

### Kurs 3. FAGPLAN INSTRUKTØRKURS GRUNNLEGGENDE FALLSIKRING

Utarbeidet av: Sfs Arbeidsgruppe, Kursplaner for Fallsikring og Redning v/ Hugo Halvorsen  
Godkjent av : Styret i Sfs

Dato: Mar 2014  
Gjeldene fra dato: 25.03.2014

Revisjon nr: 01 (kun referanse endringer)

Denne fagplanen beskriver innholdet i instruktørkurs for kommersielle aktører som leverer Grunnleggende Fallsikring (8t). Medlemmer av fallredningslaget som har gjennomgått opplæring iht. kursplanene i Sfs-anbefaling 032 ”Taubasert redning”, kan gi instruksjon iht. kursplan for 4-timers grunnkurs ”Bruk av fallsikringsutstyr” lokalt på innretning/anlegg. I tillegg til fullføring av kurset må kandidaten inneha de personlige egenskapene og presentasjonsegenskapene som trengs for å holde kurs. Fagplanen tar høyde for at instruktøren skal beherske flere ferdigheter og ha mer kunnskap enn det som er strengt nødvendig for å dekke fagplanen til Grunnleggende Fallsikring. Dette for at instruktøren skal kunne gjøre kursdeltakere oppmerksom på alternative fallsikringsløsninger, se yttergrenser og problemer med standard fallsikringsløsninger og kunne møte kursdeltakere som har bred praktisk erfaring fra arbeid i høyden. I instruktørkurset er det også lagt inn redning som et tema. Dels for at instruktøren skal ha et grunnlag for å kunne komme inn på dette emnet på kurset i Grunnleggende Fallsikring, og dels for at det skal forefinnes en redningsberedskap ved den praktisk gjennomføringen av grunnkurset.

Emne		0.0 INTRODUKSJON			
Læremål	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanser
Etter endt opplæring skal deltagerne:					
<b>I</b> <b>Kjenne kursets innhold og målsetning.</b>	<b>Kort gjennomgang av målsetting med kurset</b>  <b>Presentasjon av timeplan og læremål</b>  <b>Praktiske opplysninger om kursgjennomføring</b>  <b>10 minutter</b>	Etter endt kurs skal deltakerne kjenne til regelverket og de standarder, retningslinjer, brukerveiledninger og beste praksis som er relevant for fallsikring. Videre skal de ha kunnskap om: - risikohåndtering ved arbeid i høyden - ulikt utstyr og metoder som blir brukt i fallsikring, og kunne anvende denne kunnskapen i praksis. - muligheter og begrensninger for de repektive metoder - ulikt utstyr og metoder som blir brukt til kameratredning, og kunne anvende denne kunnskapen i praksis. - vedlikehold, kontroll og oppbevaring av utstyret	<b>Teori</b>	<b>Klasserom</b>	<b>AML og relevante ATIL forskrifter og NS EN standarder.</b> <b>Relevante brukerveiledninger og beste praksis.</b>

### Kurs 3. FAGPLAN INSTRUKTØRKURS GRUNNLEGGENDE FALLSIKRING

Utarbeidet av: Sfs Arbeidsgruppe, Kursplaner for Fallsikring og Redning v/ Hugo Halvorsen  
Godkjent av : Styret i Sfs

Dato: Mar 2014  
Gjeldene fra dato: 25.03.2014

Revisjon nr: 01 (kun referanse endringer)

Læremål Etter endt opplæring skal deltagerne:	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanser
<b>II</b> Være kjent med sikkerhetsmessige tiltak hos kursarrangør	<b>Sikkerhetsfilosofi og sikkerhetsmessige tiltak i forbindelse med kurset.</b>  <b>5 minutter</b>	Kurssentrene skal gjenspeile sikkerhetstenkningen i petroleumsindustrien.  Kurssenterets beredskapsplan skal være kjent for elevene.	<b>Teori</b>	<b>Klasserom</b>	<b>Stedlig beredskapsplan</b>
<b>III</b> Være kjent med instruktører, deltakere og kursarrangør	<b>Presentasjoner av personell og orientering om elevenes evaluering av kurset</b>  <b>5 minutter</b>	Elevene skal bli kjent med: - instruktør (-er) - kursdeltakere Praktiske opplysninger om kursarrangør Informasjon om kursarrangørens /senterets metode for kursevaluering	<b>Teori</b>	<b>Klasserom</b>	

### Kurs 3. FAGPLAN INSTRUKTØRKURS GRUNNLEGGENDE FALLSIKRING

Utarbeidet av: Sfs Arbeidsgruppe, Kursplaner for Fallsikring og Redning v/ Hugo Halvorsen  
Godkjent av : Styret i Sfs

