



# KURSKATALOG

## 2019

VELKOMMEN PÅ KURS!

Din bedriftshelsepartner i nord!

<b>Datofestede kurs:</b>	<b>Tidspunkt:</b>	<b>Varighet:</b>	<b>Pris pr. deltaker:</b>	<b>Ansvarlig:</b>
<p><i>HMS for arbeidsgivere/ledere</i></p> <p><i>Påmeldingsfrist:</i></p> <p><i>E-læring. Tilgjengelig fra mai 2019.</i></p>	<p><u>Tilgjengelig fra mai 2019</u></p>		2700,-	Torgeir Evensen
<p><i>Grunnkurs i HMS for ledere, verneombud og medlemmer av arbeidsmiljøutvalg</i></p> <p><i>Påmeldingsfrist:</i></p> <p><i>12.03.19</i></p>	<p>Kursdag 1 og 2:</p> <p><u>9.- 10. april</u></p> <p>Kurssted kursdag 1 og 2:</p> <p><b>Finnsnes</b></p>	<p>Del 1: e-læring</p> <p>Del 2: individuell oppgave i bedrift, 1 dag</p> <p>Del 3: Kursdag 1 og 2, kl. 09.00-15.30</p>	<p>6900,- (kunder)</p> <p>Andre 8000,-</p>	Torgeir Evensen
<p><i>Grunnkurs i HMS for ledere, verneombud og medlemmer av arbeidsmiljøutvalg</i></p> <p><i>Påmeldingsfrist:</i></p> <p><i>24.09.19</i></p>	<p>Kursdag 1 og 2:</p> <p><u>22.-23.okt.</u></p> <p>Kurssted kursdag 1 og 2:</p> <p><b>Bardufoss</b></p>	<p>Del 1: e-læring</p> <p>Del 2: individuell oppgave i bedrift, 1 dag</p> <p>Del 3: Kursdag 1 og 2, kl. 09.00-15.30</p>	<p>6900,- (kunder)</p> <p>Andre 8000,-</p>	Torgeir Evensen
<p><i>Psykososialt arbeidsmiljø</i></p> <p><i>Påmeldingsfrist:</i></p> <p><i>10.09.19</i></p>	<p><u>24. september</u></p> <p>Kurssted:</p> <p><b>Bardufoss</b></p>	<p>Kl. 09.00 - 15.00</p>	2700,-	Leila Paulsen og Ragnhild Ernsten

Bestillingskurs	Varighet	Pris pr. kurs	Kontaktperson
*Førstehjelpskurs, - HLR grunnkurs	2 timer Max 12 delt.	5150,- Eks. kursmateriell	Leila Paulsen, Ragnhild Ernstsen og Eivor Solhaug
Førstehjelpskurs for de som har ansvar for barn.	2 timer Max 12 delt.	5150,- Eks. kursmateriell	Leila Paulsen og Ragnhild Ernstsen
Vold og trusler om vold	2 timer Max 20 delt.	5150,-	Leila Paulsen og Ragnhild Ernstsen
Ergonomi	1-2 timer	5150,-	Laila Eilertsen og Torgeir Evensen
Forebygging og håndtering av konflikter	2 timer	5150,-	Leila Paulsen og Ragnhild Ernstsen
Forflytningsteknikk	3 timer	5500,-	Laila Eilertsen og Torgeir Evensen
Risikovurdering	5 timer	6500,-	Stian Evenstad

Kurshefte koster kr 100,- i tillegg på HLR kurs.

\*Ved ønske om spesielt tilpasset førstehjelpskurs i forhold til bransje, ta kontakt for pris og avtale.

Kurs utover normal arbeidstid faktureres med et tillegg på kr.: 650,-/time.

## Kursbeskrivelser:

### Lovpålagt kurs i HMS for arbeidsgivere/ledere

Kurset gjennomføres som e-læring.

