

A woman with blonde hair, wearing a white helmet with 'KASK' written on it, a yellow high-visibility safety vest, and a grey safety harness, is climbing a grey metal structure. She is looking towards the camera with a slight smile. Her hands are gripping a horizontal bar, and she has orange safety ropes and carabiners attached to her harness. The background is a plain, light-colored wall.

# Säkerhets- utbildningar

2024/2025

# ROOFAC

EN DEL AV  SOLIDEG

**Arbetar du inom ett utsatt område där det finns risk för fall till lägre nivå eller utför arbeten i slutna utrymmen?**

**Då är det viktigt med rätt kunskap, utbildning och utrustning för att kunna utföra arbetet på ett säkert och kontrollerat sätt.**

Vi på Roofac har mångårig erfarenhet inom yrkesklättring och erbjuder ett brett utbud av utbildningar. I vår träningsanläggning kan vi ge er en realistisk träning i uppbyggda miljöer för olika yrkeskategorier och scenarier.

Vi erbjuder våra utbildningar på plats i vår träningsanläggning i Karlstad. Vissa utbildningar utgår från Karlskoga. På förfrågan mot offert erbjuder vi även utbildning på plats hos ert företag. Välkomna att kontakta oss för mer information om utbildning på plats.

I samtliga heldagsutbildningar ingår frukost, lunch och fika.

Under halvdagsutbildning bjuds du på frukost.

NSA Auktoriserade utbildningar



## GRUNDLÄGGANDE FALLSKYDDSUTBILDNING: 8 TIMMAR, 1 HELDAG

---

Denna utbildning riktar sig till personer som arbetar i miljöer där det finns risk för fall, exempelvis inom industrin. Utbildningen passar även för arbetsledare och chefer som vill öka sin förståelse för riskerna med arbete på höjd. Deltagarna får kunskap om lagar och normer som reglerar arbete på höjd och får genomföra praktiska övningar i hur man använder personlig skyddsutrustning.

### Målgrupp

För dig som ska använda fallskyddssele i mindre komplexa situationer. Denna grundläggande utbildning ger dig kunskap om olika tekniker för att arbeta säkert på höjd samt en allmän kunskap om personlig skyddsutrustning.

Efter genomförd utbildning får deltagaren ett certifikat som är giltigt i två år.

**Pris: 2 995 kr per deltagare**

## REPETITION GRUNDLÄGGANDE FALLSKYDDSUTBILDNING: 4 TIMMAR, HALVDAG

---

Denna halvdagsutbildning fokuserar på lagar och normer, säkerhetskrav samt praktiska övningar med inriktning räddning. Utbildningen syftar till att upprätthålla och fördjupa kunskaper om säkerhetsarbete på höjd.

### Målgrupp

För yrkesutövare som arbetar i miljöer med varierande risk för fall, exempelvis takarbetare eller industriarbetare med skiftande arbetsmiljöer på höjd.

Efter genomförd utbildning får deltagaren ett certifikat som är giltigt i två år.

**Pris: 2 495 kr per deltagare**



## SLUTNA UTRYMMEN: 8 TIMMAR 1 HELDAG

---

Att arbeta i miljöer som exempelvis brunnar, cisterner, gruvor och bassänger ställer mycket höga krav på säkerhet och kunskap. Denna utbildning riktar sig till alla som arbetar i slutna utrymmen och följer AFS 2014:43 Kemiska arbetsmiljörisker. Under kursen lär vi ut metoder för att arbeta säkert samt hur räddning ska ske om en olycka inträffar. Utbildningen inkluderar arbete med tripoder, davitarmar, vinschar, gasvarnare och räddningsblock.

### Målgrupp

Alla som arbetar i slutna utrymmen, exempelvis inom kemisk industri, livsmedelsindustri, vattenverk, gruvor, fartyg, räddningstjänst, och som berörs av AFS 2014:43 Kemiska arbetsmiljörisker.

### Förkunskaper

Fallskyddsutbildning

Efter genomförd utbildning får kursdeltagaren ett certifikat som är giltigt i två år.

