

## Grunnleggende Sikkerhets – og Beredskapskurs

**KURSKODE: OBS1055**

### MÅL:

Kurset skal motivere den enkelte til aktivt å fremme et bedre og tryggere arbeidsmiljø. Det legges vekt på forebyggende tiltak som kan hindre skader på mennesker, utstyr og miljø. Ved fullført kurs, skal deltakerne ha grunnleggende kunnskaper om sikkerhetsrutiner, forebygging av arbeidsulykker og relevant verne-, brann- og redningsutstyr på innretningen. I tillegg skal deltakerne ha fått ferdigheter/kunnskap i:

- bruk av brann-/redningsutstyr, førstehjelp og kjennskap til lover og forskrifter som regulerer oljevirkosheten.
- det apparat som settes inn ved ulykker og katastrofer både nasjonalt og internasjonalt.

Gjennom kurset tilstrebes det å skape positive holdninger til begrepet sikkerhet samt forståelse for det sosiale og fysiske arbeidsmiljøets betydning for liv, helse og verdier i arbeid samt fritid.

**MÅLGRUPPE:** Sokkelarbeidene personell

**FORKUNNSKAP:** E-læringskurs GSK

**VARIGHET:** 4 dager

### INNHold:

#### Introduksjon

- Informasjon om senteret, kompetansetest

#### HMS-kultur/forebyggende

- SfS DVD
- Teori
- Praktiske øvelser: Barrierer, Kameratsjekk, verneutstyr, atferdstrening

#### Førstehjelp

- Teori og praktiske øvelser: Varsling, livreddende førstehjelp, (BLÅS)

#### Kollektiv evakuering

- Teori: Alarm- og mønstringsøvelser til livbåt og redningsstrømpe
- Praksis: Livbåt, redningsstrømpe

#### Brannvern

- Teori
- Praktiske øvelser: Håndslukkere, evakuering

#### Sjøredning

- Teori: Drakt m/utstyr, Faremomenter (drukning, hypotermi)
- Praktiske øvelser: Drakter, sjøtilvenning, opphold i sjø, flåte

#### Helikopterevakuering

- Teori
- Praktiske øvelser: Vanntilvenning, praksis velt, organisert evakuering, EBS (pustelomme)

