



# SAFE ACCESS

## *Mastcertifikat, 2 dagar*

### **Innehåll:**

#### **Teori ca 4h:**

- Grunder för fallskydd
- Vad är ett fall?
- Vad är ett fallskydd?
- När och hur skall fallskydd användas?
- Genomgång av lagar och regler som gäller: Arbetsgivare & Arbetstagare
- Genomgång av olika typer av skyddsutrustning
- Genomgång av olika typer av faror (person, miljö & påverkande (strålande utrustning))
- Utföra egen riskanalys
- Upprättande av arbetsbeskrivning
- Upprättande av räddningsplan
- Prov

#### **Praktik ca 12h:**

- Prova och hänga i helsele
- Förankringar med sling (flera tekniker)
- Falldämparlina (krokar flera varianter)
- Hur fungerar en falldämpare
- Olika metoder och tekniker för att arbeta säkert på höjd
- Fasta fallskydd
- Praktiska övningar och förflyttningar i reell miljö
- Firing
- Genomgång av räddningssäck
- Utförande av räddningsplaner
- Räddning av nödställd kollega (2 olika tekniker)
- Praktisk prov – räddning



# SAFE ACCESS

## Upplägg

### Dag 1:

Teori 07:00-11:30. Fikapaus vid 09:00

Praktik 12:00-16:00 fikapaus vid 14:00.

Använda: Sele, fallskyddskrokar. Stödutrustning.  
Förflyttning i mast  
Förankringar och fasta system.

### Dag 2:

Teori 07:00 – 11:30 fika paus vid 09:00

Avslutas med skriftligt prov

Praktik: 12:00-16:00 fikapaus vid 14:00

Förflyttning i Mast  
Placering av förankring  
Räddning av nödställd

Praktiskt prov skall göras självständigt för att få godkänt. Görs i samband med praktiska övning i senare del av eftermiddagen.

## Kursmål:

Efter genomförd kurs ska Du ha kunskap om:

- Vad fallskydd är
- När fallskydd ska användas
- Hur man identifierar och undviker risker
- Hur man arbetar säkert på hög höjd
- Hur man använder evakuerings- och räddningsutrustning?
- Hur man planerar höghöjdsarbete?
- Vad man gör om en olycka inträffar?

**Framförallt så ska Er personal känna sig säkert med sin utrustning och hur man arbetar säkert i mast**