til å mester stress, styrket immunforsvar, positiv effekt på angst og depresjon, bedre lungefunksjon, sterkere hjerte, sterkt redusert risiko for hjerte- og karsykdommer, sannsynlig redusert risiko for brystkreft, sterkt redusert risiko for tykktarmkreft, bedre mage- og tarmfunksjon, gunstigere fettstoffsifte og kolestrolprofil, mindre ryggbesvær, bedre leddfunksjon og bevegelighet.

Kort sagt: Større overskudd i hverdagens krav – og mer vervære!

Formstigen 2010 - Resultater

Gjennomsnittlig forbedring fra 2009 til 2010: 6%

**25% økt VO2 max med mer enn 10%
8% økt med mer enn 5%**

**Færre overvektige
10% har redusert vekt med mer enn 5%**

Bedring av kolestrol

**Færre røykere
12% røyker daglig, 8% av og til**

Større interesse for helse og livsstil

Bedre samarbeid på tvers i organisasjonen

Konklusjon

Helsefremmende arbeid lønner seg!



NASJONAL SPONSOR FOR

OSL2011
Holmenkollen
THE NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS

T 2 prosjektet

Utbygginger parallelt med daglig trafikk



NASJONAL SPONSOR FOR

OSL2011
Holmenkollen
THE NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS



2011, Bygggearbeider Terminalen

- Nye T2 prosjekter 2011
- Drifts prosjekter 2011
- Pågående T2 prosjekter 2011

Bagasje-
kulvert

