

---

## Højderedning - 2 dage

### Dag 1:

08:00 - 08:30

#### **Introduktion**

Teori

1.1 Sikkerhedsinstruktioner og nødprocedurer

1.2 Faciliteter

1.3 Introduktion

1.4 Formål og mål

1.5 Vurderingskriterier

1.6 Motivation

08:30 - 09:00

#### **Lovgivning**

Teori

2.1 Global

2.2 National

09:00 - 09:50

#### **Sikkerhedsudstyr/seler**

Teori

3.1 Inspektion

3.2 Tilpasning af udstyret

3.3 Hvor tit skal udstyret kontrolleres

3.4 Dokumentation/vedligehold

09:50 - 10:05

Forplejning

10:05 - 10:45

#### **Lodrette faldsikringssystemer**

Teori

4.1 Lovkrav

4.2 Brugerinspektion

4.3 Korrekt udstyr

4.4 Korrekt brug

4.5 Korrekt dokumentation

10:45 - 11:00

**Faldsikringssystemer**

Teori

5.1 Lovkrav

5.1 Påtagning af faldsikringsudstyr

5.3 Fald indikator

5.4 Dobbelt og enkelt faldsikringssystemer

5.5 Forskellige fastgøringspunkter som er tilladt som ankerpunkter

5.6 Vigtigheden af altid at benytte et faldsikringssystem

5.7 Brugercheck

11:00 - 11:15

**Arbejdsstillinger ved brug af faldsikringer**

Teori

6.1 Fastgørelse af udstyret korrekt

6.2 Anvendelse

6.3 Hvordan man fastgør udstyret korrekt til faldsikringen

6.4 Forskellige fastgøringspunkter

6.5 Arbejdsstillinger som giver frie håndbevægelser

6.6 Brugercheck

11:15 - 11:30

**Back-up systemer til øvelserne**

Teori

7.1 Typer af back-up systemer

7.2 Forskellige max. vinkler som er tilladt

7.3 Hvordan man anvender det korrekt på udstyret

7.4 Forskellige steder hvor det er tilladt at fastgøre

7.5 Vigtigheden af brugen

7.6 Brugercheck

11:30 - 12:00

### **Praktiske øvelser**

8.1 Demonstration af korrekt brug af faldsikringsudstyr

8.2 Demonstration af at man er i stand til at anvende talje udstyret

8.3 Generel forståelse og brug af udstyret

12:00 - 12:30

### **Forplejning**

12:30 - 12:55

### **Praktiske øvelser fortsat**

12:55 - 13:15

### **Risikomomenter**

9.1 Hvordan man anvender grundlæggende højderedning

13.15 - 15:15

### **Nødprocedurer**

10.1 Indholdet i en evakueringsøvelse

10.2 Sikker og korrekt evakuering

10.3 Klargøring af udstyret til brug

10.4 Sikker adfærd

15.15 - 15.30

### **Kaffe/Evaluering**

## Dag 2:

08:00 - 08:40

### **Nødprocedurer - praktik**

08:40 - 08:55

### **Gennemgå udstyret - teori**

08:55 - 09:05

### **Redningsudstyr - teori**

12.1 De enkelte dele af redningsudstyret



---

09:05 - 09:15	<b>Hængetrauma</b> 13.1 Hængetrauma
10:00 - 10:15	<b>Kaffepause</b>
09:15 - 12:00	<b>Redningsøvelser</b> 14.1 Redningsøvelser i en vindmølle 14.2 Sikker og korrekt redning 14.3 Korrekt brug af redningsudstyr 14.4 Korrekt brug af ankerpunkter 14.5 Korrekt adfærd på stiger med PPE
12:00 - 12:30	<b>Frokost</b>
12:30 - 15:00	<b>Praktiske øvelser fortsat</b>
15:00 - 15:30	<b>Kaffepause/Evaluering</b> 15.1 Opsummering 15.2 Evaluering 15.3 Certifikater