Dato: Mar 2014  
Gjeldene fra dato: 25.03.2014

Revisjon nr: 01 (kun referanse endringer)

<b>Emne</b>	<b>1.0 Regelverk og veiledninger</b>
-------------	--------------------------------------

Læremål	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanser
Etter endt opplæring skal deltagerne:					
<b>1.1</b> <b>Ha kunnskap om lover, regler, standarder og retningslinjer som regulerer aktiviteten</b>	<b>Regelverket og de standarder, brukerveiledninger og beste praksis som er relevant for Fallsikring og Redning</b>  <b>Momenter:</b> - <b>Lover</b> - <b>Forskrifter</b> - <b>Relevante Standarder</b> - <b>Relevante Brukerveiledninger</b> - <b>Relevante Beste praksis</b>  <b>0-120 minutter</b>	Kjenne regelverket og de standarder, brukerveiledninger og beste praksis som er relevant for Fallsikring og Redning  Relevant beste praksis er <ul style="list-style-type: none"><li>- Begrensninger for fallsikring som metode</li><li>- Definisjon av fallsikring som metode</li><li>- 2 barrierer - aktiv/passiv</li></ul> Kurset skal vektlegge brukerveiledninger og beste praksis	<b>Teori</b>	<b>Klasserom</b>	<b>AML</b> <b>NS EN 363, 365 og 795</b>  <b>AT sine forskrifter med veiledning. (best.nr ).</b> <b>523//544/701/702/703/705</b> <b>Norsk olje og gass sine Retningslinjer 88, 105 og 113</b>

### Kurs 3. FAGPLAN INSTRUKTØRKURS GRUNNLEGGENDE FALLSIKRING

Utarbeidet av: Sfs Arbeidsgruppe, Kursplaner for Fallsikring og Redning v/ Hugo Halvorsen  
Godkjent av : Styret i Sfs

Dato: 8 Februar 2012

Dato: Mar 2014  
Gjeldene fra dato: 25.03.2014

Revisjon nr: 01 (kun referanse endringer)

Emne		2. Fallsikringssystemer, utstyr og metoder			
Læremål	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanser
Etter endt opplæring skal deltagerne:					
<p><b>2.1</b></p> <p><b>Ha kunnskap og ferdigheter om alle relevante typer fallsikringssystemer, utstyr og metoder.</b></p> <p><b>Ha god kjennskap til risikohåndtering.</b></p>	<p><b>Teoretisk gjennomgang og fremvisning/demonstrasjon av alle metoder og undervisning i risikovurdering ved jobbforberedelser.</b></p> <p><b>Momenter som inngår er:</b></p> <p><b>Begrensninger til fallsikring</b></p> <p><b>Metodevalg</b></p> <p><b>AT/SJA</b></p> <p><b>Avsperring</b></p> <p><b>Verktøysikring</b></p> <p><b>Fall</b></p> <p><b>Redningsplan</b></p> <p><b>Tiltak mot fallende gjenstander</b></p> <p><b>Bruk av faste systemer</b></p> <p><b>Horisontale systemer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Horisontalt sikringstau</li> </ul> <p><b>Vertikale systemer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vertikalt sikringstau</li> <li>- Evakueringssystemer</li> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Automatiske nedfiringssystemer</li> <li>- Manuelle nedfiringssystemer</li> </ul> <li>- Valg av festepunkt</li> </ul> <p><b>120 minutter</b></p>	<p>Deltagerne skal etter endt opplæring være i stand til å kunne velge riktig utstyr og metode til aktuell jobb og samtidig ivareta sikkerheten og beredskapen ved operasjonen.</p> <p>Deltagerne skal ha kunnskap og ferdigheter i bruk av alle fallsikringsmetodene som er angitt i innholdsfortegnelsen.</p> <p>Deltageren skal kunne vurdere festpunkter både for fallsikring og redning</p>	<b>Teori/demo</b>	<b>Klasserom</b>	<b>Alle aktuelle NS EN standarder og brukerveiledninger</b>

### Kurs 3. FAGPLAN INSTRUKTØRKURS GRUNNLEGGENDE FALLSIKRING

Utarbeidet av: Sfs Arbeidsgruppe, Kursplaner for Fallsikring og Redning v/ Hugo Halvorsen  
Godkjent av : Styret i Sfs

Dato: Mar 2014  
Gjeldene fra dato: 25.03.2014

Revisjon nr: 01 (kun referanse endringer)

