

Publisert: 2023-03-27

Språk: Norsk

## Førstehjelp i havbruk

*First aid in aquaculture*

ICS: 11.160

---

**Opphavsrettsbeskyttet dokument**

Med mindre annet er angitt, kan ingen del av dette dokumentet reproduseres eller brukes i noen form eller på noen måte uten at skriftlig tillatelse er innhentet på forhånd. Dette inkluderer kopiering og elektronisk bruk, som publisering på internett eller et intranett. Enhver gjengivelse som strider mot dette, kan føre til beslagleggelse, erstatningsansvar og/eller rettslig forfølgelse. Forespørsel om gjengivelse rettes til Standard Online AS.

Innhold	Side
<b>Forord</b> .....	<b>v</b>
<b>Orientering</b> .....	<b>vi</b>
0.1    Bakgrunn .....	vi
0.2    Beredskap for å ivareta ansatte som har vært i en førstehjelpssituasjon .....	vi
<b>1    Omfang</b> .....	<b>1</b>
<b>2    Normative referanser</b> .....	<b>1</b>
<b>3    Termer og definisjoner</b> .....	<b>1</b>
<b>4    Regelverk og helse, miljø og sikkerhets arbeid i havbruk</b> .....	<b>1</b>
<b>5    Risikobilde i havbruk</b> .....	<b>2</b>
5.1    Statistikk og kilder for informasjon og analyse .....	2
5.2    Skadebilde i havbruk .....	3
5.3    Vurderte skadesituasjoner i havbruk .....	3
<b>6    Risikovurdering</b> .....	<b>4</b>
<b>7    Skader i havbruk</b> .....	<b>4</b>
7.1    Generelt .....	4
7.2    Klem med kjøretøy .....	4
7.3    Klem fra fallende gjenstand .....	4
7.4    Slag, støt, treff av gjenstand .....	4
7.5    Fallskade .....	5
7.6    Kuttskade .....	5
7.7    Stikkskade .....	5
7.8    Brannskade .....	5
7.9    Elektrisk spenning .....	5
7.10   Nedkjøling i luft eller vann .....	5
<b>8    Sykdomstilstander</b> .....	<b>5</b>
8.1    Brystmerter – hjerteinfarkt .....	5
8.2    Hjerneslag .....	6
<b>9    Kompetansekrav for førstehjelper i havbruk</b> .....	<b>6</b>
9.1    Generelle prinsipper for førstehjelp .....	6
9.2    Egensikkerhet .....	6
9.3    Varsling til 113 .....	6
9.4    Annen varsling .....	6
9.5    Skadestedsledelse – Samarbeid med andre .....	7
9.6    Frigjøring og forflytning av skadet person .....	7
9.7    Undersøkelse av alvorlig skadet eller syk person .....	7
<b>10   Læringsmål</b> .....	<b>7</b>
<b>11   Krav til opplæring</b> .....	<b>8</b>
<b>Litteratur</b> .....	<b>10</b>

**Tillegg A (informativt) Eksempler på utstyr ..... 11**

## Forord

SN-NSPEK 10506:2023 ble fastsatt 2023-03-27.

SN-NSPEK 10506:2023 erstatter SN-NSPEK 10506:2022.

Dette dokumentet er utarbeidet av arbeidsgruppen for havbruk under komité SN/K 598 *Førstehjelp i arbeidslivet*. Arbeidsgruppen har vært sammensatt av:

HMS utvalget for havbruk

Sjømat Norge

SN-NSPEK 10506:2023 inngår i en serie av dokumenter med fellestittel *Førstehjelp i arbeidslivet*. Oversikt over alle dokumentene finnes på [www.standard.no](http://www.standard.no).

## Orientering

### 0.1 Bakgrunn

Norsk spesifikasjon for førstehjelp i industri er utarbeidet på oppdrag fra Helsedirektoratet og er en satsning innenfor den nasjonale førstehjelpsdugnaden "Sammen redder vi liv" [1].