**Pris: 4 995 kr per deltagare**



## MAST- OCH STOLPUTBILDNING: 2 HELDAGAR

---

I denna utbildning går vi igenom både teoretiskt och praktiskt vad lagen säger om arbete i mast. Eftersom en mast är utsatt för väder och vind är arbetet mycket krävande. Vi går igenom räddningsmetoder för att kunna hjälpa en person ur en mast om en olycka skulle inträffa. Denna utbildning ger dig kunskap och trygghet att arbeta säkert i mast med rätt personlig säkerhetsutrustning.

### Målgrupp

För yrkesutövare som arbetar i mast eller stolpe över 13 meter. Utbildningen ger dig kunskap om säkerhetsregler och normer för mastarbete, samt färdigheter för att arbeta säkert och effektivt med personlig fallskyddsutrustning och för nedtagning av skadad person från mast. Kursen är utformad enligt AFS 2000:6. (From 1 januari 2025 AFS 2023:13 §1)

### Förkunskaper

Viktigt att tänka på inför denna utbildning: Deltagaren ska vara minst 18 år. Kursen ger den formella mastkunskapen, men certifikatet gäller endast tillsammans med giltig läkarundersökning och arbets-EKG enligt AFS 2023:13. Detta kan kompletteras efter genomförd kurs.

Efter genomförd utbildning får deltagaren ett certifikat som är giltigt i två år.

**Pris: 5 995 kr per deltagare**



## RÄDDNINGSGRUPP: 8 TIMMAR, 1 HELDAG

---

Denna utbildning ger dig kunskap om olika tekniker för räddning och evakuering med hjälp av räddningsutrustning.

### Målgrupp

Kursen riktar sig till dig som kan behöva utföra räddning och evakuering av arbetskamrater i miljöer där det finns risk för fall.

### Förkunskaper

Fallskyddsutbildning

Efter genomförd utbildning får kursdeltagaren ett certifikat som är giltigt i två år.

**Pris: 4 995 kr per deltagare**



## KONTROLL AV FALLSKYDDSGRUPP: 8 TIMMAR, 1 HELDAG

---

Denna utbildning är för dig som vill kunna besiktiga personlig fallskyddsutrustning enligt EN365. Kompetensen omfattar hantering av selar, falldämpare, karbiner, linor, slingor, rep, fallskyddskrokar, stödlinor, rep bromsar, fallskyddsblock samt andra produkter som kan inspekteras visuellt.

### Målgrupp

För yrkesutövare som vill kunna utföra årlig, lagstadgad kontroll av fallskyddsutrustning. Utbildningen ger deltagaren den kunskap som krävs för att inspektera all standard fallskyddsutrustning oavsett tillverkare, i enlighet med EN365.

Efter genomförd utbildning får deltagaren ett certifikat som är giltigt i två år.

**Pris: 3 495 kr per deltagare**



## GRUNDLÄGGANDE LIFTUTBILDNING: 8 TIMMAR, 1 HELDAG

---

Liftutbildningen innehåller bland annat en genomgång av grundläggande säkerhetskrav, olika arbetssätt och riskanalys. Kursen inkluderar även praktisk kontroll av arbetsområden och arbetssätt. Efter genomförd liftutbildning utfärdas ett utbildningsbevis.

### Mål

Att ge en solid grund och orientering i arbete med liftrar. Efter kursen kan deltagaren lagar och normer samt hantering av liftrar både teoretiskt och praktiskt.

Efter genomförd utbildning får deltagaren ett certifikat som är giltigt i 5 år.

**Pris: 2 995 kr per deltagare**

## REPETITION LIFTUTBILDNING: 4 TIMMAR, HALVDAG

---

Liftutbildningen innehåller bland annat en genomgång av grundläggande säkerhetskrav, olika arbetssätt och riskanalys. Kursen inkluderar även praktisk kontroll av arbetsområden och arbetssätt. Efter genomförd utbildning utfärdas ett utbildningsbevis.

### Mål

Att ge en stabil grund och orientering i arbete med liftrar. Efter kursen kan deltagaren lagar och normer samt hantering av liftrar, både teoretiskt och praktiskt.