Læremål Etter endt opplæring skal deltagerne:	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanser
<p><b>2.2</b> <b>Ha ferdigheter i avanserte fallsikringsystemer, utstyr og metoder</b></p>	<p><b>Praktisk øving med instruktør i felten.</b> Momenter: - Fallsikringssele - Aktivt utstyr     - Støttestropp - Passivt utstyr     - Fangline     - Fallblokk - Bruk av faste systemer - Horisontale systemer     - Horisontalt sikringstau - Vertikale systemer     - Vertikalt sikringstau - Valg av festepunkt - Lang støttestropp til adgangsbegrensning     - Horisontale systemer     - Vertikale systemer         - Vertikalt sikringstau - Flyttbare festepunkt</p> <p>Relevant ekstrautstyr:     - Avlastingsstroppe Godkjent hjelm med korrekt hakestropp</p> <p><b>300 minutter</b></p>	<p>Deltagerne på kurset skal etter endt opplæring være i stand til å kunne velge riktig utstyr og metode til aktuell jobb. Deltageren skal ha kunnskap og ferdigheter i bruk av alle fallsikringsmetodene, samt de vanligste feilene ved metodene som er angitt i innholdsfortegnelsen. Deltageren skal kunne vurdere, etablere og bruke festpunkter både for fallsikring og kameratredning.</p>	<p><b>Praksis</b></p>	<p><b>Master. Stillas, og industri-konstruksjoner</b></p>	<p><b>Alle aktuelle NS EN standarder og brukerveiledninger</b></p>

### Kurs 3. FAGPLAN INSTRUKTØRKURS GRUNNLEGGENDE FALLSIKRING

Utarbeidet av: Sfs Arbeidsgruppe, Kursplaner for Fallsikring og Redning v/ Hugo Halvorsen  
Godkjent av : Styret i Sfs

Dato: Mar 2014  
Gjeldene fra dato: 25.03.2014

Revisjon nr: 01 (kun referanse endringer)

Læremål Etter endt opplæring skal deltagerne:	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanser
<b>2.3</b> <b>Ha kunnskap om konsekvensen av et fall i fallsikringsutstyr</b>	<b>Fokus på å unngå fall gjennom en sikkerhetsdiskusjon.</b>  <b>Gjennomgang av relevant dokumentasjon.</b>  <b>30-45 minutter</b>	Kunnskap om belastningene som oppstår ved et fall. Kjenne til hvor mye kroppen tåler Kunnskap om hvordan valg av innfestingspunkt (front/rygg) på selen kan redusere risiko ved redning/selvredning Forståelse av årsakene til hengetraume og forebyggende tiltak Kunnskap om behov for rask redning og førstehjelp	<b>Teori</b>	<b>Klasserom</b>	<b>Rapport fraHaukeland sykehus om hengetraume</b> <a href="http://www.hse.gov.uk/falls/harness.htm">http://www.hse.gov.uk/falls/harness.htm</a> <a href="http://www.hse.gov.uk/research/crr_pdf/2002/crr02451.pdf">http://www.hse.gov.uk/research/crr_pdf/2002/crr02451.pdf</a>  <b>Norsk Førstehjelpsråd</b>  <b>Relevant førstehjelp</b> <a href="http://www.hse.gov.uk/research/hsl_pdf/2003/hsl03-09.pdf">http://www.hse.gov.uk/research/hsl_pdf/2003/hsl03-09.pdf</a>

### Kurs 3. FAGPLAN INSTRUKTØRKURS GRUNNLEGGENDE FALLSIKRING

Utarbeidet av: Sfs Arbeidsgruppe, Kursplaner for Fallsikring og Redning v/ Hugo Halvorsen  
Godkjent av : Styret i Sfs

Dato: Mar 2014  
Gjeldene fra dato: 25.03.2014

Revisjon nr: 01 (kun referanse endringer)

Emne	<b>3. Redning</b>
------	-------------------

Læremål	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanser
<p><b>Etter endt opplæring skal deltagerne:</b></p> <p><b>3.1</b> <b>Ha ferdigheter i kameratredning (ferdigrigget taljesystemer)</b></p>	<p><b>Teoretisk undervisning og praktisk øving med instruktør i felten.</b></p> <p><b>Momentene er:</b> <b>Redning fra vertikale og horisontale fallsikringssystem.</b> - Evakueringssystemer - Manuelle nedfiringssystemer</p> <p><b>240 minutter</b></p>	<p>Deltageren skal kunne utføre en kameratredning med eller uten hjelpemann på en effektiv og sikker måte.</p> <p>Deltageren skal kunne vurdere festpunkter både for fallsikring og redning</p> <p>Muligheter og begrensninger</p>	<b>Praksis</b>	<b>Master, stillas og industri – konstruksjoner</b>	<b>Brukerveiledning</b> <b>Beste praksis guide</b>
<p><b>3.2</b> <b>Ha kjennskap til metoder og utstyr for organisert redningsberedskap</b></p>	<p><b>Teoretisk undervisning og fremvisning/demonstrasjon av utstyr og metoder.</b></p> <p><b>Momentene er:</b> - Gjennomgang av redningsutstyr - Redningsutstyr for heising - Redningsutstyr for nedfiring og evakuering</p> <p><b>30 minutter</b></p>	<p>Deltageren skal ha kjennskap til andre redningsmetoder</p> <p>Muligheter og begrensninger</p> <p>Deltakerne skal være inneforstått med redningsplan og redningsberedskap.</p>	<b>Praksis</b>	<b>Master, stillas og industri – konstruksjoner</b>	