I satsingen inngår arbeidet med å utvikle bransjevisse spesifikasjoner for førstehjelp. Dette er spesifikasjoner som skal bidra til å bedre kvaliteten på den opplæringen av førstehjelp som norske virksomheter gir.

Dokumentene vil være nyttige for arbeidsgivere, arbeidstakere og leverandører av kurs og kompetanse innen førstehjelp.

### 0.2 Beredskap for å ivareta ansatte som har vært i en førstehjelpssituasjon

Alle virksomheter bør ha beredskap for å ta vare på ansatte som har vært i en førstehjelpssituasjon. Hvis virksomheten ikke kan gi tilstrekkelig oppfølging, kan personer henvises til helseforetakenes oppfølging av førstehjelpere, telefon 02415. Mer informasjon: [www.sus.no/rakos-forstehjelp](http://www.sus.no/rakos-forstehjelp) [2].

Normativ tekst inneholder spesifikasjonens krav. Informativ tekst er kun veiledning til leseren. All tekst i forord, orientering og merknader er informativ tekst.

# Førstehjelp i havbruk

## 1 Omfang

Dette dokumentet gir en spesifisering av førstehjelps kompetanse for arbeidstakere i havbruk.

Utvalget av områder for førstehjelp skal fungere som veiledning for de som skal gjennomføre opplæring og med det bidra til å øke kompetanse om førstehjelp i arbeidslivet.

Spesifikasjonen kan også benyttes av andre sektorer og virksomheter som skal gjennomføre opplæring. For detaljer om teknikker og metoder vises det til [SN-NSPEK 10501:2023](#).

## 2 Normative referanser

Følgende refererte dokumenter inneholder tekst som helt eller delvis inngår i kravene i dette dokumentet. For daterte referanser gjelder kun den angitte utgaven. For udaterte referanser gjelder den nyeste utgaven av det refererte dokumentet (med eventuelle endringsblad). Andre anerkjente standarder kan brukes forutsatt at det kan dokumenteres at de minst tilfredsstillende kravene i standardene som det vises til.

SN-NSPEK 10501:2023, *Førstehjelp i arbeidslivet*

## 3 Termer og definisjoner

Det er ingen termer og definisjoner i dette dokumentet.

Standard Norge har en terminologisk database til bruk ved standardisering, som er tilgjengelig på [www.standard.no](http://www.standard.no)

## 4 Regelverk og helse, miljø og sikkerhets arbeid i havbruk

For havbruk gjelder mange ulike forskrifter som dekker sikkerhet, HMS, beredskap og bruk av utstyr. Forskriftene legger grunnlaget for et trygt og sikkert arbeid og påvirker hvordan virksomhetene tilrettelegger for dette i den daglige driften.

Gjennom systematisk HMS-arbeid skal arbeidsgiver sørge for at arbeidsmiljøet er fullt forsvarlig og i tråd med kravene i arbeidsmiljøloven med tilhørende forskrifter.

For å sikre arbeidstakere et trygt og godt arbeidsmiljø skal arbeidsgiver kartlegge farer og problemer knyttet til arbeidet og iverksette nødvendig tiltak for å redusere eller fjerne dem.

Arbeidstakere skal gjøres kjent med ulykkes- og helsefare som kan være forbundet med arbeidet, og at arbeidstaker har krav på å få den opplæring, øvelse og instruksjon som er nødvendig for å utføre arbeidsoppgavene på en forsvarlig måte.

For opplæring i førstehjelp er det viktig at virksomhetene er kjent med hvilke krav som stilles, og at risikovurderingen gjøres med god kvalitet og til riktig tid.

Opplæring i førstehjelp er en viktig del av basiskompetansen hvor den enkelte arbeidstaker gjøres kjent med hvilke krav som stilles, og spesifikke risikovurderinger for det aktuelle arbeidsområdet. Kompetanse i et ulykkestilfelle kan være forskjellen mellom liv og død.

Nedenfor følger eksempler på lov og regulering som virksomhetene bør legge til grunn.