### Förkunskaper

Tidigare genomförd grundutbildning i lift via Roofac eller annan aktör.

Efter genomförd utbildning får deltagaren ett certifikat som är giltigt i 5 år.

**Pris: 1 995 kr per deltagare**



# STÄLLNINGSBILDNING 2-9 METER

8 TIMMAR, 1 HELDAG -  
KARLSKOGA

## Utbildning skräddarsydd enligt AFS 2013:4

Falloolyckor är en av de vanligaste dödsorsakerna inom byggbranschen idag, och utbildning är nödvändig för att öka kunskap, medvetenhet och säkerställa en trygg arbetsmiljö. Utbildningen Ställning riktar sig till dig som arbetar som ställningsbyggare och bygger, ändrar eller nedmonterar ställningar med en arbetshöjd på upp till 9 meter. Utbildningen passar även arbetsledare och andra berörda personer som behöver känna till säkerhetskrav och regler för ställningsarbete.

## Målgrupp

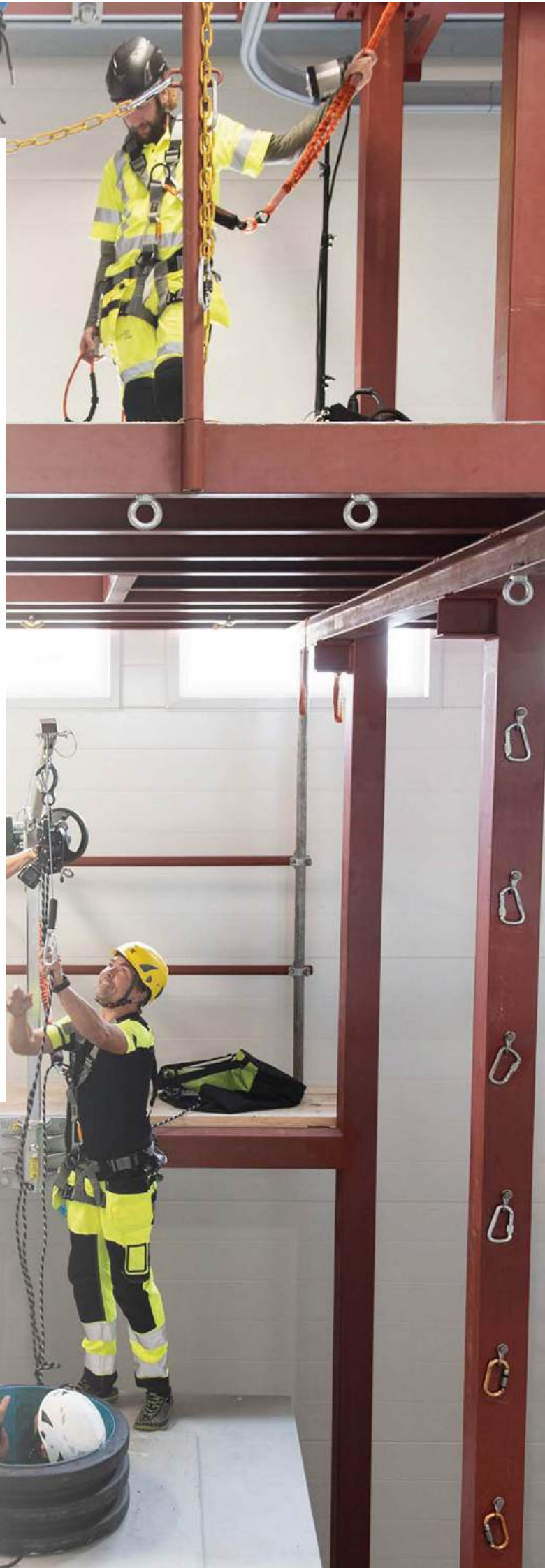
För ställningsbyggare som bygger, ändrar eller nedmonterar ställningar på upp till 9 meter, samt för arbetsledare och andra som behöver känna till regler och säkerhetskrav för ställningsarbete.

Efter genomförd utbildning får deltagaren ett personligt utbildningsbevis. Utbildningen följer föreskriften AFS 2013:4 Ställningar.