### Kurs 3. FAGPLAN INSTRUKTØRKURS GRUNNLEGGENDE FALLSIKRING

Utarbeidet av: Sfs Arbeidsgruppe, Kursplaner for Fallsikring og Redning v/ Hugo Halvorsen  
Godkjent av : Styret i Sfs

Dato: 8 Februar 2012

Dato: Mar 2014  
Gjeldene fra dato: 25.03.2014

Revisjon nr: 01 (kun referanse endringer)

Læremål Etter endt opplæring skal deltagerne:	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanser
<b>5.1</b> <b>Kunne være en god instruktør i faget fallsikring</b>	<b>Presentasjonsteknikk</b> <b>Demonstrasjonsteknikk</b> <b>Sikkerhet for deltakerne</b> <b>120 minutter</b>	Deltakeren skal etter endt kurs kunne gjennomføre kurset Grunnleggende Fallsikring med vekt på at elevene ikke usesettes for unødig risiko under opplæringen.	<b>Teori og praksis</b>	<b>Klasserom og praksis</b>	
Læremål Etter endt opplæring skal deltagerne:	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanser

Emne	5. Instruksjonsteknikk				
<b>5.1</b> <b>Ha kunnskap om vedlikehold, kontroll og oppbevaring av utstyret</b>	<b>Gjennomgang av regelverk for merking og kontroll av fallsikring og redningsutstyr.</b>  <b>Praktisk demonstrasjon og teoretisk gjennomgang av beste praksis for egenkontroll. Momenter:</b> - Levetid og oppbevaring - Rengjøring og vedlikehold - Kontroll og sertifisering - Kasseringskriterier  <b>30 minutter</b>	Deltakeren skal ha kjennskap til relevant regelverk og vite hvordan utstyret skal kontrolleres, og oppbevares.	<b>Teori og praksis</b>	<b>Klasserom og praksis</b>	<b>Brukerveiledninger</b> <b>AT forskrift</b> <b>best nr 701</b> <b>NS EN 365</b>



### Kurs 3. FAGPLAN INSTRUKTØRKURS GRUNNLEGGENDE FALLSIKRING

Utarbeidet av: Sfs Arbeidsgruppe, Kursplaner for Fallsikring og Redning v/ Hugo Halvorsen  
Godkjent av : Styret i Sfs

Dato: Mar 2014  
Gjeldene fra dato: 25.03.2014

Revisjon nr: 01 (kun referanse endringer)

#### Emne 6. Evaluering av deltaker

Læremål Etter endt opplæring skal deltagerne:	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanser
<b>6.1</b> Kurset skal avsluttes med en skriftlig prøve ved såkalt "multiple choice"  Gjennomføring av praktisk opplæring	<b>Prøven skal inneholde følgende tema:</b> <b>Løver og regler</b> <b>Beste praksis</b> <b>Riktig bruk</b> <b>Risikovurdering</b>  <b>30 min</b>  <b>Instruktør må ha vurdert elevene underveis i kurset</b>	I tillegg til bestått eksamen skal det foretas en helhetsvurdering av instruktør som avgjør om deltaker har bestått eller ikke med bakgrunn i gjennomføringen av kurset.		<b>Klasserom</b>	

#### Emne 7. Kursevaluering

Læremål Etter endt opplæring skal deltagerne:	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanser
<b>7.1</b> Evaluering av kurset	<b>Kurset skal avsluttes med en evaluering. Evalueringen skal gjenspeile kursleverandørens evne til å levere et pedagogisk og formålstjenelig kurs.</b>  <b>15 min</b>	Kursevalueringen er i første omgang en kvalitetssikring for kursleverandør. Den skal gjenspeile kursleverandørens ønske om å levere et solid faglig kurs.  Kursevalueringen skal lagres hos kursleverandør	<b>Teori</b>	<b>Klasserom</b>	