- Arbeidsmiljøloven [\[3\]](#):
  - § 4-1 Generelle krav til arbeidsmiljøet
  - § 4-4 Krav til det fysiske arbeidsmiljøet
  - § 4-5 Særlig om kjemiske og biologiske helsefare
- Straffeloven § 287 [\[4\]](#)
- Forskrift om systematisk helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid i virksomheter (internkontrollforskriften) [\[5\]](#)
- Forskrift om organisering, ledelse og medvirkning [\[6\]](#):
  - § 8-1 Gjennomgående krav
  - § 10-1 Planlegging og tilrettelegging av arbeidet
- Forskrift om utforming og innretning av arbeidsplasser og arbeidslokaler (arbeidsplassforskriften) [\[7\]](#):
  - § 3-10 Førstehjelpsrom og førstehjelpsutstyr

## 5 Risikobilde i havbruk

### 5.1 Statistikk og kilder for informasjon og analyse

Det er ulike kilder for statistikk og analyser av dødsfall og skader i havbruk. Noen av disse er:

- NAV;
- Helsevesenet;
- SSB;
- Statens arbeidsmiljøinstitutt;
- Arbeidstilsynet;
- Sintef: HMS-undersøkelsen i havbruk 2016;
- Arbeidsmiljø og sikkerhet i havbruk. En brosjyre fra Fellesforbundet, Fiskeri- og havbruksnæringens landsforening og Arbeidstilsynet [\[8\]](#).

Arbeidstilsynets Kompassrapport nr 3/2020 [\[9\]](#) viser arbeidsskadedødsfall i Jordbruk. I undernæringen fiske for perioden 2014-2019 var antall dødsfall pr år på 3, en økning på 2 fra tidligere periode.

For hovednæringsområde A jordbruk, skogbruk og fiske er det registrert 33 arbeidsskadedødsfall i 31 ulykker i perioden 2014-2019. 88 prosent av de registrerte arbeidsskadedødsfallene i denne næringen skjedde innen undernæringen jordbruk (jf. [tabell 1](#)). Vi har derfor valgt å begrense analysen til å se mer inngående på arbeidsskadedødsfallene i jordbruk, i likhet med rapporten fra 2015.

Til sammen er 29 arbeidsskadedødsfall i jordbruk, fordelt på 27 ulykker, inkludert i analysen. I 26 ulykker omkom én arbeidstaker per ulykke. I to ulykker omkom flere enn én arbeidstaker. I et leirras omkom tre arbeidstakere, og i en flyulykke omkom to personer. Én av de omkomne i flyulykken (piloten) er imidlertid ikke inkludert i denne analysen da han ikke var arbeidstaker i jordbruk.



**Tabell 1 — Arbeidsskadedødsfall i hovednæringsområde jordbruk, skogbruk og fiske fordelt på undernæringer i periodene 2011–2013, perioden analysert i 2015-rapporten, og 2014–2019.**

Undernæring	2011-2013	2014-2019
01 Jordbruk	17	29
02 Skogbruk	1	1
03 Fiske, fangst og akvakultur	1	3
Sum	19	33

I undernæring fiske skjedde tre ulykker i akvakultur og en i fiske og fangst (en kamskjelldykkeulykke)

## 5.2 Skadebilde i havbruk

Informasjonen her er hentet fra SINTEF undersøkelse 2016 4.2.1 Arbeidsrelatert fravær.

Alle som hadde hatt arbeidsrelatert fravær (n=52), ble spurt om årsaken til fraværet. En kategorisering av svarene som ble gitt viser at hovedårsakene var belastningsrelaterte skader eller plager (n=28) og akutte skader (n=21). Svarene er oppsummert i [tabell 2](#).

Belastningsrelaterte plager dreide seg hovedsakelig om ryggen, slitasje i andre deler av kroppen og betennelser. Akutte skader dreide seg om klem, slag, kutt, brudd og andre skader. Det var også noen få som oppga andre årsaker enn de som er nevnt her.

