



# Kursoversikt

Forebygg Skade AS tilbyr kurs innen følgende felt:

---

- HMS-opplæring for ledere
- Grunnopplæring i arbeidsmiljø (Verneombudskurs)
- Grunnleggende opplæring i førstehjelp
- Førstehjelp - DHLR
- HMS-kurs for ansatte

**Innsikt, kompetanse, plikt og forståelse innen HMS. Viktige nøkkelord for en tryggere hverdag i din bedrift!**

Vi i bedriftshelsetjenesten Forebygg Skade AS jobber målrettet med HMS og forebygging overfor våre kunde-bedrifter. For å bedre dette arbeidet, har vi i de ulike faggruppene sammen utformet en ny kurskatalog. Kursene kommer som supplement til vårt arbeid ellers.

Forebygg Skade AS avholder jevnlig kursdager. Vi kan også arrangere bedriftsinterne kurs for din virksomhet.



## HMS-opplæring for ledere



Kurstid: 1 dag

I henhold til Arbeidsmiljøloven § 3-5 skal arbeidsgiver gjennomgå opplæring i helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid. Kurset dekker veiledning utarbeidet av Arbeidstilsynet om HMS-opplæring for ledere.

## Grunnopplæring i arbeidsmiljø (verneombudskurs)



Kurstid: 40 timer

I henhold til Arbeidsmiljøloven § 6-5 skal verneombud gjennomføre tilstrekkelig opplæring for å utføre sitt verv på en forsvarlig måte. Kurset skal i tillegg bidra til økt kompetanseheving hos verneombud hva gjelder arbeidsmiljøloven med tilhørende forskrifter. 3 kursdager samt 2 dager egenlæring.

## HMS-kurs for ansatte

Kurstid: 2 timer

Ett av hovedformålene med kurset er å øke den enkeltes arbeidstakers kunnskaper og bevissthet i forhold til egen og kollegaers sikkerhet i arbeidsdagen. Kurset tar for seg ansattes ansvar, rettigheter og plikter hva gjelder arbeidsmiljø-regelverket og bestemmelser i HMS-internkontroll. Den enkelte arbeidsgiver er ansvarlig for at arbeidstakerne mottar slik informasjon. Alle ansatte må skrive under på at informasjonen er mottatt og forstått. Viktig dokumentasjon for internkontroll"mappen"!

## Grunnleggende opplæring i førstehjelp

Kurstid: 3 timer

Kurset tar for seg grunnleggende hjerte-lunge-redning, inkl. praktisk trening. Som en del av kurset inngår i tillegg informasjon/veiledning i forhold til bandasjering, ising, hodeskader, taping samt håndtering av bruddskader. Kurset gjennomføres i tråd med anbefalinger og retnings-linjer gitt av Norsk Folkehjelpsrad i samarbeid med Norsk Resuscitasjonsrad.

## Grunnkurs i bruk av hjertestarter (DHLR)

Kurstid: 4 timer

Innledningsvis tar kurset for seg prinsippene i grunnleggende hjerte-lunge-redning. Deretter gjennomføres det informasjon i og praktisk trening i bruk av hjertestarter. HLR blir alltid repetert på dette kurset(!), slik at alle er trygge på basis-kunnskapen. Kurset gjennomføres i tråd med anbefalinger og retningslinjer gitt av Norsk Folkehjelpsrad i samarbeid med Norsk Resuscitasjonsrad.

Inntil 10 deltakere pr. kurs.

Kurs gjennomføres av sertifisert personell. Blant annet sykepleiere, verneingeniører og fysioterapeuter, samt hovedinstruktør i DHLR.

- Lovpålagt

## Konflikthåndteringskurs

Kurstid: 3 timer

Konflikter kan utgjøre en stor helsefare for de involverte, men også medføre skade for bedriften. I tillegg følger det av arbeidsmiljøloven at virksomheten har ansvar for å både forebygge, fange opp og håndtere konflikter.

Kurset fokuserer på praktiske håndterbare løsninger. Deltakerne vil få en bedre forståelse av hva en konflikt er, og gir en svært viktig og nyttig oversikt over den juridisk riktige måten konflikten skal håndteres på.