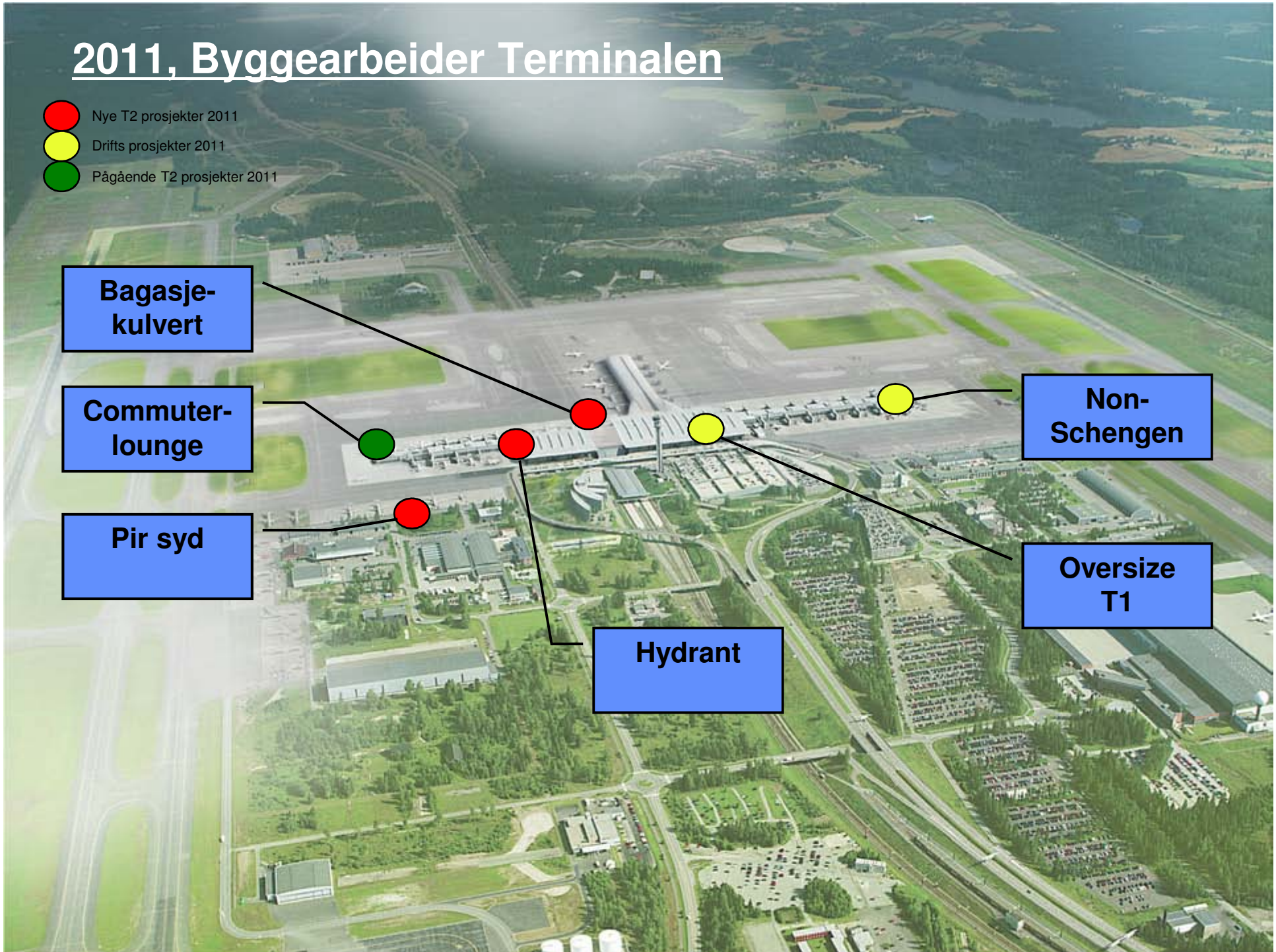
Commuter-
lounge

Pir syd

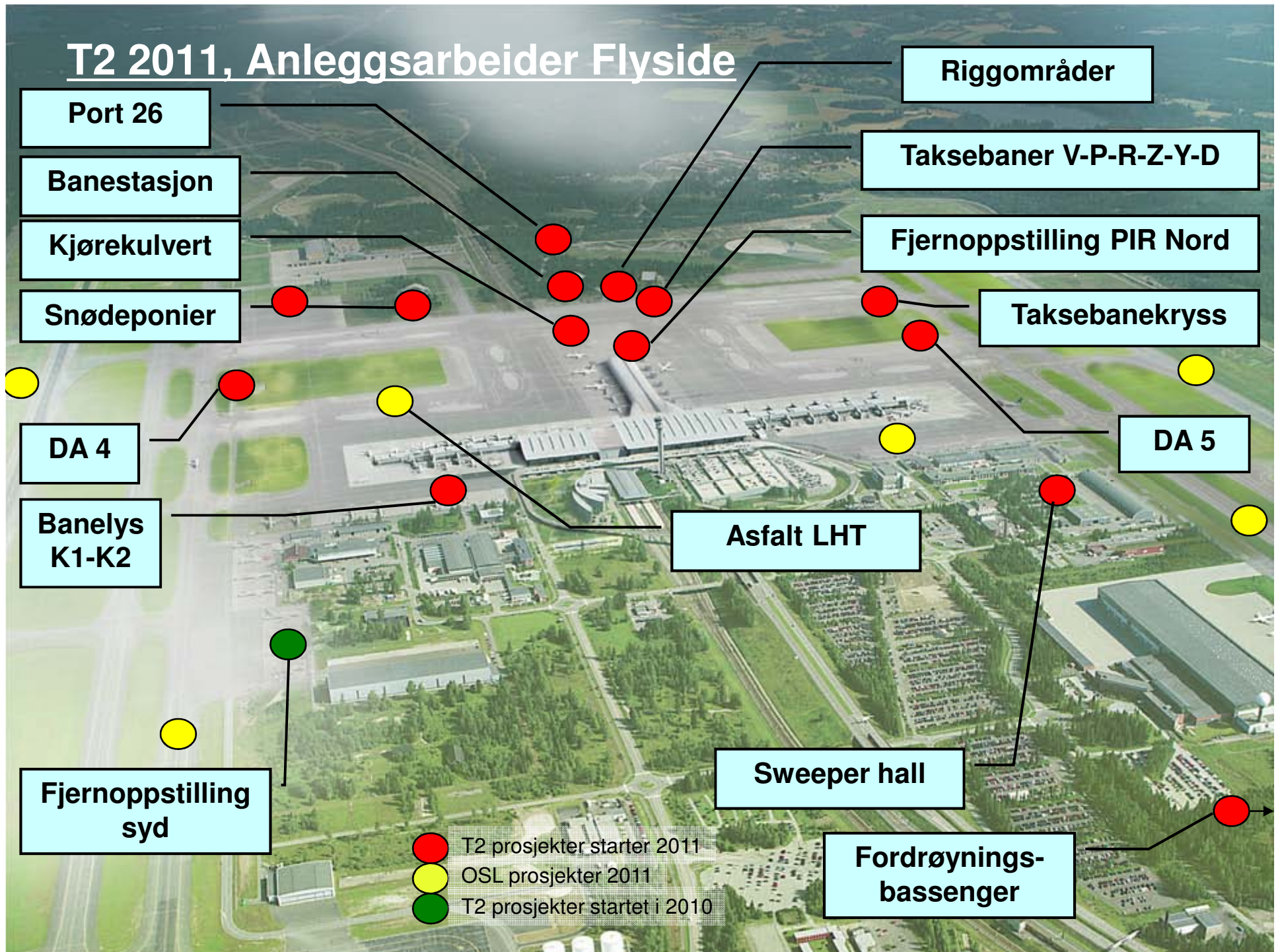
Hydrant

Non-
Schengen

Oversize
T1



T2 2011, Anleggsarbeider Flyside



Byggeaktiviteter i 2011

Fjernoppstilling Syd



TWY November stengt mellom A3 og A2
1.4.2011 – 1.6.2011

Start: 1.4.2010

Ferdig: 1.6.2011

Byggeaktiviteter i 2011 Kryss V - P - S - T - B7

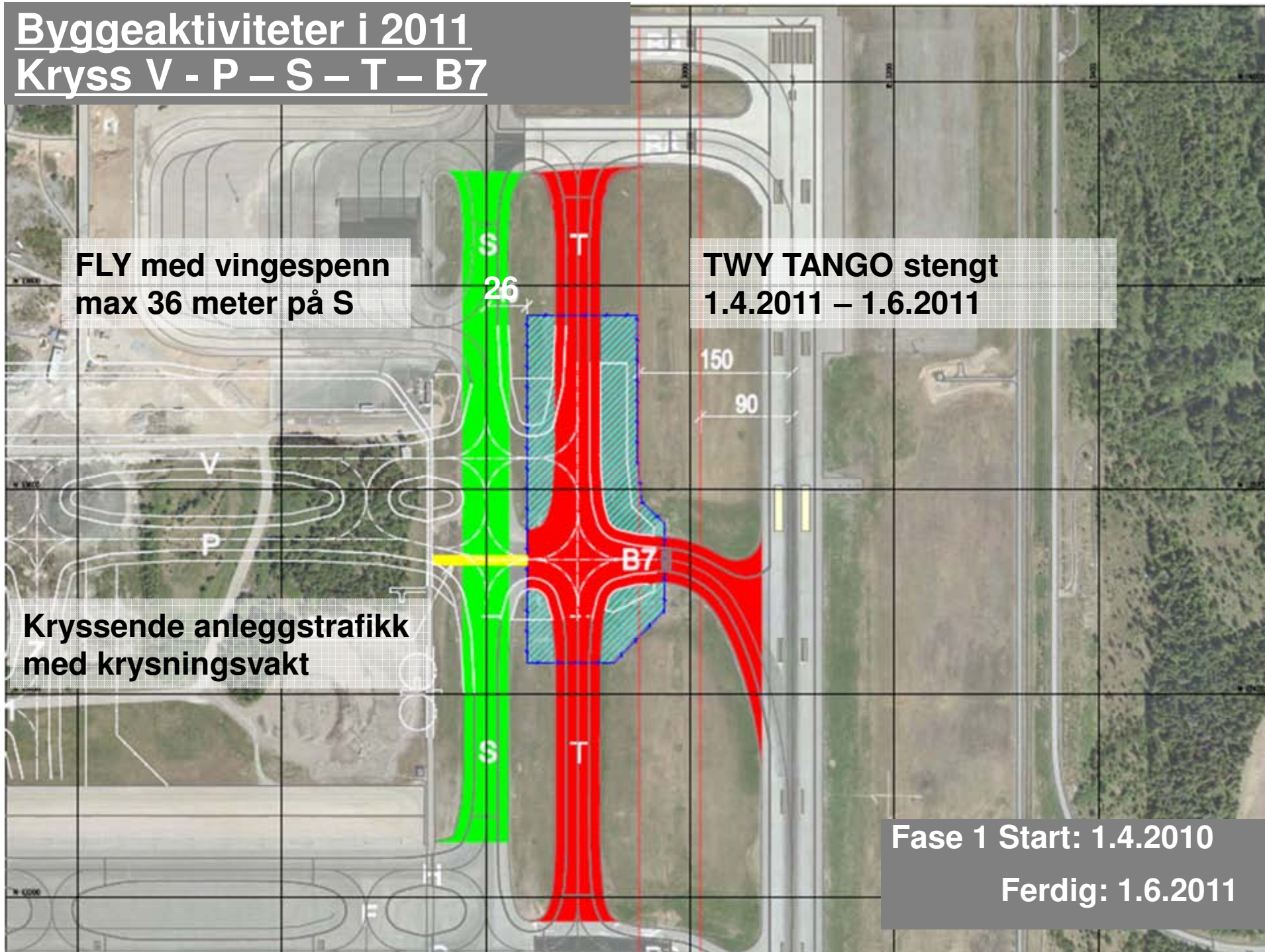