**Tabell 2 — Årsaker til arbeidsrelatert fravær. Fordelingen er vist i antall og prosent av antall deltakere som har rapportert slikt fravær (n=52)**

Årsak til fravær	Antall	Prosent
Belastning rygg	15	28,8
Slitasje (ikke rygg)	7	13,4
Betennelse	6	11,5
Klem, slag, kutt	7	13,4
Brudd	4	7,6
Andre skader	10	19,2
Annet	3	5,7

En arbeidsgiver som skal vurdere risiko, kan benytte dette som innspill til sin risikovurdering.

## 5.3 Vurderte skadesituasjoner i havbruk

Etter vurdering peker HMS utvalget havbruk på de følgende skader som hyppig forekommende:

Liste hentet fra NEL arbeidsmedisin:

- Vanlige ulykker og skader i landbasert akvakultur:
  - stikkskader;
  - kutt- og klemskader;
  - ulykker ved bruk av arbeidsutstyr som truck, traktor, kran og lignende;
  - elektriske installasjoner;
  - fylling av fôr;
  - fall fra kai og ledere;

- vedlikehold av oksygeneringsutstyr;
  - varmt arbeid (sveising), bruk av vinkelsliper og lignende.
- Tilleggsrisiko på havbaserte anlegg:
- glatte underlag på gangbaner, arbeidsplattformer og kjørebaner;
  - ustabil underlag (flytende);
  - utstyr utsettes for ekstreme og langvarige påkjenninger (vind, salt og bølger);
  - farefull transport til og fra anlegg;
  - ut og inn av båt;
  - fare for strømstøt;
  - tekniske innretninger (vinsj, nøkk, kraner).

Listen benyttes som innspill til risikovurdering i den enkelte virksomhet eller for det enkelte prosjekt.

## 6 Risikovurdering

Den enkelte virksomhet skal utføre risikovurdering av arbeidet. I havbruk er det hensiktsmessig å gjøre dette ved oppstart av et prosjekt, og gjerne revurdere underveis.

Et forhold som er viktig å vurdere, er avstanden til nødetatene. Nødetatenes responstid vil påvirke behovet for førstehjelpskompetanse. Er denne lang, skal kompetansen være større og bredere enn for prosjekter i bysentra, tett på nødetatene.

Risikovurderingen skal gi en prioritering av hvilken førstehjelpsopplæring som skal gis til de som skal utføre arbeid eller oppholde seg på anlegget.

## 7 Skader i havbruk

### 7.1 Generelt

Skadetyperne gir ulike skader. Nedenfor er det beskrevet hvilke skader en skadet person kan få fra de ulike skadetyperne.

### 7.2 Klem med kjøretøy

Klem med kjøretøy kan gi hodeskade, bruddskade, indre og ytre blødninger. Det er viktig å vurdere situasjonen og skadestedet ut fra risiko for ytterligere skade og behovet for å få løs den skadede.

### 7.3 Klem fra fallende gjenstand

Klem fra fallende gjenstand kan gi hodeskader, brudd, indre og ytre blødninger. Det er viktig å vurdere situasjonen og skadestedet ut fra risiko for ytterligere skade og behovet for å få løs den skadede.

### 7.4 Slag, støt, treff av gjenstand

Å bli truffet av en gjenstand kan gi bruddskader, hodeskader, ytre og indre blødninger.

## 7.5 Fallskade

På en arbeidsplass i havbruksnæringen er det mange gjenstander på samme sted. Det er mye man kan snuble i eller falle over. I tillegg skjer mye arbeid på glatt eller ustabil underlag og i transport til og fra anlegg. Det er risiko for å falle med dødelig utgang eller alvorlige skader som resultat. Skadebildet fra fall kan være brudd eller knuste knokler, indre og ytre blødninger, hodeskader, stans i åndedrett og bevisstløshet.

