

## *Mastcertifikat repetition, 1 dag*

### **Innehåll:**

#### **Teori ca 2-3h:**

- Uppdatering om nya riktlinjer, ny information från AV eller annan relevant organisation uppkommit
- Utföra egen riskanalys
- Upprättande av arbetsbeskrivning
- Upprättande av räddningsplan

#### **Praktik ca 5-6h:**

- Förankringar med sling (flera tekniker)
- Olika metoder och tekniker för att arbeta säkert på höjd
- Praktiska övningar och förflyttningar i reell miljö
- Firning
- Genomgång av räddningssäck
- Utförande av räddningsplaner
- Räddning av nödställd kollega (2 olika tekniker)
- Praktisk prov – räddning



# SAFE ACCESS

## Upplägg

Teori 07:00- ca 09:00. Fikapaus vid 09:00

Praktik 09:30-11:30 , lunch ca 11:30.

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

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.

Upplägget kan justeras efter nivå på deltagare och behov.

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**