## Förkunskaper

- Minst 18 år gammal
- Kan läsa och förstå svenska

**Pris: 2 400 kr per deltagare**





## FÖRSTA HJÄLPEN & HJÄRT - LUNGRÄDDNING: 8 TIMMAR, HELDAG

Att ha kunskap om första hjälpen kan rädda liv när någon råkar ut för en olycka eller akut sjukdom. De första minuterna efter en incident är kritiska, och att våga agera är avgörande!

Med kunskap i första hjälpen blir det lättare att agera och hjälpa personer i din närhet i väntan på ambulans eller annan professionell sjukvård. En kurs i första hjälpen gör dig bättre förberedd om olyckan inträffar och kan bidra till att minska lidande, minska risken för skadeutveckling och öka chansen för överlevnad vid sjukdomsfall, trauma och hjärtstopp.

### Efter genomförd utbildning ska deltagarna kunna:

- Identifiera vanligt förekommande livshotande skador och sjukdomar.
- Ringa 112 och på ett korrekt sätt beskriva händelsen samt antalet personer i behov av hjälp.
- Ge hjärt-lungräddning (HLR) med god kvalitet och använda en hjärtstartare säkert och effektivt.
- Ge första hjälpen enligt L - ABCDE (Livsfarligt läge, Andning, Blödning, Chock, Dysfunktion, Exponering) tills ambulans eller räddningstjänst anländer.
- Vara motiverade och förberedda att ingripa vid livshotande tillstånd, baserat på kursens kunskaper.

**Pris: 3 249 kr per deltagare**



## HJÄRT - LUNG RÄDDNING: 3 TIMMAR, HALVDAG

Är du förberedd på en kritisk situation när ett hjärt- eller luftvägsstopp inträffar? Ett hjärtstopp kan ske när som helst och drabba en familjemedlem, kollega eller en okänd person. Att lära sig HLR, förstå hur en hjärtstartare fungerar och veta hur man agerar vid ett luftvägsstopp är enkelt och livsviktigt.

Under kursen går vi genom olika moment för hjärt-lungräddning (HLR), öppna luftvägar och hur en hjärtstartare (AED) används. Kursen omfattar både teoretiska och praktiska moment.

### Efter genomförd utbildning ska deltagarna kunna:

- Identifiera hjärtstopp.
- Ringa 112 och känna till larmoperatörens stödande roll.
- Utföra HLR med god kvalitet.
- Använda en hjärtstartare säkert och effektivt.
- Ge ryggslag och buktryck vid luftvägsstopp.

### Målgrupp

För dig som vill lära dig HLR för första gången eller uppdatera dina tidigare kunskaper.

**Pris: 2 495 kr per deltagare**

# GWO Standard Basic Safety Training:

## 4 HELDAGAR

---

### Vilka är GWO?

Global Wind Organization är en ideell organisation som grundats och ägs av dess medlemmar, vilka alla är globalt ledande vindkraftstillverkare samt ägare och operatörer. Våra medlemmar strävar efter en skadefri arbetsmiljö inom vindkraftsindustrin och sätter gemensamma internationella standarder för säkerhetsutbildning och nödprocedurer.

### Om utbildningen:

GWO Basic Safety Training är en basutbildning för alla som arbetar med projektering och underhåll i vindkraftverk, exempelvis vindkraftstekniker, reparatörer och elektriker. Utbildningen säkerställer att alla som arbetar i eller med ett vindkraftverk har samma baskunskap, vilket innebär en gemensam miniminivå i kunskap, metodik och säkerhetstänk.

BST är en 4 dagars utbildning som genomförs enligt internationell GWO-standard och är ett viktigt steg för att öka säkerheten och minska riskerna vid arbete i vindkraftverk.

Utbildningen hålls inomhus i varma lokaler året runt och leds av erfarna och välutbildade instruktörer. Efter genomförd och godkänd utbildning utfärdas ett internationellt certifikat enligt GWO-standard.

BST omfattar följande moduler:

- Manual handling
- Fire awareness
- First aid
- Working at height

Dessa moduler går att bokas separat om så önskas.