## 7.6 Kuttskade

På en arbeidsplass i havbruk er det mange objekter på samme sted. Det er mye man kan snuble i eller falle over. I tillegg skjer mye arbeid på glatt eller ustabil underlag og i transport til og fra anlegg. Det er risiko for å falle med dødelig utgang eller alvorlige skader som resultat. Skadebildet fra fall kan være brudd eller knuste knokler, indre og ytre blødninger, hodeskader, stans i åndedrett og bevisstløshet.

## 7.7 Stikkskade

Stikkskader kan gi ytre og indre blødninger og hodeskader. De kan være fallende gjenstander eller et fall som i sin tur gir stikkskade. Bruk av utstyr og maskiner kan også forårsake stikkskader.

## 7.8 Brannskade

Brannskader oppstår når huden, slimhinnene eller dypereliggende vev blir utsatt for sterk varme eller stråling som fører til celledød. Brannskader deles inn i første-, annen- og tredjegradsforbrenning, avhengig av skadens dybde. Bruk av maskiner og utstyr kan gi brannskader.

## 7.9 Elektrisk spenning

Håndtering av elektrisitet gir også risiko for skader. Elektriske skader kan ha form av brannskader, men det kan også gi indre brannskader og hjerterytmeforstyrrelse.

## 7.10 Nedkjøling i luft eller vann

Ved utendørs arbeid skal man være oppmerksom på nedkjøling.

Forebygge varmetap hos syk og skadet person er viktig, førstehjelper kan for eksempel gi skadet person med varmetap noe varmt å drikke.

Aksidentell hypotermi er utilsiktet fall i kroppstemperatur som følge av ulykke, skader eller forgiftninger. Kroppens kjernetemperatur faller under 35 °C. Dette kan oppstå hos personer som utsettes for kulde (for eksempel ulykker utendørs, fall i sjø). Alvorlig nedkjølte personer må håndteres med forsiktighet på grunn av faren for hjerterytmeforstyrrelser og hjertestans. Alvorlig nedkjølte personer skal fraktes til spesialiserte sykehus for gjenoppvarming.

En vanlig oppfatning er at både personer som fryser, og skadede som er alvorlig nedkjølt, trenger fysisk aktivitet for å få i gang blodsirkulasjonen og bli varme. Dette er riktig hvis man fryser, men livsfarlig hvis man er alvorlig nedkjølt. Personer som er alvorlig nedkjølt, må derfor aldri oppfordres til bevegelse eller forsøkes å aktivere fysisk.

## 8 Sykdomstilstander

Se [SN-NSPEK 10501:2023](#).

### 8.1 Brystsmerter – hjerteinfarkt

Se [SN-NSPEK 10501:2023](#).

## 8.2 Hjerneslag

Se [SN-NSPEK 10501:2023](#).

## 9 Kompetansekrav for førstehjelper i havbruk

### 9.1 Generelle prinsipper for førstehjelp

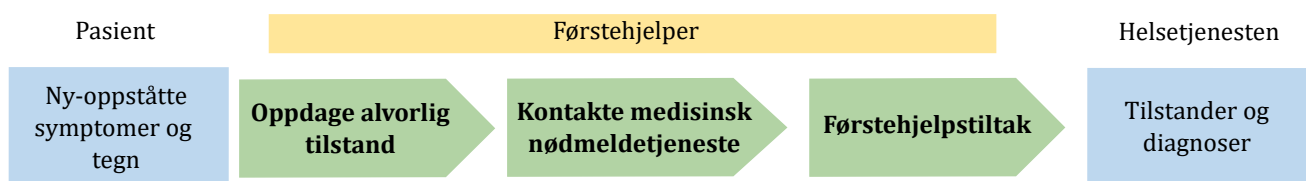
Førstehjelp består av tre deler:

- 1) Oppdage alvorlig tilstand: Den første oppgaven til en førstehjelper er å oppdage en alvorlig tilstand og skaffe hjelp. Førstehjelperen skal ikke selv vurdere alvorlighetsgraden. Det gjøres av nødmeldetjenesten.

Alle bør kunne gjenkjenne fare for liv og helse:

EKSEMPEL Hjertestans/brystsmerter, bevisstløshet, ufri luftvei, hjerneslag, alvorlige skader.

