



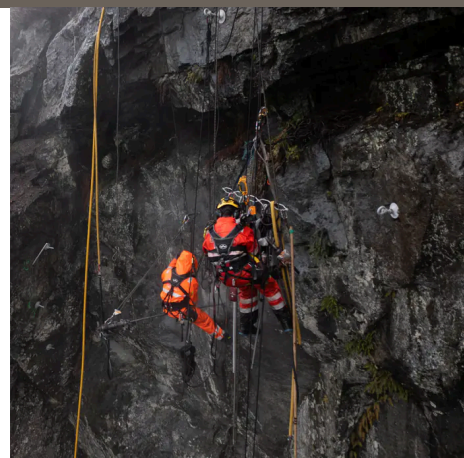
AAK Safety

# 2025-02-09-FJELLSIKRINGSKURS

- Skreddersydd kurs rettet mot fagmiljøet og kundegruppens behov
- Fokus på praktisk arbeid
- En instruktør pr. 4 deltakere

## Mål:

Det er vår ambisjon at du skal reise fra kurset med en god forståelse av det du lært, slik at du skal kunne ta gode valg og jobbe sikkert i høyden.



## Beskrivelse

Fjellsikringskurset er for deg som skal bruke atkomst- og fallsikringsmetoder for fjellsikringsarbeid.

Det er vår ambisjon at du skal reise fra kurset med en god forståelse av det du lært. Vi legger vekt på et helhetlig program der du får lære om regelverk, utstyr, fallteori og ikke minst redning, i tillegg til de praktiske metodene.

Sentrale punkter i kurset:

- Innføring i gjeldende regelverk/forskrifter for bruk av PVU til sikring mot fall på arbeidsplassen
- Innføring i gjeldende EN-standarder for fallsikringsutstyr, og valg av riktig sikringsutstyr
- Fallteori og risikovurderinger
- Ettersyn, vedlikehold og lagring av personlig utstyr
- Øvelse i bruk av fallsikringsseler
- Øvelse i bruk av annet relevant fallsikringsutstyr
- Bruk av AF systemet for adkomst og sikring til vanskelig tilgjengelige arbeidssteder
- Øvelse i redningsteknikker ved arbeid i høyden, inkludert nedfiring av skadet person på bære
- Øvelse i bruk av aktive systemer i arbeidssituasjon

## Detaljer

Kurssenter: Åndalsnes

Kurs start: 09.02.2025

Kurslengde: 32 timer (4 dager)

Kurs slutt: 14.02.2025

Målgruppe: Personell som jobber innen fjellsikring og ute i terreng

Forkunnskaper: Ingen krav til forkunnskaper

**Teoretiske elementer:** I den teoretiske opplæringen får du blant annet lære om relevante regelverk og standarder, fallkrefter, verneklasser, vedlikehold av utstyr og risikovurdering.

**Praktiske elementer:** I den praktiske opplæringen lærer du om ulike typer utstyr, og metoder tilpasset disse. Du vil blant annet lære å etablere og bruke vertikale og horisontale sikringstau, samt tausystem for adkomst og utførelse. Individuell forflytning, arbeidsutførelse og ergonomi i tau. På kurset trener vi på kameratredning og sammensatt redning av nødstedt i tau.