FLY med vingespenn
max 36 meter på S

TWY TANGO stengt
1.4.2011 – 1.6.2011

Kryssende anleggstrafikk
med krysningsvakt

Fase 1 Start: 1.4.2010

Ferdig: 1.6.2011



Byggeaktiviteter i 2011

Kryss V - P - S - T - B7

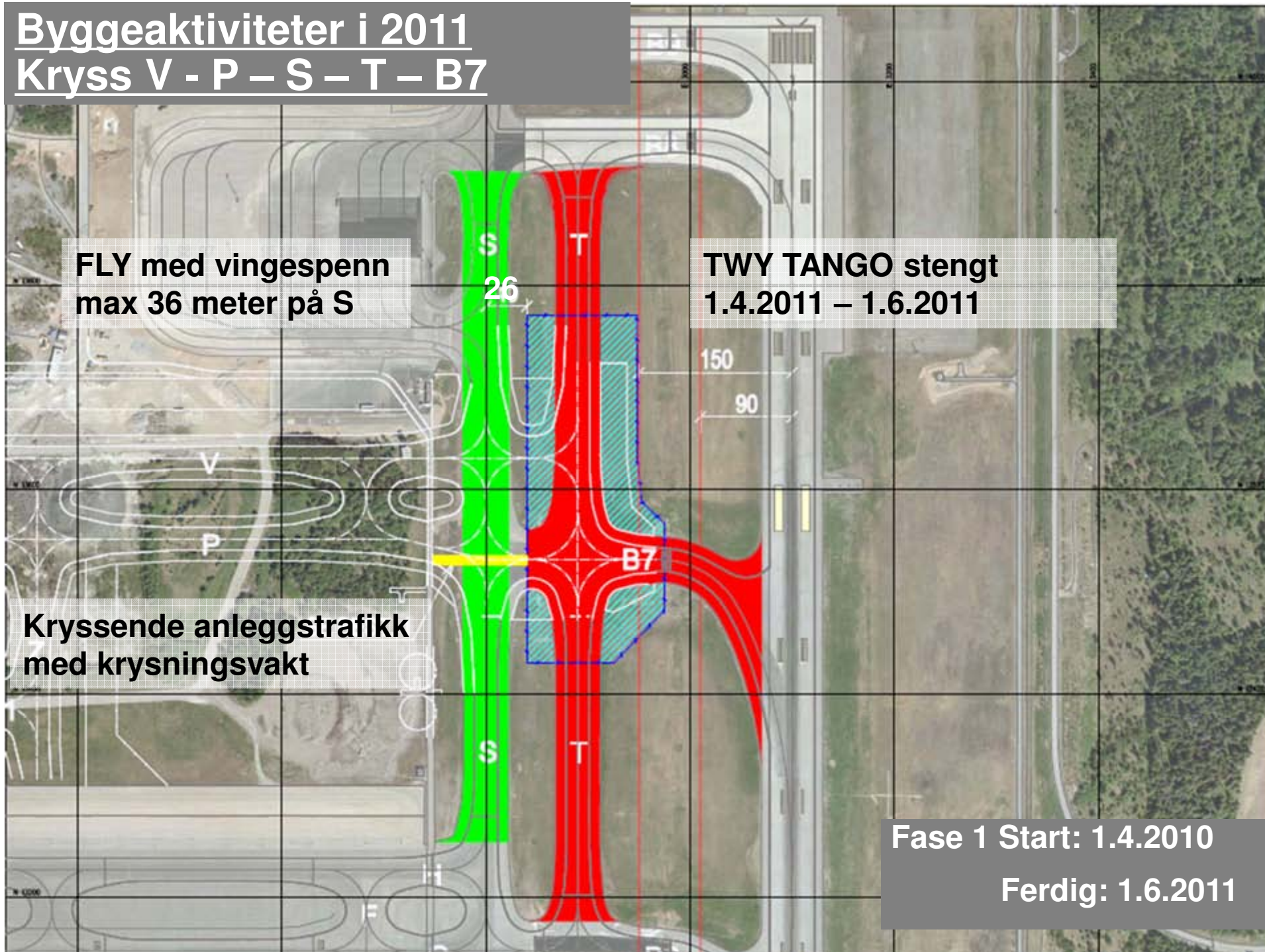
FLY med vingespenn
max 36 meter på S

TWY TANGO stengt
1.4.2011 – 1.6.2011

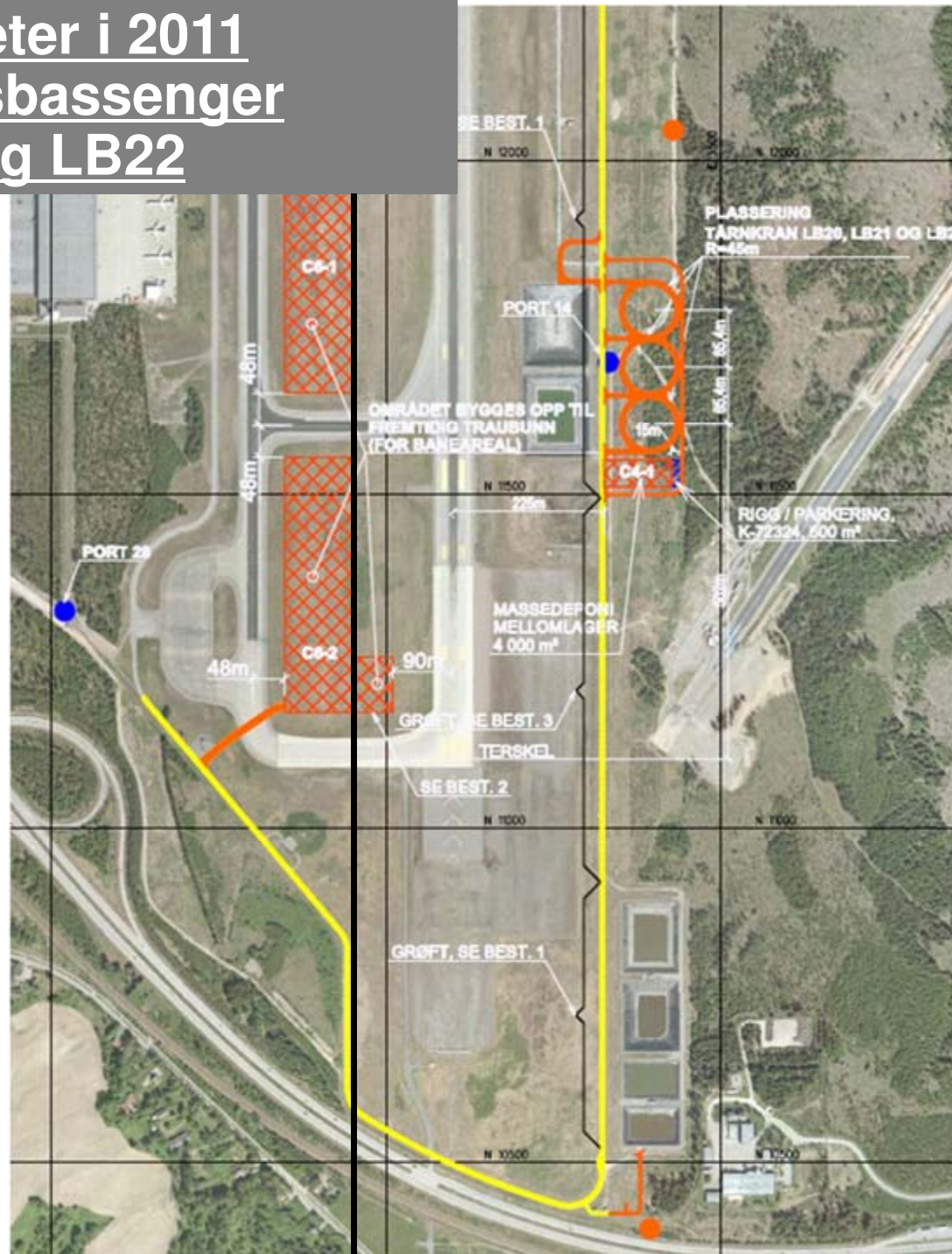
Kryssende anleggstrafikk
med krysningsvakt

