



# GRUNDKURS I FALLSKYDD

Kursens tid: 4 timmar  
Max antal deltagare: 12

Klätterhallen i Norrköping utbildar företag hur man ska fallskyddas, främst genom personlig fallskyddsutrustning. Vi visar hur man använder den personliga fallskyddsutrustningen på ett säkert sätt samt informerar om lagar, skyldigheter och rättigheter som både arbetare och arbetsgivare har. I vår utbildning ingår praktiska moment där man själv får prova utrustning och olika hjälpmedel. Vi skapar även ett scenario där man får rädda en person eller får testa hur det kan kännas att hänga i rep. Våra utbildade instruktörer har förutom lång erfarenhet av arbete på låga som höga höjder, en stor livserfarenhet från klättring på elitnivå.

Efter avslutad kurs får varje deltagare ett diplom och ett kort (för plånboken) som intygar en genomförd utbildning.

## Kursens innehåll

- Introduktion.
- Fallskydd, vad säger lagen?
  - Skyldigheter, rättigheter och paragrafer.
  - Arbetsmiljö, riskanalys och räddningsplan.
- Genomgång av personlig fallskyddsutrustning
  - Selar
  - Fallblock, fallstop, falldämpare, karbiner, slingor m.m.
  - Användningsområde, underhåll och dokumentation
- Säker användning av stegar och arbetsbockar.
- Räddning och evakuering, praktiskt moment.
- Teoriprov