Det finns även möjlighet att köpa personlig skyddsutrustning i samband med kursen.

### Förkunskaper

Alla deltagare ska skriva under en hälsodeklaration.

### Basutbildningar

- GWO Basic Training Refresh (BST Refresh)  
Repetitionsutbildning för att behålla sitt certifikat. Omfattas av modulerna Manual handling, Fire awareness, First aid och Working at height.

**Utbildningen omfattar 2½ dagar. Pris: 12 495 kr per deltagare**

**GWO Standard Grundutbildning som omfattar samtliga moduler ovan.  
Pris: 15 495 kr per deltagare**



# GRUNDKRAV I FALLSKYDDSUTBILDNINGAR

## – NSA AUKTORISERAD

Grundutbildningen ger en allmän förståelse för fallskydd och riktar sig mot enklare fallskyddsituationer, såsom mobila arbetsplattformar, ställningar och andra arbeten där fallskydd används passivt som "restraint" eller "fall arrest". För mer komplexa arbetsituationer krävs specifika påbyggnadskurser.

Nordic Safety Association (NSA) ansvarar för auktorisering av utbildningsföretag inom fallskydd och för grundutbildning i fallskydd.

På [www.nordicsafety.eu](http://www.nordicsafety.eu) finns en lista över alla auktoriserade utbildningsföretag.

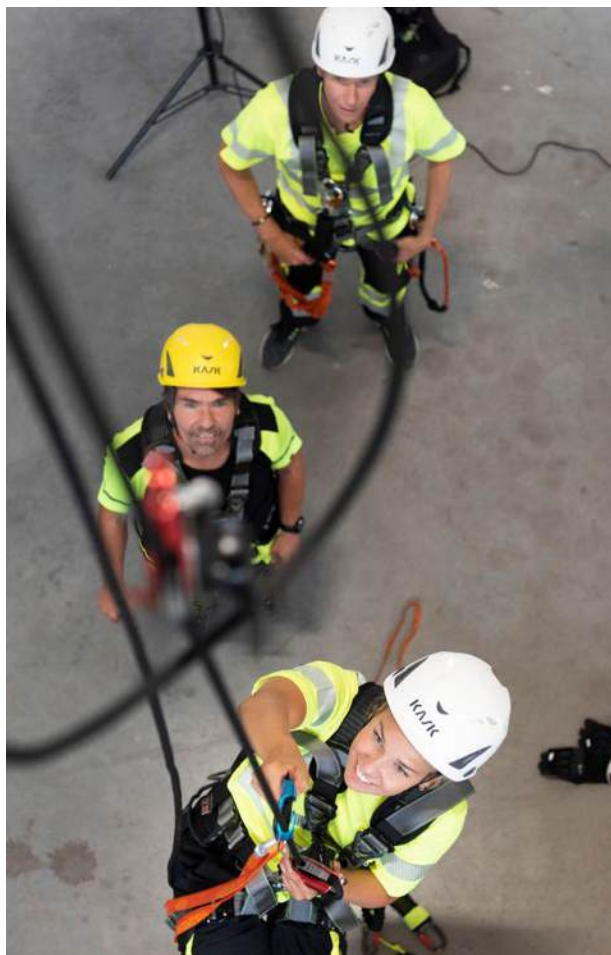
### Utbildningens upplägg

- **Tid:** Minst 2 timmar teori och 2 timmar praktik.
- **Faciliteter:** Teorisal och en utbildningsplats med balk/förankringspunkt.
- **Gruppstorlek:** Max 8 deltagare per instruktör.
- **Instruktörer:** Kräver en räddningsplan per instruktör vid behov, vilket kan innebära två instruktörer beroende på plats och miljö.
- **Certifikat:** Grundkurs i fallskydd. Deltagare som genomgått utbildningen med godkänt resultat och visat säkerhetsmedvetenhet auktoriseras eller certifieras av utbildningsföretagen.

**Giltighetstid:** Det är arbetsgivarens ansvar att säkerställa att arbetstagaren har rätt kompetens för sina uppgifter. NSA rekommenderar att fallskyddsutbildningen förnyas minst vartannat år, baserat på utvecklingen av utrustning.