- 2) Tidlig melding til medisinsk nødtelefon 113: Kontakt 113 i alvorlige eller potensielt alvorlige tilfeller. 113 har ansvar for å kartlegge situasjonen sammen med innringer og veileder innringer i førstehjelp. Førstehjelp gjøres ofte i et samarbeid mellom innringer (førstehjelper) og 113.
- 3) Utføre førstehjelp med veiledning fra 113: Medisinsk nødtelefon er trent i å veilede over telefon. Av og til bruker de også videooverføring fra innringers mobiltelefon. Førstehjelp gjøres helst i samarbeid med 113. Parallelt med veiledning vil de sende ut nødvendige ressurser (for eksempel ambulanse eller lege).



**Figur 1 — Førstehjelperens rolle i samspillet mellom skadet eller syk person og helsetjenesten**

### 9.2 Egensikkerhet

I havbruk er det viktig med god opplæring i sikkerhet. Alle ansatte skal gjøre vurderinger av arbeidsoppgavene opp mot risiko og sikkerhet. Sikker Jobbanalyse er et verktøy for å gjøre dette.

Ved en ulykke er det viktig at førstehjelper vurderer sin egen sikkerhet, og at situasjonen forandres hvis førstehjelper selv blir utsatt for høy risiko.

### 9.3 Varsling til 113

Kontakt 113 så tidlig som mulig. 113 gir bistand til førstehjelper og bringer ressurser inn til den som trenger det.

### 9.4 Annen varsling

Etter at nødetatene er varslet og den skadede eller syke er tatt hånd om, varsles det videre i henhold til virksomhetens eller enhetens varslingsplan. Kystradioen er gjerne endel av denne. Varslingsplanen skal gjøres godt kjent for alle som jobber i enheten.

Virksomhetens opplæring i førstehjelp skal koordineres med virksomhetens varslingsrutiner.

## 9.5 Skadestedsledelse – Samarbeid med andre

Ferdigheter og trening innenfor skadestedsledelse bør vurderes som tema for opplæring i førstehjelp. Skadesituasjoner eller ulykker som inneholder potensielt flere skadede, vil stille førstehjelper overfor utfordringer med å vurdere, prioritere og kanskje administrere førstehjelp i et annet omfang enn selv å skulle gi førstehjelp.

## 9.6 Frigjøring og forflytning av skadet person

Se [SN-NSPEK 10501:2023](#).

## 9.7 Undersøkelse av alvorlig skadet eller syk person

Se [SN-NSPEK 10501:2023](#).

## 10 Læringsmål

I [tabell 3](#) nedenfor er det beskrivelser av kompetanse for kompetanseområdene i dette dokumentet.

**Tabell 3 — Læringsmål for førstehjelp i Havbruksnæringen**

Generelle prinsipper for førstehjelp	Kjenne til systemet for akutt helsehjelp i Norge
Bakgrunns-kunnskap	Kjenne plikter og rettigheter knyttet til førstehjelp, både mot det offentlige og i egen virksomhet
Egensikkerhet	Gjøre riktig vurdering av egensikkerhet i en ulykkessituasjon
Varsling	Kjenne 113 og riktig varsling på stedet
Skadestedsledelse	Kunne vurdere en situasjon og delegere roller og oppgaver til andre
Frigjøre og flytte skadet person	Kunne vurdere nødvendigheten av frigjøring og forflytning av den skadede opp imot muligheten til å gi akutt førstehjelp. Spesielt viktig ved fall i sikringsutstyr
Undersøkelse av skadet person	Kunne gjøre en god undersøkelse av skadet person
Ingen pust eller blokkerte luftveier	Kunne undersøke av åndedrett og åpne for frie luftveier
Livløs person (bevisstløs, puster ikke normalt)	Kunne utføre hjerte- og lungeredning (HLR)
Bevisstløshet	Kunne legge skadet person i sideleie og overvåke pust
Ytre blødning	Gi direkte trykk og holde blødende område høyt. Anvende kompress eller trykkbandasje.
Nedkjøling	Kjenne til at varmetap forverrer annen tilstand og kjenne til nedkjølingsmekanismer
Indre blødning	Vite at den skadede skal være mest mulig i ro, og at skadede må holdes varm
Bruddskade eller knust knokkel	Vite at den skadede skal ligge rolig. Dekk åpne sår. Støtt eventuelt opp med sammenrullede klesplagg, tepper, puter e.l. for å stabilisere bruddstedet. Sørg for å holde den skadede varm.
Stikkskade	Kunne forbinde og stanse blødning. Vite at man ikke fjerner fremmedlegeme
Kuttskade	Kunne forbinde og stanse blødning
Brannskade	Vite at man kjøler ned i lunket vann i minimum 20 min eller bruk brannbandasje som dekker skaden
Elektrisk skade	Vite at skadet person utsatt for strømskade skal ha legetilsyn ved strømgjennomgang eller lysbue. Eventuelle brannskader kjøles ned eller dekkes med brannbandasje
Overtråkk	Kunne kjøle ned, bandasjere, holde høyt

Ved vurdering av hvilke kompetanse som skal anskaffes i en virksomhet kan læringsmålene i [tabell 3](#) være til hjelp i å utforme riktig kompetansebygging.

## 11 Krav til opplæring

Opplæring i førstehjelp skal følge gjeldene faglige anbefalinger fra etablerte medisinske fagmiljøer. Utformingen og gjennomføringen av opplæring skal ta hensyn til den enkeltes språkkompetanse (norsk-kunnskaper), helsekompetanse, digital kompetanse og kunnskap om norske samfunnsforhold.

Ved bruk av instruktører skal instruktør ha realkompetanse – både teori og erfaring. Samt instruktørkompetanse, eller pedagogisk kompetanse.

Opplæring skal bestå av instruksjoner og personlig trening med veiledning. Det er viktig at instruktør påser at alle deltagere gjennomfører treningen. Det anbefales derfor maks 16 kursdeltakere per instruktør.

Opplæringen bør gis under så virkelighetsnære forhold som praktisk mulig. Opplæringen skal også ta i bruk det utstyret arbeidsgiver eventuelt har anskaffet.

Instruktør skal vurdere egen kompetanse for å gjennomføre opplæringen iht konkret spesifikasjon fra arbeidsgiver. Dette inkluderer det utstyret som inngår i treningen.

Instruktør skal gi arbeidsgiver tydelig tilbakemelding på hvordan instruktørens kompetanse dekker det spesifikke utstyret som inngår i opplæringen.

Ved annen type opplæring (eksempel digital opplæring) skal arbeidsgiver vurdere læringseffekten opp mot instruktørledede kurs.

Virksomhetene bør gjennomføre jevnlig øvelser.

## Litteratur

- [1] Sammen redder vi liv; <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/sammen-redder-vi-liv-strategidokument>
- [2] Rakos; <https://helse-stavanger.no/fag-og-forskning/kompetansetjenester/regionalt-akuttmedisinsk-kompetansesenter-i-helse-vest-rakos/prosjekter/forstehjelpere>
- [3] Arbeidsmiljøloven
- [4] Straffeloven §287; [https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-05-20-28/KAPITTEL\\_2-10#%C2%A7287](https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-05-20-28/KAPITTEL_2-10#%C2%A7287)
- [5] Internkontrollforskriften; <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/1996-12-06-1127?q=internkontrollforskriften>
- [6] Forskrift om organisering, ledelse og medvirkning; <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2011-12-06-1355?q=forskrift%20om%20organisering%20av%20ledelse>
- [7] Arbeidsplassforskriften; <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2011-12-06-1356?q=arbeidsplassforskriften>
- [8] Arbeidsmiljø og sikkerhet i havbruk; [https://sjomatnorge.no/wp-content/uploads/2014/04/Arbmiljo\\_havbruk.pdf](https://sjomatnorge.no/wp-content/uploads/2014/04/Arbmiljo_havbruk.pdf)
- [9] Arbeidstilsynets Kompassrapporter; <https://www.arbeidstilsynet.no/om-oss/forskning-og-rapporter/kompass-tema-rapporter/>



