

Dokumentert opplæring i fallsikring

Dette skjemaet brukes for å dokumentere den praktiske delen av opplæringen i fallsikring. Skjemaet skal fylles ut av instruktør og deltaker når opplæringen er gjennomført, og oppbevares sammen med kursbevis for den teoretiske delen.

Deltakers navn

Deltakers fødselsdato

Dato for opplæring

Virksomhet

Instruktørens navn

Praktiske øvelser (sett kryss for gjennomført)

På- og avkledning, justering og sjekk av sele

Bruk av liner, kroker og fallblokker

Beregning av fallhøyde, fallfaktor og klaringshøyde

Sikring ved forflytning i høyden

Kjennskap til redningsplan og observasjon av redningsøvelse

Inspeksjon og vurdering av eget utstyr

Instruktørens vurdering

☐ Bestått ☐ Ikke bestått

Kommentarer

Dato

Instruktørens signatur

Ansvarlig leders signatur

Deltakers signatur

Instruktørguide for praktisk opplæring i fallsikring

Å sikre at arbeidstakere som bruker fallsikringsutstyr har **praktisk ferdighetstrening** i tillegg til teoretisk e-læring. Øvelsen skal gi arbeidstaker trygghet i å bruke utstyret riktig, vurdere risiko og handle korrekt i nødsituasjoner.

Krav til gjennomføring

- **Instruktør:** En kompetent fagperson (HMS-ansvarlig, verneombud, arbeidsleder eller ekstern kursholder).
- **Utstyr:** Godkjent og kontrollert fallsikringsutstyr som tilsvarer det som brukes i arbeidet.
- **Miljø:** Egnet arbeidsplass eller øvingsområde (tak, lift, stillas, traverskran o.l.).
- **Dokumentasjon:** Sjekkliste fylles ut og signeres av instruktør og deltaker.

Sjekkliste for praktisk opplæring

1. På- og avkledning av utstyr

- Deltakeren tar på sele riktig, justerer skulder- og benstropper.
- Kontrollerer låser, spenner og justering.
- Gjør visuell og taktil sjekk av sele, falldemper, kroker og blokker.
- Bruker sjekkliste for å sikre systematisk kontroll.

2. Forankring og sikring

- Identifiserer et godkjent festepunkt (bjelke, travers, godkjent krok).
- Fester line/krok korrekt i festepunkt.
- Beregner klaringshøyde i forhold til fallhøyde og fallfaktor.
- Diskuterer risiko for pendelfall og hvordan det kan unngås.

3. Bruk av utstyr i arbeidssituasjoner

- Viser hvordan man flytter seg trygt i høyden (på tak, stillas eller i lift).
- Bruker falldemperline, blokk og eventuelt glider på tau/skinnekabel.
- Viser forståelse for hvordan feilbruk oppstår (f.eks. krok i krok, for lang line, sidebelastning).

4. Nødsituasjon og redning

- Deltakeren observerer og deltar i en enkel demonstrasjon av redning etter fall.
- Diskuterer risiko for hengetraume og viktigheten av rask evakuering.

- Får gjennomgang av virksomhetens redningsplan og egne roller i en nødsituasjon.

5. Vedlikehold og kontroll

- Deltakeren gjør en enkel inspeksjon av eget utstyr (spesielt sele og liner).
- Identifiserer slitasje eller skader som gjør utstyret uegnet.
- Kjenner til krav om periodisk kontroll og kassasjon.