Innhold iht. best nr. 588 fra Arbeidstilsynet: Arbeidsmiljøloven og forskrifter, vernetjenesten, systematisk HMS-arbeid, HMS-gjennomgang/-revisjon, kartleggingsmetoder (HMS-/vernerunde, risikovurdering, avvik), fysisk arbeidsmiljø (innelima, støy, vibrasjoner, kjemikalier), psykososialt arbeidsmiljø, ergonomi og sykefravær- og IA-arbeid.

## **Grunnkurs i HMS for ledere, verneombud og medlemmer av arbeidsmiljøutvalg**

Kurset er tredelt, og består av e-læring, individuell oppgave i bedrift og 2 dager med forelesning.

- **Del 1:** e-læring. Innhold: Arbeidsmiljøloven og forskrifter, vernetjenesten, systematisk HMS-arbeid, HMS-gjennomgang/-revisjon, kartleggingsmetoder (HMS-/vernerunde, risikovurdering, avvik), fysisk arbeidsmiljø (inneklimate, støy, vibrasjoner, kjemikalier).
- **Del 2:** Individuell oppgave i bedrift. Kursdeltaker velger mellom ulike oppgaver som skal gjennomgås på kursdag 2.
- **Del 3:** Kursdag 1 og 2. Innhold: Psykososialt arbeidsmiljø, ergonomi, sykefravær- og IA-arbeid ved NAV og gjennomgang av individuelle oppgaver i bedrift.

Det er viktig at det settes av nok tid til e-læringen og gjennomføring av den individuelle oppgaven i bedriften. E-læringen og den individuelle oppgaven i bedrift må være gjennomført innen en uke før kursdag 1 og 2. På kursdag 1 og 2 legges det i stor grad opp til deltakermedvirkning.

Vi kan også holde grunnkurs internt for bedriften om ønskelig. Pris på forespørsel (minimum 10 deltakere).

## **Psykososialt arbeidsmiljø**

Varighet: 6 timer.

Utarbeidelse av interne rutiner for forebygging og håndtering av mobbing/trakassering og konflikter. Retningslinjer og prosedyrer iht. krav i Arbeidsmiljøloven om systematisk HMS-arbeid.

Forebygging av vold og trusler om vold, avhjelpende tiltak og kollegastøtte for medarbeidere som har vært utsatt for vold eller trusler om vold. Registrering, rapportering og avvikshåndtering.

Håndtering av AKAN-saker.

## **Førstehjelpskurs, - HLR-grunnkurs**

Varighet: 2 timer.

Norsk grunnkurs i førstehjelp.

Innhold: Undersøkelse av hjelpeløs person, teori og praktiske øvelser i hjerte-lungeredning (HLR), kort innføring i bruk av hjertestarter, fremmedlegeme i halsen, akutt livstruende sykdom, opptreden på skadested og førstehjelp rettet mot den aktuelle problemstillingen i den enkelte bedrift. Det utstedes kursbevis for godkjent grunnkurs i førstehjelp i henhold til Norsk førstehjelpsråds kursopplegg. Vi kan også tilby bransjerettet kurs ved behov.

## **Førstehjelpskurs for de som jobber med barn**

Varighet: 2 timer.

For deg som har omsorg for barn. Tar for seg førstehjelp fra spedbarn og opp til tenårene. Kurset omhandler bl.a.

- Hjerte-lungeredning m/øvelser
- Fremmedlegeme i halsen
- Førstehjelp v/sykdom og ulykker (forgiftning, alvorlige skader og lettere skader)

## **Vold og trusler om vold**

Varighet: 2 timer.

Innhold: Situasjoner som kan føre til vold og trusler, hvordan forebygge vold, avhjelpende tiltak og kollegastøtte for medarbeidere som har vært utsatt for vold og trusler. Registrering, rapportering og avvikshåndtering.

## **Ergonomi**

Varighet 1-2 timer

Innhold: Bransjerettet, fokus på risikofaktorer og forbyggende tiltak.