**Tillegg A**  
(informativt)

**Eksempler på utstyr**

<b>Eksempel på førstehjelpsskrin</b>	<b>antall</b>
Bandasje 8 x 50 cm	1
Bandasjetape 1,25 x cm x 10 m	1
Brannskadegele	5
Enkeltmannspakke 12 cm	1
Hansker, Nitril, pk a 2	6
Ispose, stor	1
Kompress, steril 10 cm x 10 cm	2
Kompress, steril 10 cm x 20 cm	2
Munn til munmmaske	1
Pinsett 8 cm	1
Redningsfolie 180 cm x 220 cm	1
Saks, stor, 19 cm	1
Sårvaskeserviett, pk a 10	1
Øyebadevann, øyeskyllevann, ampulle 30 ml	5

<b>Eksempel på stor førstehjelpskoffert</b>	<b>antall</b>
Brannbandasje 10 cm x 10 cm	5
Branngele, 4 g, pk a 3	1
Elastisk støtte- og avlastningsbind 8 cm x 5 m	2
Enkeltmannspakke 12 cm	4
Enkeltmannspakke 18 cm	4
Fingerbandasje	1
Førstehjelpsfolder	1
Gas tupfer sterile pakke a 5	1
Gasbind, elastisk, 7,5 cm x 4 m	4
Hansker, Nitril, pk a 2	4
Ispose, stor	1
Kompress, steril 10 cm x 10 cm	5
Kompress, absorberende, 20 cm x 20 cm	3
Munn til munnmaske	5
Pinsett 8 cm	1
Plasterkompress 10 cm x 12 cm	5
Plasterkompress 6 cm x 8,5 cm	5
Plasterstrips	25
Plastertape	1
Redningsfolie 180 cm x 220 cm	3
Saks, stor, 19 cm	1
Sikkerhetsnåler	10
Sårvaskeserviett, pk a 10	1
Trekanttørkle	1
Øyeskyllebeger 15 ml	2
Øyebadevann, øyeskyllevann, ampulle 30 ml	5
Øyeskyllevæske 500 ml	2

<b>Eksempel på stor brannkoffert</b>	<b>antall</b>
Brannbandasje 10 cm x 10 cm	5
Brannbandasje, ansikt, 30 cm x 40 cm	1
Branngele, 4 g, pk a 3	5
Elastisk støtte- og avlastningsbind 8 cm x 5 m	2
Førstehjelpsfolder	1
Gasbind, elastisk, 7,5 cm x 4 m	5
Hansker, Nitril, pk a 2	4
Kompress, steril 10 cm x 10 cm	5
Plastertape med dispenser	1
Sårvaskeserviett, pk a 10	1

- Norsk Standard fastsettes av Standard Norge og er varemerkebeskyttet.
- Andre leveranser fra Standard Norge, som tekniske spesifikasjoner, workshopavtaler og veiledninger, utgis etter ferdigstilling uten formell fastsetting.
- Standard Norge kan gi opplysninger om innholdet og svare på faglige spørsmål.
- Spørsmål om gjengivelse rettes til Standard Online AS.
- Inntektene fra salg av standarder utgjør en stor og avgjørende del av finansieringen av standardiseringsarbeidet i Norge.
- Mer informasjon om standardisering, standarder, kurs og andre produkter finnes på [www.standard.no](http://www.standard.no).

Standard Norge  
Postboks 242  
1326 Lysaker

Telefon 67 83 86 00

[info@standard.no](mailto:info@standard.no)  
[www.standard.no](http://www.standard.no)

Standard Online AS  
Postboks 252  
1326 Lysaker

Telefon 67 83 87 00

[salg@standard.no](mailto:salg@standard.no)  
[www.standard.no](http://www.standard.no)

Besøksadresse:

Lilleakerveien 2A  
0283 Oslo