**Språkkrav:** Deltagarna ska kunna tillgodogöra sig utbildningen på det språk den genomförs på.

**Påbyggnadsutbildningar:** Grundutbildningen gäller inte för specifika typer av fallskydd eller specifika arbetsituationer, såsom takarbete, räddning, mast- och stolparbete, eller arbete i slutna utrymmen. För dessa situationer finns påbyggnadskurser inom områden som stegar, lift, ställning, bygg och anläggning (tak), mast och stolpe, räddning och evakuering. Exempel på andra certifierande utbildningar inom fallskydd är GWO-vindkraftstekniker och EBR-stolparbete.



# Utbildningsinnehåll teori:

## Minimikrav

### Lag/Arbetsmiljölagen 3 kap § 1–5/

#### Ansvar för anställda och arbetsgivare:

- Gärningslagens "UbXY Uj en trygg och säker arbetsmiljö.
- "Kunskap om var man finner Arbetsmiljöverkets föreskrifter"
- "cfh]brfcXi \_h]cb Uj .
  - **Systematiskt arbetsmiljöarbete (AFS 2001:1)**
  - **Användning av personlig skyddsutrustning (AFS 2001:3)**
  - **Skydd mot skada genom fall (AFS 1981:14)**
  - **Första hjälpen och krisstöd, inklusive evakueringsplan (AFS 1999:7)**

#### Specifika krav inom olika arbetsmiljöer och krav på specifika utbildningar:

- Stegar och arbetsbockar (AFS 2004:3)
- Användning av lyftanordningar och lyftredskap (AFS 2006:6)
- Ställningar (AFS 2013:4)
- Byggnads- och anläggningsarbete (AFS 1999:3)
- Mast- och stolparbete (AFS 2000:6)

#### Medvetenhet om riskanalys och räddningsplan:

- Vikten av att ha en fungerande riskanalys och räddningsplan.
- Problem vid ensamarbete och svårigheter att säkerställa en hållbar räddningsplan i sådana situationer.
- Betydelsen av:
  - Riskanalysens innehåll och verklighetsanpassade räddningsplaner.
  - Rätt utrustning för rätt arbete.
  - Undvikande av onödigt långa fall och otillåtet fall i utrustningen.
- Pendeleffekt, hantering av vassa kanter och vikten av att bära hjälm.

#### Att bli hängande i sele (Passivt)

- **L-ABCDE:** Betydelsen av fria andningsvägar.
- Vikten av en snabb räddning.
- **Källhänvisning:** HSE RR708
- **Suspension trauma:** Historik och förståelse för dess risker.
- **Ortostatisk chock:** Kunskap om blodtrycksfall och dess effekter.
- Betydelsen av korrekt användning av utrustning.

#### Olika typer av fallskyddssystem

- Metoder för fallskydd och kollektivt skydd, val av rätt utrustning.
- Prioritering av kollektiva skydd över personligt fallskydd
  - Fallförhindrande, arbetspositionering, rope access, fallstopp och räddning.
  - Förståelse för selens tre punkter och manualens styrande funktion.

#### Förankring:

- Vad är en förankring?
  - EN 795, taksäkerhetsanordningar strukturella ankarpunkter och val av förankringspunkt.
  - Pendeleffekter och hantering av vassa kanter

#### Daglig kontroll:

- Kunskap om årlig besiktning (besiktning var 12:e månad), daglig kontroll, förvaring och underhåll av utrustning.

#### Dynamiska krafter och fallfaktorer:

- Produktval för falluppfångning och vikten av hög förankring.
- Risker med låg förankring och förtydligande av fallfaktor.

# Utbildningsinnehåll praktik:

## Minimikrav

Att ta på en sele på ett korrekt sätt och provhänga i selen.

#### Metod:

- **Visa, pröva och öva** på den utrustning och det fabrikat som den aktuella arbetsmiljön kräver, anpassat efter metod och miljö.

#### Val av förankringspunkter:

- För den specifika arbetsmiljön: Visa – öva – pröva rätt val av förankringspunkter.

