

HMS – BYGG OG ANLEGG

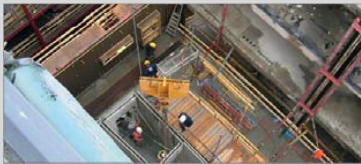


HMS-kurset består i hovedsak av instruktive eksempler på typer farlig arbeid, lover og regler, forebyggende arbeid, krav til dokumentasjon og sertifikater, aktuelt arbeidsutstyr, personlig verneutstyr, aktuelle instanser, praktiske tips og om den norske arbeidslivskulturen.

Det er lagt opp til aktiv læring gjennom å «se, høre og gjøre» og det brukes motiverende og illustrerende multimedieelementer. Det er laget underveisoppgaver som repeterer stoffet, sikrer forståelse og gir naturlige stopp og «pauser» i kurset.

Under finner du en oversikt over innholdet:

www.migranorsk.no

Kapitler	Episoder	Temaoversikt
Hovedmeny		Hjelp til å komme i gang Velkommen
Arbeidsplassen	TEMA Arbeidsplassen 	HMS Første møte på byggeplassen Roller på arbeidsplassen Lederens ansvar Ansattes ansvar Regler for bruk av arbeidsutstyr
Arbeidsplassen	TEMA Viktige skilt på byggeplassen 	Ulike typer skilt Norske ord om sikkerhet
Norsk arbeidsliv		Arbeidsmiljøfaktorer • Si fra — spør — si nei • Leder og ansatt • Kvinner i arbeidslivet • Diskriminering
Norsk arbeidsliv	TEMA Lover og regler 	Viktige begreper • Arbeidsmiljøloven • Arbeidstilsynet Arbeidsavtale • Arbeidstid • Rusmidler • Sykdom og fravær
Norsk arbeidsliv	TEMA Trivsel 	Et godt arbeidsmiljø Veien til god helse Hva skal til for å trives på jobben?

Kapitler	Episoder	Temaoversikt
Sikkerhet på arbeidsplassen	TEMA Verneutstyr 	Om personlig verneutstyr Hva slags verneutstyr må du bruke? • Arbeidsklær • Hansker • Briller • Hjelmer • Vernesko • Maske • Hørselvern
Sikkerhet på arbeidsplassen	TEMA Arbeid i høyden 	Arbeid i høyden Vernetiltak Uønskede hendelser Sikkerhetsregler Stiger Stillas
Sikkerhet på arbeidsplassen	TEMA Løfteoperasjoner 	Løfteoperasjoner Viktige ord Vernetiltak og verneutstyr Sikkerhetsregler Håndsignaler og kommunikasjon
Sikkerhet på arbeidsplassen	TEMA Arbeidsutstyr 	Arbeidsutstyr Utstyr du kan bruke Utstyr som krever sikkerhetsopplæring Ergonomi Vurdering av risiko Sikker jobb analyse
Sikkerhet på arbeidsplassen	TEMA Ytre miljø 	Ytre miljø Gode rutiner for avfallshåndtering Kildesortering Test deg selv

firmapost@migranorsk.no

Tlf: 23 30 24 23

www.migranorsk.no

Byggenæringens
Landsforening



Migranorsk