## **Forebygging og håndtering av konflikter**

Varighet: 2 timer.

I tråd med arbeidsmiljøloven og forskrift om internkontroll er norske virksomheter pålagt å utvikle egne interne prosedyrer og retningslinjer i forhold til å forebygge og håndtere både mobbing og konflikter. På vårt kurs lærer du både hva innholdet skal være i slike prosedyrer, hvordan de bør utvikles og ikke minst implementeres for å gi en god og forebyggende effekt.

## **Forflytningsteknikk**

Varighet: 3 timer.

Forflytningskunnskap, aktivisering, hjelp og trening ved forflytning. Kurset består av en teoridel og en praksisdel.

## Risikovurdering

Varighet: 5 timer.

Undervisning i praktisk risikoanalyse.

- Hva er risiko?
- Hva er risikovurdering?
- Identifisering og kartlegging av uønsket hendelse
- Beskrivelse av analyseobjekt
- Årsak og konsekvensanalyse
- Utarbeidelse av handlingsplan

## Kursansvarlige

Verneingeniør Stian A. Evenstad, [stian@bedriftshelsenord.no](mailto:stian@bedriftshelsenord.no)

tlf.: 41592192



Bedriftssykepleier Leila Paulsen, [leila@bedriftshelsenord.no](mailto:leila@bedriftshelsenord.no)

tlf.: 41595116



Fysioterapeut Torgeir Evensen, [torgeir.evensen@bedriftshelsenord.no](mailto:torgeir.evensen@bedriftshelsenord.no) tlf.: 41336988



Sykepleier Ragnhild Ernstsén, [ragnhild@bedriftshelsenord.no](mailto:ragnhild@bedriftshelsenord.no)

tlf.: 95990008



Sykepleier Eivor Solhaug, [eivor.solhaug@bedriftshelsenord.no](mailto:eivor.solhaug@bedriftshelsenord.no)

tlf.: 45457455



Ergoterapeut Laila Eilertsen, [laila.eilertsen@bedriftshelsenord.no](mailto:laila.eilertsen@bedriftshelsenord.no)

tlf.: 41595508



**For påmelding til «datofestede kurs», bruk påmeldingsskjema på neste side.**

**Eller send e-post: [post@bedriftshelsenord.no](mailto:post@bedriftshelsenord.no) (bindene påmelding)**

**«Bestillingskurs» bestilles direkte til kursansvarlig.**

**PÅMELDINGSSKJEMA**

(Sendes Bedriftshelse Nord AS eller kursansvarlig via epost e.l.)

**Bedrift:**

---

**Fakturaadresse:**

---

**E-post:**

---

**Ønsket kurs:**

---

*NB! Skal du delta på flere kurs må du sende en påmelding for hvert av kursene*

Navn på deltaker:	E-post adresse:	Sett kryss for lunsj	Matallergi

**NB! Deltakere på dagskurs og grunnkurs HMS må oppgi om det ønskes lunsj.**

**Faktureres i tillegg.**

Påmeldingen er bindende. Ved avbestilling senere enn 10 dager før kursstart vil du kunne få refundert halve deltakeravgiften ved sykdom, mot levering av legeattest.

Program sendes ut med bekreftelse på deltakelse.

*Ved innsending av påmeldingsskjema samtykker du til at alle deltakere blir oppført på deltakerliste og at deres personopplysninger lagres.*

**Forpliktende underskrift:**

---

Postboks 255, 9305 Finnsnes,  
Sentralbord 77 85 25 50 (Finnsnes)  
Telefon Bardufosskontoret 77 83 09 90  
Besøksadresser:  
Finnsnes: Rådhusveien 1, Bardufoss: Næringshagen, Ole Reistads vei 1

[www.bedriftshelsenord.no](http://www.bedriftshelsenord.no)  
e-post: [post@bedriftshelsenord.no](mailto:post@bedriftshelsenord.no)

Din bedriftshelsepartner i nord!