Fase 1 Start: 1.4.2010

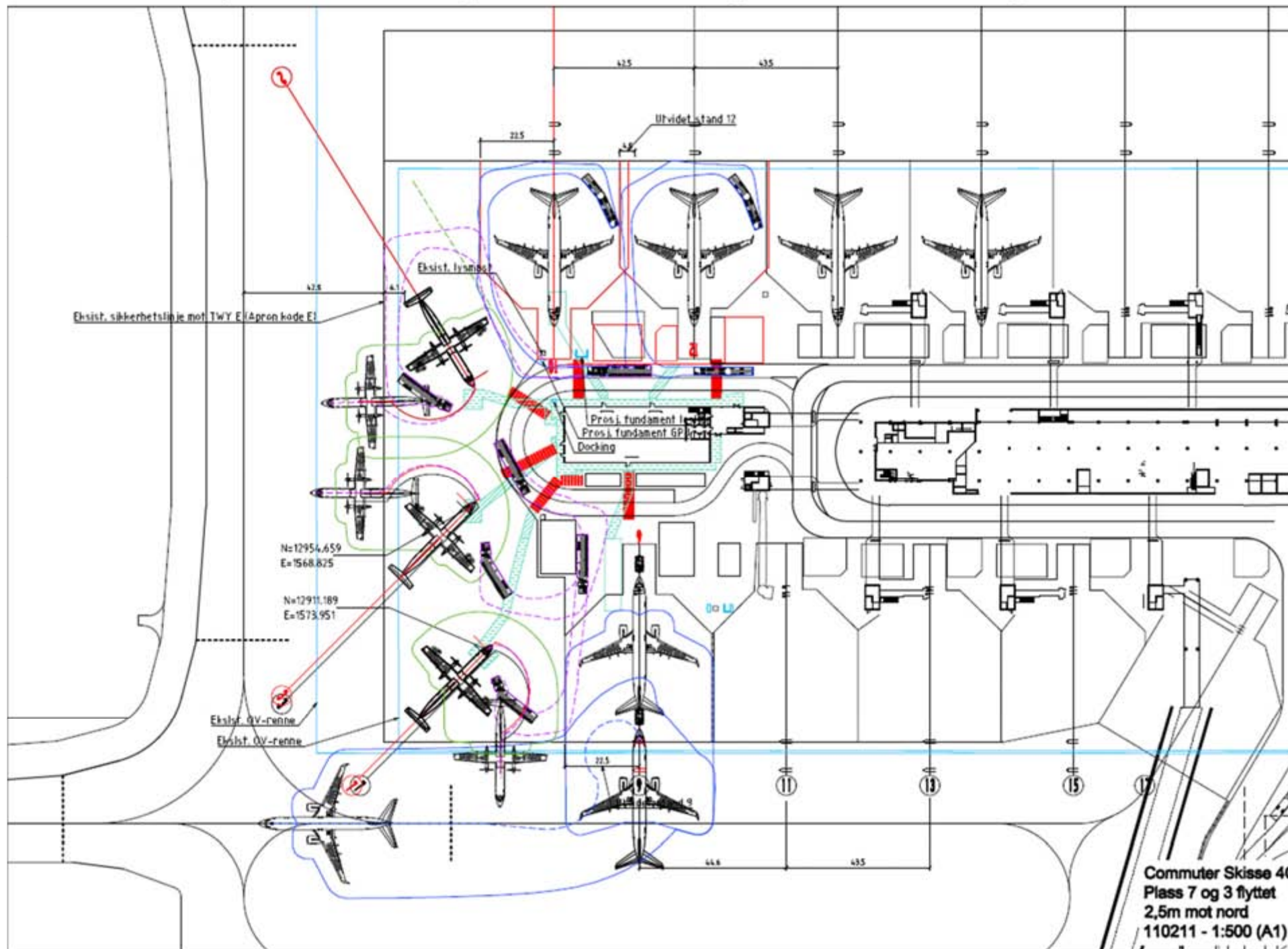
Ferdig: 1.6.2011



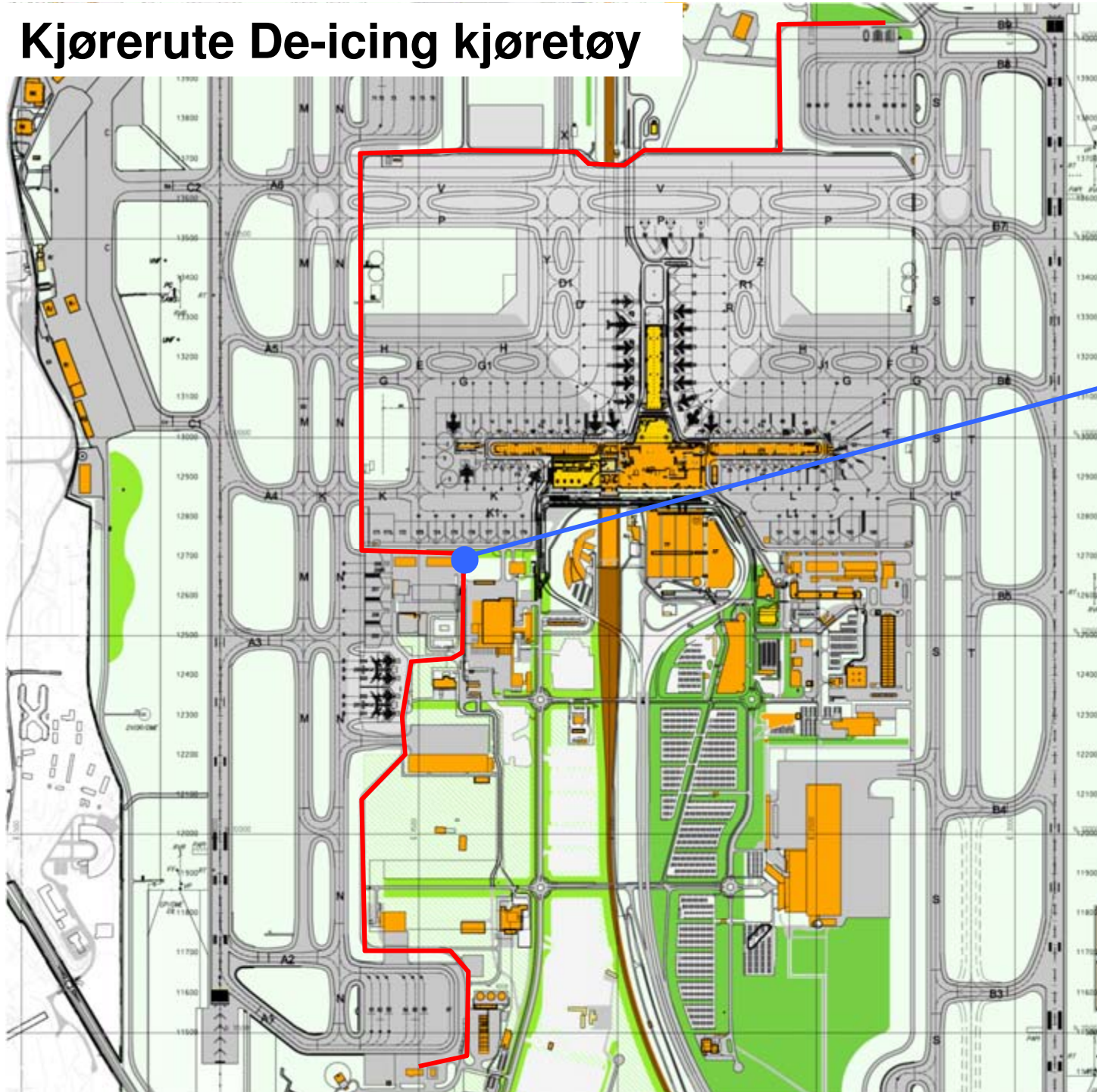
Byggeaktiviteter i 2011 Fordrøyningsbassenger LB20, LB21 og LB22



Start: 1.4.2011
Ferdig: 1.6.2013



Kjørerute De-icing kjøretøy



NASJONAL SPONSOR FOR



Nå:

Buss guiding på området



NASJONAL SPONSOR FOR

OSL2011
Holmenkollen
THE NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS