

# Emneplan

Grunnleggende Sikkerhetsopplæring for fiskere.  
STCW –F kapittel III



**NIS//NOR**

*Sammen for økt sjøsikkerhet i rent miljø*

## Innhold

Formål: .....	3
Målgruppe: .....	3
Bruk av fagplanen: .....	3
Tidsbruk: .....	3
Oppdatering av sikkerhetsopplæring: .....	3
Introduksjon: .....	4
Introduksjon, eksamen og avslutning, 0,5 time. ....	4
Nødprosedyrer/nødsituasjoner .....	5
Nødsituasjoner, 1, 0 time .....	5
Evakuering, 0,5 time. ....	6
Personlige overlevelsesteknikker .....	7
Personlig redningsutstyr, 1 time.....	7
Redningsfarkost og redningsbåter, 2,5 timer. ....	8
Personlig redningsutstyr, 3,0 timer. (Praksis).....	9
Overlevelse i sjø, 2,0 timer. (Praksis) .....	10
Helikopterredning, – 1,0 time. ....	11
GMDSS utstyr, 0,5 time.....	11
Brannhindring og brannslukking .....	12
Minimere risiko for brann, 2,5 timer.....	12
Beredskap til å reagere på branntilløp, 3,5 timer. ....	15
Bruk av brannslukkere og brannutstyr, 4,0 timer.....	17

## Emneplan

### GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

Forholdsregler ved bruk av faste slokkeanlegg, 1,0 time. ....	19
Bruk av røykdykkerutstyr for brannbekjempelse, 5 timer. (Praktisk demonstrasjon og øvelse.).....	20
Bruk av røykdykkerutstyr for effektiv redning, 2,0 timer.....	21
Generelle førstehjelpsprinsipper, 1 time. ....	22
Kroppens oppbygging og funksjoner, 1,0 time.....	22
Posisjonering av forulykkede, 1,0 time.....	23
Bevisstløshet, 1,0 time. ....	23
Prinsipper for gjenopplivings forsøk, 1,5 time. ....	23
Blødninger, 1,5 time.....	24
Behandling av sjokk, 1,0 time.....	24
Brannskader og forbrenninger, 1,0 time. ....	25
Transport av skadde, 1,0 time. ....	25
Hypotermi, 1,0 time. ....	26
Andre førstehjelps emner, 0,5 time.....	26
Hindring av marin forurensing og hindring av ulykker om bord.....	27
Følge nød prosedyrer, 1,5 time. ....	27
Ta forholdsregler for å hindre forurensing av havmiljøet, 1,5 time.....	28
Følge trygge arbeidsrutiner, 2,5 timer.....	30
Bidra til effektiv kommunikasjon om bord, 1,0 time.....	31
Tretthet, 1,0 time.....	32
Slutt test, evaluering og avslutning av Grunnleggende Sikkerhetsopplæring for fiskere.....	33
Slutttest, evaluering og avslutning, 1,0 time.....	33

## Emneplan

### GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

#### Formål:

Denne fagplanen beskriver innholdet i Sikkerhetskurs for. Fagplanen er i samsvar med kravene i STCW-F konvensjonens Kapittel III, Regel 1 om *Grunnleggende sikkerhetsopplæring for alt personell på fiskefartøy*.

#### Målgruppe:

Målgruppen for denne fagplanen er de opplæringsinstitusjoner som er godkjent av Sjøfartsdirektoratet for å kunne tilby sikkerhetsopplæring for fiskere. Sjøfartsdirektoratet eier denne fagplanen, og endringer må ikke skje uten direktoratets godkjenning.

#### Bruk av fagplanen:

Bruk av denne fagplanen forutsetter opplæringsinstitusjon utarbeider en instruktørveiledning for hvert emne i fagplanen, som et underliggende dokument. Denne veiledningen skal igjen danne grunnlaget for undervisningen i hvert emne.

#### Tidsbruk:

Anbefalt tidsbruk for undervisning i henhold til denne fagplanen er 50 timer, fordelt på 5 dager, der undervisningstiden for den enkelte dag ikke overstiger 10 timer.

#### Oppdatering av sikkerhetsopplæring:

Fiskere som har fullført grunnleggende sikkerhetsopplæring i henhold til § 3 eller annen godkjent sikkerhetsopplæring, skal innen åtte år, men ikke før fem år er gått, ha gjennomgått et repetisjonskurs på minst 20 timer. Deretter skal alle gjennomgå tilsvarende repetisjonskurs mellom hvert femte og åttende år etter siste kurs. Tilsvarende gjelder også for fiskere som har sikkerhetskurs fra andre land enn Norge.

Fiskere som ikke har gjennomgått repetisjonskurs i overensstemmelse med første ledd, må gjennomføre grunnleggende sikkerhetsopplæring i henhold til § 3 på nytt.

#### Endringslogg:

**Versjon 0.1: 11.09.2015. Lagt til krav til oppdatering.**

Emneplan  
GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

## Introduksjon:

Emne	<b>Introduksjon, eksamen og avslutning, 0,5 time.</b>
------	---

Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse i STCW/IMO/ILO
Informasjon om regler ved opphold på skolens område.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Presentasjon av instruktører</li><li>• Informasjon om regler for oppmøte og fravær</li><li>• HMS, Informasjon om opphold på skolens område inkludert øvelsesfelter</li></ul>	Instruktører og deres ansvarsoppgaver presenteres. Informasjon om føring av fraværsprotokoll. HMS regler for all ferdsel på skolen. Sikkerhetsregler for opphold på øvelsesområder.	Samtale PP presentasjon	Klasserom	
Timeplan.	Presentasjon av kursets timeplan.	Gjennomgang av timeplan, tidspunkter for oppstart og avslutning. Utlevering av bekledning for brannøvelser	PP presentasjon  Utlevering av kursdokumenter	Klasserom	
Informasjon om kontroll av læremål.	Praktisk og teoretisk vurdering av deltakere.	Teoretisk eksamen. Observasjon av fagforståelse, beslutninger og handlinger under øvelser.		Klasserom Øvelsesfelt	

## Nødprosedyrer/nødsituasjoner

Emne					
Nødsituasjoner, 1, 0 time.					
Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
1.1 Definisjoner	Definisjoner av redningsfarkoster og redningsutstyr.	Redningsfarkost <ul style="list-style-type: none"> <li>• MOB-båt</li> <li>• Hydrostatutløser</li> <li>• Redningsdrakt</li> <li>• Oppblåsbart redningsutstyr</li> <li>• Termisk beskyttelse</li> <li>• Utsettingsarrangementer</li> </ul>	Teori	Klasserom	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.3
1.2 Ulike typer nødsituasjoner.	Opplisting av typer av nødsituasjoner.	Nødsituasjoner <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kollisjon</li> <li>• Stranding/grunnstøting</li> <li>• Virkning av farlig gods</li> <li>• Forskyvning av last, kantring</li> <li>• Brann eller eksplosjon om bord</li> <li>• Mann over bord</li> <li>•</li> </ul>	Teori	Klasserom	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.3
1.3 Forholdsregler		Forholdsregler vi må ta for å unngå slike nødsituasjoner.	Teori	Klasserom	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.3
1.4 Mannskapskompetanse		Forklare at effektiviteten av det redningsutstyret vi har er avhengig av kompetansen til de som skal bruke det.	Teori	Klasserom	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.3
1.5 Alarminstruks og nødsignaler		Forklare nødvendigheten for å ha: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alarminstruks</li> <li>• Alarm signaler</li> <li>• Øvelser om bord</li> </ul>	Teori	Klasserom	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.3
1.6 Mannskaps- og nødinstruks		Si at så fort som mulig etter at en ny person har mønstret på et skip, skal personen få kjennskap til: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alarmsignaler og deres betydning</li> <li>• Instruksjon om alarminstruks og tilhørende oppgaver</li> <li>• Lokasjon av redningsutstyr, og bruken av dette.</li> <li>• Lokasjon av brannslukkingsutstyr, og bruken av dette.</li> <li>• Nødtutganger</li> <li>• Nødprosedyrer ved evakuering av skipet.</li> <li>• Nødutstyr om bord på skipet og i redningsfarkost.</li> </ul>	Teori/Gruppe oppgaver	Klasserom	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.3
1.7 Ekstra utstyr og overlevelse		Beskrive hva slags utstyr vi tar med fra skipet og over i redningsfarkost dersom vi har tid og mulighet til det.	Teori/Gruppe oppgaver	Klasserom	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.3

Emneplan  
GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

Emne	<b>Evakuering, 0,5 time.</b>
------	------------------------------

Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
2.1 Evakuering av fartøyet.		Beskrive hvorfor vi har best mulighet for overlevelse ved å bli om bord på fartøyet, og at evakuering fra skipet er siste utvei	Teori	Klasserom	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.3
2.2 Personlige forberedelser før evakuering.		Forklare hvordan vi forbereder oss selv best mulig før evakuering.	Teori	Klasserom	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.3
2.3 Mannskapets plikter ved sjøsetting av redningsfarkost.		Beskrive oppgaver i forbindelse med utsetting av redningsfarkoster.	Teori	Klasserom	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.3
2.4 Kapteinens ordre om å evakuere skipet.		Beskrive at ordre om evakuering kommer fra kapteinen.	Teori	Klasserom	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.3
2.5 Komplikasjoner ved evakuering av fartøyet.		Forklare hvilke komplikasjoner som kan oppstå under evakuering når: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Noen av redningsfarkostene ikke kan settes ut</li> <li>• Vi har «dødt skip», og ikke lys</li> <li>• Fravær av personer med oppgaver i forbindelse med evakueringen.</li> <li>• Reaksjonsmønster/handlingslammelse i nødsituasjoner.</li> </ul>	Teori/gruppeoppgaver	Klasserom	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.3

## Personlige overlevelsesteknikker

	Personlig redningsutstyr, 1 time.
--	-----------------------------------

Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
4.1 Livbøyer	Krav til livbøyer.	<ol style="list-style-type: none"><li>Beskrive hvordan livbøyer er plassert om bord på fartøyet.</li><li>Beskrive hva slags krav som finnes til ekstraustyr på livbøyer.</li></ol>	Teori/ Gjennomgang av utstyr	Praktisk demonstrasjon/Øvingsfelt	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.
4.2 Redningsvester	Krav til redningsvester.	<ol style="list-style-type: none"><li>Beskrive antall redningsvester vi må ha om bord på et fiskefartøy.</li><li>Beskrive at redningsvestens oppdrift kan bli oppnådd av:<ul style="list-style-type: none"><li>- At vesten er laget av et materiale med oppdrift.</li><li>- Selvroterende</li></ul></li><li>Beskrive utstyr på redningsvester som:<ul style="list-style-type: none"><li>- Fast eller blinkende lys.</li><li>- Fløyte sikret til vesten med line.</li></ul></li></ol>	Teori/ Gjennomgang av utstyr	Praktisk demonstrasjon/Øvingsfelt	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.
4.3 Redningsdrakter	Krav til redningsdrakter.	<ol style="list-style-type: none"><li>Beskrivelse av redningsdrakten.</li><li>Beskrive hvordan redningsdrakter skal være tilgjengelig for alle personer som er mannskap på redningsfarkosten.</li><li>Påkledningsprøve</li></ol>	Teori/ Gjennomgang av utstyr	Praktisk demonstrasjon/Øvingsfelt	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.
4.4 Varmebeskyttende hjelpemidler	Krav til termisk varmebeskyttelse.	<ol style="list-style-type: none"><li>Beskrive hovedhensikten til termisk varmebeskyttelse.</li><li>Termisk beskyttelse om bord i redningsfarkoster.</li></ol>	Teori/ gjennomgang av utstyr	Praktisk demonstrasjon/ævingsfelt	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.



Emneplan  
GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

Emne	<b>Redningsfarkost og redningsbåter, 2,5 timer.</b>
------	---

Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
3.1 Livbåter	Beskrive de ulike typene av livbåter man kan finne på fiskefartøy.	1. Typer av livbåter og beskrivelse av: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Åpne livbåter</li> <li>• Delvis lukkede livbåter og selvrettende delvis lukkede livbåter.</li> <li>• Lukkede livbåter</li> </ul> Beskrivelse av utsetningsmetode for: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Livbåtdaviter</li> </ul> 2. Hvilke forholdsregler vi må ta for å ivareta egen og andres sikkerhet i forbindelse med læring og opp hiving av livbåt. 3. Beskrive metode for ombordstigning/mønstring.	Teori/ Gjennomgang av utstyr	Praktisk demonstrasjon/ øvingsfelt	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.1
3.2 Redningsflåter	Beskrive ulike typer av redningsflåter.	1. Typer av redningsflåter og beskrivelse av: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oppblåsbare redningsflåter</li> <li>• Faste redningsflåter</li> <li>• Davidt tilflåte</li> <li>• Kast-over bord-flåte</li> </ul> 2. Beskrive «fri flyt» arrangementet for redningsflåter. (Hydrostat utløser).	Teori/ Gjennomgang av utstyr	Praktisk demonstrasjon/ øvingsfelt	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.1
3.3 Redningsbåter	Beskrive krav til MOB-båter om bord på fiskefartøy.	Beskrive krav til minimum antall MOB båter om bord på fiskefartøy Beskrive regelverk som tillater livbåt brukt som MOB-båt <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informasjon/demonstrasjon av utløsermekanismer.</li> </ul>	Teori	Klasserom	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.1

Emneplan  
GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

Emne		Personlig redningsutstyr, 3,0 timer. (Praksis)			
Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
5.1 Livbøyer	Bruk av livbøyer.	Kaste livbøye over bord og sjekke at dens funksjoner virker som de skal <ul style="list-style-type: none"> <li>• Livbøye</li> <li>• Selvaktiverende lys</li> <li>• Selvaktiverende røyksignal.</li> <li>• Flytende line</li> </ul>	Demonstrasjon	Øvingsfelt	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.
5.2 Redningsvester	Bruk av redningsvester.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ta på redningsvest riktig på under et minutt uten assistanse</li> <li>2. Ta på redningsvest i vannet.</li> <li>3. Svømme en kort distanse med redningsvest.</li> <li>4. Teste fløyten på en redningsvest.</li> </ol>	Demonstrasjon/praksis	Øvingsfelt	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.
5.3 Redningsdrakter	Bruk av redningsdrakt.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ta på redningsdraktriktig på under to minutter uten assistanse</li> <li>2. Ha på en redningsdrakt og utføre følgende: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klatre opp og ned en vertikal stige på minst 5 meters lengde.</li> <li>• Hoppe fra en høyde på minst 1 meter og ned i vannet.</li> <li>• Svømme en kort distanse og borde en redningsfarkost.</li> <li>• Utføre dedikerte oppgaver i forbindelse med evakuering.</li> </ul> </li> </ol>	Demonstrasjon/praksis	Øvingsfelt	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.
5.4 Varmebeskyttende hjelpemidler	Bruk av termiske hjelpemidler.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pakke ut og ta på en termisk pose/drakt uten assistanse om bord i redningsfarkost eller redningsbåt.</li> <li>2. Fjerne en termisk pose/drakt, som hindrer en fra å svømme, på under to minutter.</li> </ol>	Demonstrasjon/praksis	Øvingsfelt	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.
5.5 Overlevelse i vann uten redningsvest.	Demonstrere overlevelse i vann uten redningsvest eller redningsdrakt.	Demonstrere hvordan en kan flyte i vannet uten hjelp av redningsvest eller redningsdrakt.	Praktisk demonstrasjon	Øvingsfelt	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.
5.6 Bording av redningsfarkost.	Praktisk bruk av redningsflåter.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Borde en redningsflåte fra skute siden og fra vannet.</li> <li>2. Hjelp andre om bord.</li> <li>3. Demonstrere bruk av utstyret om bord inklusiv.</li> <li>4. Beskriv viktigheten/ betydningen av drivankret.</li> <li>5. Demonstrer bruk av drivankeret.</li> <li>6. Rette opp en kantret redningsflåte.</li> <li>7. Demonstrere hvordan man evakuerer fra en redningsflåte.</li> </ol>	Praksis	Øvingsfelt	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.

Emneplan  
GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

Emne		Overlevelse i sjø, 2,0 timer. (Praksis)			
Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
6.1 Farer for skipbrudne.	Farer for skipbrudne	1. Beskrive farer som: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heteslag, solstikk, kulde og hypotermi</li> <li>• Sjøsyke</li> <li>• Dehydrering</li> <li>• Drikke sjøvann.</li> <li>• Brann eller olje i sjøen.</li> <li>• Marine dyr som kan utgjøre fare.</li> </ul>	Praktisk/teoretisk gjennomgang	Øvelsesfelt	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.
6.2 Beste bruk av redningsutstyret.	Gjennomgang av bruken av redningsutstyret i redningsfarkoster.	1. Beskrive hvordan man kommer klar av fartøyet. 2. Forklare hvordan man beskytter seg mot heteslag, solstikk, kulde og hypotermi. 3. Beskrive effekten av sjøsyke og hvordan bekjempe sjøsyke. 4. Forklare forsvarlig bruk av ferskvann og mat og nødvendigheten av å forhindre dehydrering. 5. Forklare tiltak for overlevelse i tilfeller der det er brann eller olje på vannet. 6. Forklare tiltak for overlevelse i områder der marine dyr kan utøve fare for skipbrudne. 7. Forklare riktig bruk av drivanker for å forhindre avdrift. 8. Forklare nødvendigheten og viktigheten av å holdeutkikk. 9. Forklare bruk av nødutstyr for å kunne bli funnet av andre. 10. Viktigheten av å opprettholde moralen. 11. Forklare tiltak for overlevelse i vann og ikke i redningsfarkost.	Demonstrasjon/praksis	Øvelsesfelt	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.

## Emneplan

### GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

Emne	<b>Helikopterredning, - 1,0 time.</b>
------	---------------------------------------

Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
7.1 Kommunikasjon med helikopteret.		1. Forklare arm- og håndsignaler som kan brukes. 2. Forklare hvordan man kan kommunisere med helikopteret med VHF.	Teori	Klasserom	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.
7.2 Evakuering fra skip og redningsfarkost.		1. Forklare viktigheten av å ha et område på skipet som er egnet for helikopterløft. og som er klar av master eller andre hindringer. 2. Beskrive helikopterevakuering fra redningsflåte eller livbåt.	Teori/ Demonstrasjon/ Praktiske øvelser	Klasserom/ øvingsfelt	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.
7.3 Helikopterredning.		1. Beskrive metoder for «pick up» med redningssele, bære eller redningskurv. 2. Forklare håndsignaler brukt for sikker løfting. 3. Beskrive hvordan en redningsmann fra helikopteret kan hjelpe under operasjonen. 4. Forklare viktigheten av å følge ordrene fra helikopterpiloten eller redningsmannen. 5. Mottak av line til sjø/dekk.	Teori/ demonstrasjon/ praktiske øvelser	Klasserom/ øvingsfelt	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.
7.4 Bruk av redningssele.		1. Gjennomgå redningsselen. 2. Demonstrere riktig måte å ta på en redningssele, og hvordan man skal forholde seg i den.	Teori/praktiske øvelser	Klasserom/ øvingsfelt	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.

Emne	<b>GMDSS utstyr, 0,5 time.</b>
------	--------------------------------

Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
8.1 Håndholdt nødradio (VHF)		Beskrive bruken av en håndholdt nød VHF radio, skifte batteri, lade batteri og nødvendigheten av å ha antennen så høyt som mulig.	Teori/praktiske øvelser	Klasserom/ øvingsfelt	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.
8.2 Nødpeilesender - EPIRB		1. Beskrive nødvendigheten av en EPIRB (nødpeilesender). 2. Beskrive hvor de er lagret og hvilket antall som er om bord 3. Demonstrere hvordan de blir aktivert.	Teori/praktiske øvelser	Klasserom/ øvingsfelt	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.
8.3 Radar transponder -SART		Beskrive bruken av SART.	Teori/praktiske øvelser	Klasserom/ øvingsfelt	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.
8.4 AIS - transponder		Beskriv bruken av AIS-transponder.	Teori/praktiske øvelser	Klasserom/ øvingsfelt	STCW-F kap. III regel 1, pkt. 1.

## Brannhindring og brannslukking

Emne		Minimere risiko for brann, 2,5 timer.			
Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
1.1 Forutsetninger for brann.	Gjennomgang av forutsetninger for at en brann skal kunne oppstå.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Forklare hva som må være tilstede for at en brann kan oppstå <ul style="list-style-type: none"> <li>Brennbar materiale</li> <li>Tennkilde</li> <li>Oksygen</li> </ul> </li> <li>Forklaring om forutsetningene for at en brann kan holde på: <ul style="list-style-type: none"> <li>Branntrekanten</li> <li>Brannfirkanten</li> </ul> </li> <li>Forklare hvorfor den fjerde tilstanden, «kjedereaksjon», fører til en brann som brenner kontinuerlig så lenge alle fire sidene i brann firkanten er til stede.</li> </ol>	Teori	Klasserom	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
1.2 Egenskaper til brannfarlige materialer.	Gjennomgang av egenskapene til brannfarlige materialer.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Definisjoner <ul style="list-style-type: none"> <li>Brennbarhet</li> <li>Tenn temperatur</li> <li>Flammepunkt</li> <li>Brenntemperatur</li> <li>Brennhastighet</li> <li>Termiske verdier</li> <li>Nedre eksplosjonsområde</li> <li>Øvre eksplosjonsområde</li> <li>Selvantenneing</li> </ul> </li> <li>Gi et eksempel på hvordan statisk elektrisitet kan oppstå.</li> <li>Gi eksempler på tennkilder.</li> </ol>	Teori	Klasserom	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
1.3 Prinsipper for brannvern.	Forklare hvordan vi kan forhindre en brann i å spre seg, og hvordan vi skal slukke en brann	<ol style="list-style-type: none"> <li>Gi eksempler på hvordan en brann kan bli forhindret fra å spre seg gjennom å redusere og blokkere: <ul style="list-style-type: none"> <li>Varmeledning</li> <li>Stråling</li> <li>Konveksjonsstrømmer</li> </ul> </li> <li>Forklare hvordan vi kan slukke en brann gjennom å fjerne en av sidene i brannfirkanten.</li> </ol>	Teori	Klasserom	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.

## Emneplan

### GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

1.4 Brannspredning	Forklare hvordan en brann kan spre seg	<ol style="list-style-type: none"> <li>Definisjoner <ul style="list-style-type: none"> <li>Varmeledning</li> <li>Stråling</li> <li>Konveksjonsstrømmer</li> </ul> </li> <li>Forklare hvordan en brann sprer seg gjennom <ul style="list-style-type: none"> <li>Varmeledning</li> <li>Stråling</li> <li>Konveksjonsstrømmer</li> </ul> </li> <li>De fire fasene for brannutvikling <ul style="list-style-type: none"> <li>Tenning</li> <li>Utvikling</li> <li>Brann (fullt utviklet)</li> <li>Brenne ut</li> </ul> </li> <li>Forklare temperaturen i en vanlig brann og temperaturen i forskjellige brennende materialer.</li> <li>Forklare riktig bruk av ventilasjon, samt viktigheten av og bruk av brannspjeld.</li> </ol>	Teori	Klasserom	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
1.5 Sikker praksis for forebygging av brann.	Gjennomgang av generelle sikkerhetsprosedyrer og tiltak man kan gjøre for å forebygge brann om bord.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Generelle sikkerhetsprosedyrer inkludert: <ul style="list-style-type: none"> <li>Røykeforbud i farlige områder</li> <li>Ryddighet</li> <li>God orden på arbeidsplassen.</li> <li>Evne til å gjenkjenne brannfarer, og gjennomføre tiltak for å stanse disse.</li> </ul> </li> <li>List opp tiltak for å redusere brannfaren for: <ul style="list-style-type: none"> <li>Maskinrommet</li> <li>Byssa</li> <li>Lugarområdet</li> <li>Lasteområdet/arbeidsdekk</li> </ul> </li> </ol>	Teori	Klasserom	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
1.6 Behov for konstant årvåkenhet.	Gjennomgang av behovet for å være årvåken og oppmerksom på brannfarer.	<p>Påpeke at forebygging er det beste middelet vi har for å forhindre at en brann skal oppstå, og at dette kan bli oppnådd ved:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Konstant årvåkenhet</li> <li>Beredskap</li> <li>Brannrunder</li> <li>Skikkelig vakthold</li> <li>Vedlikehold av utstyr</li> </ul>	Teori	Klasserom	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
1.7 Brannvakt	Gjennomgang av rutiner og behov for brannvakt.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Liste opp oppgavene til brannvaktene.</li> <li>Påpeke at et brannvaktssystem er å anbefale også på større fiskefartøy.</li> </ol>	Teori	Klasserom	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.

## Emneplan

### GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

1.8 Brann farer	Gjennomgang av brannfarer vi har i de ulike delene av et skip.	<ol style="list-style-type: none"><li>Liste opp brann farer i:<ul style="list-style-type: none"><li>Maskinrommet</li><li>Byssa</li><li>Lugarområdet</li><li>Lasteområdet/arbeidsdekk</li></ul></li><li>Liste opp brannfare fra de som røyker og fra sigaretter.<ul style="list-style-type: none"><li>Temperaturen til en sigarettglo kan være på ca. 500 grader C.</li><li>Uforsiktighet med sigaretter og fyrstikker kan sette fyr på sengeklær, innhold i søppelkurver og møbler om bord.</li></ul></li><li>Farer ved varmt arbeid om bord.</li></ol>	Teori	Klasserom	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
-----------------	--	---	-------	-----------	---

Emneplan  
GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

Emne		Beredskap til å reagere på branntilløp, 3,5 timer.			
Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
2.1 Generell nødalarm.	Beskrivelse av generalalarm og andre typer alarmsignaler.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Beskrivelse av generalalarm</li> <li>Beskrive hensikten med spesialalarmer operert fra bro, for å kalle på mannskapet til mønstringsstasjoner for brann.</li> <li>Beskrive andre mulige alarmer som: <ul style="list-style-type: none"> <li>• CO2</li> <li>• Pumperom</li> <li>• Andre alarmer</li> </ul> </li> </ol>	Teori	Klasserom	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
2.2 Alarminstruks og mønstringslister.	Gjennomgang av alarminstruks	<ol style="list-style-type: none"> <li>Beskrive brann planer, og hvor man finner dem.</li> <li>Beskrive mønstringslister</li> <li>Gi et eksempel på oppgavene til enkelte mannskapsmedlemmer.</li> </ol>	Teori	Klasserom	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
2.3 Kommunikasjon	Bruk av kommunikasjon under brannsløkking.	<p>Beskriv metode for kommunikasjon brukt under en brann som:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meldinger direkte mellom mennesker</li> <li>• Telefon</li> <li>• VHF/UHF om bord</li> <li>• Skip til land, VHF</li> <li>• PA-anlegg</li> </ul>	Teori	Klasserom	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
2.4 Personlige sikkerhetsprosedyrer.	Gjennomgang av personlige sikkerhetsprosedyrer.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Forklar hvordan et brannlag er satt sammen og hvem som er leder.</li> <li>Forklar hvorfor en brannsoner ikke skal entres før lederen av brannlaget gir ordre om det.</li> <li>Forklar hvorfor det er viktig å være kjent i brannområdet, og å kjenne til nødutgangene i dette området.</li> <li>Forklar hvorfor det er viktig med å være utstyrt korrekt i tilfelle det er mørkt og røykfullt.</li> <li>Beskriv hvordan man skal være kledd.</li> <li>Beskriv hva som skal være til stede av utstyr som: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Røykdykkerutstyr</li> <li>• Håndlykt</li> <li>• Brannøks</li> <li>• Flammesikker livline</li> </ul> </li> <li>Forklar bruken av livline for signalgiving.</li> <li>Forklar hvorfor det er viktig å ha et fleksibelt mannskap ombord i de tilfeller hvor nøkkelpersonell i brannlaget er fraværende.</li> </ol>	Teori	Klasserom	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.



# Emneplan

## GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

2.5 Periodiske øvelser om bord.	Forklare hensikten med øvelser om bord.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Forklar hensikten med slike øvelser.</li> <li>2. Beskriv typiske øvelser som brukes under brann øvelser: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brannslukking i frityr.</li> <li>• Entning av et lukket rom.</li> <li>• Slokking av storbrann på dekk.</li> <li>• Redning av bevisstløs person fra et røykfylt rom.</li> </ul> </li> </ol>	Teori	Klasserom	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
2.6 Fartøyets konstruksjon.	Forklare generelt om skipets konstruksjon.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Liste opp grunnleggende prinsipper for skipskonstruksjon.</li> <li>2. Beskriv hvor man finner nødutganger og hvordan nødutganger er beskyttet.</li> <li>3. Beskriv klassifisering A, B C/F.</li> <li>4. Beskriv kort hva slags brannbeskyttelsesarrangementer vi har i lasteområder.</li> </ol>	Teori	Klasserom	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
2.7 Nødbrannpumpe	Gjennomgang av nødbrannpumpe.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Forklar hvor mange strålerør en nødbrannpumpe må kunne betjene.</li> <li>2. Forklar hvor en slik Pumpe skal lokaliseres.</li> <li>3. Forklar under hvilke forhold en slik Pumpe blir brukt.</li> </ol>	Teori	Klasserom	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
2.8 Nødutganger	Forklare de vanligste nødutgangene vi har på skip, og hva slags krav det er til nødutganger.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beskriv de nødutgangene vi vanligvis har om bord på et fiskefartøy.</li> <li>2. Gå igjennom at nødutgangene er utstyrt med et nødlyssystem.</li> <li>3. Forklar at nødutgangene kan brukes for å entre et brannområde i motsatt vei de egentlig er tenkt å brukes.</li> </ol>	Teori	Klasserom	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
2.9 Brannspredning	Forklare brannspredning i skip.	Forklar hvordan en brann i et fartøyet ikke skal kunne spre seg til andre områder i fartøyet ved at man stenger spjeld, dører luker, stopper ventilasjon	Teori	Klasserom	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
2.11 Brann- og røykdetektorer.	Gjennomgang av brann- og røykdetektorer.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Forklar virkemåten til et automatisk branndeteksjonssystem.</li> <li>2. Beskriv ulike typer automatiske branndetektorer.</li> <li>3. List opp de alarmene som automatiske deteksjonssystemer kan aktivere.</li> <li>4. Forklar fordelene med et automatisk sprinklersystem i forhold til et branndeteksjons system i passasjer- og lugarområder.</li> </ol>	Teori	Klasserom	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
2.12 Automatisk brannalarm.	Gjennomgang av automatiskebrannalarmer.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beskriv virkemåten til et automatisk brannalarmsystem.</li> <li>2. Beskriv et system som er inndelt i brannsoner og beskriv hvor et slikt system kan bli installert om bord på et fiskefartøy.</li> </ol>	Teori	Klasserom	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
2.13 Klassifisering av branner og dertil egnede brannslukningsmidler.	Gjennomgang av brannklassifisering og egnede slokkemidler.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beskriv de ulike brann klassene vi har.</li> <li>2. Beskriv hvilke slokkingsmiddel vi kan bruke for de ulike brannklassene.</li> <li>3. Forklar at en elektrisk brann går over til en av disse brannklassene så snart strømmen blir slått av/kuttet.</li> </ol>	Teori	Klasserom	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.

# Emneplan

## GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

Emne	Bruk av brannslukkere og brannutstyr, 4,0 timer.				
Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
3.1 Brannslanger og strålerør	Gjennomgang og bruk av brannslanger, grenerør og strålerør.	Beskriv hvordan man legger ut et normalt utlegg, og la elevene prøve strålerørene med ulike mengder vann og ulike stråle. Forklar også normalt vedlikehold på slanger og strålerør.	Praktiske øvelser	Øvingsfelt	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
3.2 Mobile brannslukkere.	Gjennomgang av mobile brannslukkere.	Beskriv hva sags mobile brannslukkere vi normalt har som: <ul style="list-style-type: none"> <li>• CO2 flasker</li> <li>• Pulvercontainere</li> <li>• Skumutstyr</li> </ul>	Praktiske øvelser	Øvingsfelt	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
3.3 Bærbare brannslukningsapparater.	Gjennomgang og bruk av bærbare brannslukkingsapparater, og bruk av skum.	1. Forklar hvilke bærbare brannslukkere vi har som: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vann</li> <li>• Skum</li> <li>• Pulver</li> <li>• CO2</li> <li>• AFFF</li> </ul> 2. Beskriv hvordan de brukes og bruksområder. 3. Beskriv kapasiteten vi har på slike brannslukkere. 4. Forklar bruken av en skumvæskeinjektor, og hva slags strålerør som brukes til hvilken skumtype (tungt, mellom og lett skum).	Praktiske øvelser	Øvingsfelt	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
3.5 Branntepper	Bruk av brannteppe.	Beskriv og demonstrer bruken av et brannteppe. La elevene prøve å slukke brann i person, (dummy), med brannteppe. Forklar hvor man normalt oppbevarer branntepper om bord.	Praktiske øvelser	Øvingsfelt	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
3.6 Kunnskap om brannsikkerhetsutstyr.	Kjennskap til brannsystemer og brannutstyrets virkemåte.	1. Beskriv: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lokasjonen og bruk av brannalarmer</li> <li>• Lokasjonen og bruken av sikkerhetsystemer</li> </ul> 2. Forklar viktigheten med å vite hvordan brannutstyret virker.	Teori og praktiske øvelser	Klasserom Øvingsfelt	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
3.7 Brannalarm og respons.	Kunne beskrive riktig respons ved oppdagelse av brann.	Beskriv metode for brann varsling 1. Aktiver brannalarmbrannalarmer. 2. Informer bro. 3. Prøv å begrense brannen. 4. Prøv å slukke brannen.	Teori og praktiske øvelser	Klasserom Øvingsfelt	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
3.8 Brannslukking	Kunne velge riktig metode for brannslukking ut ifra de faktorer det må tas hensyn til.	1. Forklar faktorer som det må tas hensyn til når man skal velge metode for brannslukking: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tilgjengelighet til brannområde.</li> <li>• Personer til stede i brannområde.</li> <li>• Fare for at last reagerer/antennes av brannen</li> <li>• Utstyr og brannslukkingsmedier som er egnet for å slukke brannen.</li> </ul> 2. Forklar hensikten og nødvendigheten av en brannvakt i tilfelle fare for re-tenning.	Teori og praktiske øvelser	Klasserom Øvingsfelt	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.

## Emneplan

### GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

3.9 Brannsløkkingsmedier	Kjennskap til brannsløkkingsmedier.	Forklar hvilke brannsløknings medier vi har som: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vann i stråle, spray, tåke.</li> <li>• Skum, lett, medium og tungt skum.</li> <li>• CO2</li> <li>• Damp</li> <li>• Pulver</li> <li>• Inergen</li> </ul>	Teori og praktiske øvelser	Klasserom øvingsfelt	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
3.10 Brannsløkkings prosedyrer	Kjennskap til brannsløkkings prosedyrer	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Forklar at så snart brannalarmen går så gjelder brann prosedyrene: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mannskapet møter på sine stasjoner som beskrevet i alarmplanen</li> <li>• Brannlagene samler seg, på ordre fra bro, og utfører sine oppgaver i å slukke brannen</li> <li>• Pumper startes for å gi vann til slukkingen</li> <li>• Kapteinen bestemmer metode for best å slukke brannen</li> </ul> </li> <li>2. Beskriv kapteinens rolle i å lede brannslukkingen fra bro</li> <li>3. Forklar at så snart brannen er sløkket så setter vi ut en brann vakt</li> <li>4. Forklar at kapteinen setter i gang en undersøkelse for å finne brannårsaken slik at brannen ikke kommer igjen</li> <li>5. Om vi får brann mens vi er til havn, skal brannvesen i land varsles umiddelbart</li> </ol>	Teori og praktiske øvelser	Klasserom øvingsfelt	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
3.11 Slukking av små branner.	Slukking av forskjellige branner der det skal velges riktig sløkkemiddel.	Utfør korrekt bruk av bærbare håndslukkere for branner som: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trebrann</li> <li>• Oljebrann</li> <li>• Frityrbrann</li> <li>• Brann i plastikk.</li> <li>• Propanbrann</li> <li>• Elektrisk brann</li> </ul> <p>Demonstrer korrekt bruk av skum utstyr</p>	Praktiske øvelser	Øvingsfelt	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
3.12 Slukking av større branner.	Slukking av større branner av ulike slag.	Utfør korrekt sløkking av større branner, inkludert oljebrann, der vi bruker: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vann</li> <li>• Skum</li> <li>• CO2</li> <li>• Pulver</li> </ul>	Praktiske øvelser	Øvingsfelt	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.

Emneplan  
GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

Emne	<b>Forholdsregler ved bruk av faste sløkkeanlegg, 1,0 time.</b>
------	---

Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
4.1 Faste sløkkeanlegg.	Gjennomgang av faste sløkkeanlegg	<p>Liste opp generelle krav til faste sløkkeanlegg, som:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sløkkemediet må ikke lage giftige gasser.</li> <li>• Utløsning av gasssløkkeanlegg må ikke være automatiske.</li> <li>• Kun kapteinen, overstyrmann eller maskinsjef kan gi ordre om å utløse et fast sløkkesystem.</li> </ul> <p>Gjennomgå de vanligste faste sløkkeanleggene som:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CO2</li> <li>• Sprinkler</li> <li>• Skum, (tungt skum, lett skum)</li> <li>• Brannhydranter</li> <li>• Brannpumper</li> <li>• Tåkeanlegg</li> <li>• Pulver</li> </ul>	Teori	Klasserom	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
4.2 Faste anlegg som kveler brann.	Gjennomgang av faste sløkkeanlegg som kveler brannen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Beskriv inergen</li> <li>2. Forklar hvordan CO2 kveler en brann.</li> <li>3. Beskriv farene ved bruk av CO2.</li> <li>4. Beskriv hvilke tiltak som må gjennomføres når CO2-alarmen går</li> <li>5. Beskriv hva som skjer når en bruker skum på en brann.</li> <li>6. Beskriv de ulike typene av skum.</li> </ol>	Teori, demonstrasjon og praktiske øvelser.	Klasserom og øvingsfelt.	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
4.3 Faste pulveranlegg.	Gjennomgang av faste pulveranlegg.	Beskriv for hva slags type branner pulver blir brukt som sløkkemiddel.	Teori./ demonstrasjon/ og praktiske øvelser.	Klasserom og øvingsfelt.	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
4.4 Faste sløkkeanlegg med kjølede egenskaper.	Gjennomgang av faste sløkkeanlegg med kjølede egenskaper.	<p>Sprinklersystem</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Forklar hvordan et sprinklersystem virker.</li> <li>• Beskriv hvor et sprinklersystem er anvendelig.</li> <li>• Beskriv hvor det er vanlig å ha et tåkesystem.</li> </ul> <p>Brannhydranter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beskriv nødvendigheten av å ha en kran for hver brannslange.</li> <li>• Beskriv hvorfor vi har en internasjonal landkobling på hydrantene.</li> <li>• Beskriv hvordan den blir koblet på.</li> </ul>	Teori og praktiske øvelser	Klasserom og øvingsfelt.	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.

Emneplan  
GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

Emne		Bruk av røykdykkerutstyr for brannbekjempelse, 5 timer. (Praktisk demonstrasjon og øvelse.)			
Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
5.1 Røykdykkerutstyr	Gjennomgang av røykdykkerutstyr	<ol style="list-style-type: none"> <li>Beskriv hvordan en brannmann er kledd. <ul style="list-style-type: none"> <li>Personlig utstyr <ul style="list-style-type: none"> <li>o Underbekledning</li> <li>o Brannmannsbekledning</li> <li>o Hansker</li> <li>o Støvler</li> <li>o Hjelm</li> <li>o Lykt</li> <li>o Øks</li> </ul> </li> <li>Røykdykkerutstyr <ul style="list-style-type: none"> <li>o Maske</li> <li>o Lungeautomat</li> <li>o Seletøy med manometer og flaske <ul style="list-style-type: none"> <li>Brann sikker livline med karabin krok og sele</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> </li> <li>Beskriv fordeler og ulemper med røykdykkerutstyr et</li> <li>Beskriv viktigheten med bruken av livline</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>Gi en beskrivelse av røykdykkerutstyr et</li> <li>Demonstrer riktig måte å ta på masken</li> <li>Demonstrer sjekk av RD utstyret før bruk</li> <li>Demonstrer riktig pusteteknikk for å begrense luft bruken</li> <li>Forklar viktigheten av å ikke være i et giftig område frem til flasken er tom</li> <li>Forklar viktigheten av å følge med på manometeret ofte og til regelmessige intervaller</li> </ol>	Teori og praksis	Klasserom	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.
5.2 Øvelser i røykfylte omgivelser	Praktiske øvelser med bruk av røykdykkerutstyr.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Demonstrer bruken av røykdykkerutstyr i et røykfylt rom hvor røyken er ufarlig, (ikke giftig).</li> <li>Demonstrer bruken av livline som signal line.</li> <li>Kommuniser med andre på brann laget når man bruker røykdykkerutstyr.</li> <li>Demonstrer brannslukking med håndslukkere når man bruker røykdykkerutstyr.</li> <li>Demonstrer brannslukking med røykdykkerutstyr på en større brann når man bruker: <ul style="list-style-type: none"> <li>Vann</li> <li>Skum</li> <li>Pulver</li> </ul> </li> </ol>	Teori, demonstrasjon og praktiske øvelser	Klasserom og øvingsfelt.	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.

## Emneplan

### GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

Emne	<b>Bruk av røykdykkerutstyr for effektiv redning, 2,0 timer.</b>
------	--

Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
6.1 Bruk av røykdykkerutstyr under redning av mannskaper i røykfylte rom		1. Demonstrere hvordan man skal søke etter personer i røykfylte rom med bruk av røykdykkerutstyr. 2. Bruk av røykdykkerutstyr under redning av personer: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praksis på bruk av røykdykkerutstyr, to personer i lag som entrer øvingsmodul, søk etter person og bringer person, (dummy), til sikkert område for medisinsk førstehjelp.</li> <li>• Samme som ovenfor, men i mørket.</li> <li>• Samme som ovenfor, men i røykfylt rom.</li> <li>• Samme som ovenfor, men i varm røyk.</li> <li>• Samme som ovenfor, men med ekstra røykdykkersett for forulykket person.</li> </ul>	Øvelsesområde/ brannmodul	Praksis	STCW-F kapittel III, regel 1, pkt. 1.2.

Emneplan  
GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

Elementær førstehjelp

Emne	<b>Generelle førstehjelpsprinsipper, 1 time.</b>
------	--

Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
1.1 Strakstiltak	Strakstiltak ved nødsituasjoner.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beskrive sekvensene av strakstiltakene ved nødsituasjoner</li> </ul>	Teori	Klasserom	
1.2 Vurdering av ulykker.	Vurdering av ulykker i henhold til alvorlighetsgrad.	Angir innholdet i en nødsituasjons sjekkliste som: <ul style="list-style-type: none"> <li>Vurdering av ulykkesituasjonen.</li> <li>Vurdering av egen risiko.</li> <li>Bevisstløshet</li> <li>Respirasjonsstans</li> <li>Hjertestans</li> <li>Alvorlig blødning</li> <li>Redning av forulykket.</li> <li>Varsel om beredskap.</li> </ul>	Teori og praksis	Klasserom og øvingsfelt.	

Emne	<b>Kroppens oppbygging og funksjoner, 1,0 time</b>
------	--

Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
2.1 Kroppens oppbygging.	Beskrive kroppens oppbygging.	Beskrive kroppens oppbygging i henhold til <ul style="list-style-type: none"> <li>Skjelett</li> <li>Ledd, muskler og sener</li> <li>Viktige organer, (hjerne, hjerte, lunger etc.)</li> <li>Sirkulasjonssystemet</li> </ul> Beskrive i enkle ord de funksjonene som utgjør kroppens oppbygging.	Teori	Klasserom	

## Emneplan

### GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

Emne	<b>Posisjonering av forulykkede, 1,0 time.</b>
------	--

Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
3.1 Prosedyre for å legge forulykket i hensiktsmessig stilling.	Beskrive prosedyre for å posisjonere forulykket person.	Beskrive hensiktsmessig prosedyre for posisjonering av forulykkede i en nød situasjon og da spesielt: stabil sideleie HLR stilling	Teori og demonstrasjon	Klasserom	
3.2 Demonstrere stabilt sideleie.	Demonstrere korrekt metode for å legge person i stabilt sideleie.	Demonstrere korrekt metode for å legge person i korrekt stilling.	Praksis	Klasserom og Øvelsesområde	

Emne	<b>Bevisstløshet, 1,0 time.</b>
------	---------------------------------

Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
4.1 Gjenkjenne symptomer.		<ul style="list-style-type: none"> <li>Gjenkjenne symptomer og farer ved bevisstløshet.</li> </ul>	Teori og demonstrasjon	Klasserom	
4.2 Tiltak		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bruke hensiktsmessige tiltak som:</li> <li>Holde luftveier åpne</li> <li>Legger forulykket person i stabilt sideleie</li> <li>Handlinger i tilfelle puste eller hjertestans</li> <li>Ikke og mat, væske eller annet til bevisstløs person oralt</li> </ul>	Praksis	Øvelsesområde Klasserom og Øvelsesområde	

Emne	<b>Prinsipper for gjenopplivings forsøk, 1,5 time.</b>
------	--

Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
5.1 Gjenopplivning		Gjenkjenne nødvendigheten av umiddelbar gjenopplivning i nødsituasjoner	Teori og demonstrasjon	Klasserom	
5.2 HLR		<p>Gjennomføre gjenopplivning alene og med assistanse fra en person for minimum 10 minutter, inkludert:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kontroll av luftveier</li> <li>Riktig hodestilling for å åpne luftveier</li> <li>Munn til munn</li> <li>Munn til nese</li> <li>Hjertestans</li> </ul> <p>I de tilfeller hvor man har hjerte stans:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hjertekompresjoner</li> <li>Hjerte og lungeredning</li> </ul>	Praksis	Øvelsesområde Klasserom og Øvelsesområde	



Emneplan  
GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

Emne	<b>Blødninger, 1,5 time</b>
------	-----------------------------

Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
6.1 Blødninger		Gjenkjenne farer ved blødninger.	Teori og demonstrasjon	Klasserom	
6.2 Blødninger – praksis		Gjennomføre hensiktsmessig grunnleggende tiltak for å begrense/stanse blødninger, spesielt med tanke på: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indre/ytre blødninger</li> <li>• Sjokk</li> <li>• Trykk på blødningen</li> <li>• Posisjonering av pasienten</li> <li>• Bruksområder og farer ved å sette på et turniqet</li> </ul>	Praksis og øvelse med markører.	Øvelsesområde	

Emne	<b>Behandling av sjokk, 1,0 time.</b>
------	---------------------------------------

Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
7.1 Årsaker til sjokk.		Beskrive de vanligste årsakene til sjokk.	Teori og demonstrasjon	Klasserom	
7.2 Symptomer ved sjokk.		Gjenkjenne symptomene for sjokk som: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiktsfarge</li> <li>• Puls, hastighet og karakter</li> </ul>	Praksis	Øvelsesområde Klasserom og Øvelsesområde	
7.3 Behandling av sjokk.		Gjennomføre de hensiktsmessige tiltak for behandling av sjokk som: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stopp av blødning</li> <li>• Beskyttelse mot kulde</li> <li>• Tidlig inntak av rikelig med væske dersom personen er ved bevissthet</li> <li>• Stabilt sideleie</li> <li>• Ingen røyking</li> <li>• Ingen alkohol</li> <li>• Ingen aktiv oppvarming</li> </ul>	Praksis	Øvelsesområde Klasserom og Øvelsesområde	

## Emneplan

### GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

Emne	<b>Brannskader og forbrenninger, 1,0 time.</b>
------	--

Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
8.1 Symptomer på brannskader og forbrenninger.		Gjenkjenne symptomer på brannskader og forbrenninger og skader forårsaket av elektrisitet	Teori og demonstrasjon	Klasserom	
8.2 Nedkjøling av brannskader.		Gjennomføre de hensiktsmessige tiltak for brannskader og forbrenninger: <ul style="list-style-type: none"> <li>Nedkjøling av skaden så raskt som mulig</li> </ul>	Praksis	Klasserom og øvelsesområde	
8.3 Kjemiske brannskader		Gjennomføre de hensiktsmessige tiltak for kjemiske brannskader: <ul style="list-style-type: none"> <li>Fjerne klær som er forurenset av kjemikalier</li> <li>Rense sår med rikelig med vann</li> </ul>	Teori og praksis	Klasserom og øvelsesområde	
8.4 Kjemiske øye skader		Gjennomføre de hensiktsmessige tiltak for kjemiske brannskader på øynene: <ul style="list-style-type: none"> <li>Rense øynene med rikelig med vann</li> </ul>	Teori og praksis	Klasserom og øvelsesområde	
8.5 Elektriske brannskader		Gjennomføre de hensiktsmessige tiltak for ulykker forårsaket av elektrisitet: <ul style="list-style-type: none"> <li>Merke seg farene for førstehjelpere</li> <li>Isolering av forulykket</li> <li>Beskyttelse mot kollaps</li> <li>Kontroll av vitale funksjoner</li> </ul>	Praksis - Øvelse	Klasserom og øvelsesområde	

Emne	<b>Transport av skadde, 1,0 time.</b>
------	---------------------------------------

Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
9.1 Transport av skadde.		Gjennomføre hensiktsmessig transport av skadde alene og med assistanse fra andre, med tanke på lukkede rom og utfordringer vi kan ha om bord på et fiskefartøy.	Teori og demonstrasjon Praksis	Klasserom/ Øvelsesområde	
9.2 Midlertidige transportmidler.		Identifiser og bruk: <ul style="list-style-type: none"> <li>Midlertidige hjelpemidler for transport</li> <li>Bruk av stol som transportmiddel</li> <li>Bruk av teppe som transportmiddel</li> </ul>	Praksis	Klasserom og øvelsesområde	
9.3 Transport av skadde med nakke/ryggskader.		Gjenkjenne de farene vi kan ha ved transport av skadde med nakke- og/eller ryggskader, og kunne demonstrere sikker transport av skadde med slik skade.	Teori og praksis	Klasserom og øvelsesområde	

## Emneplan

### GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

Emne	<b>Hypotermi, 1.0 time.</b>
------	-----------------------------

Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse i STCW/IMO/ILO
Beskrive farer ved og symptomer på generell nedkjøling (hypotermi).	Introduksjon og demonstrasjon Hypotermi  Behandling	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ytre farer, egen-/pasientsikkerhet.</li> <li>• Symptomer på mild, moderat, og dyp hypotermi.</li> <li>• Håndtering av nedkjølt pasient. Viktighet av skånsom behandling og varsomme leieforandringer.</li> <li>• Prehospital oppvarm av hypoterme pasienter (ulltepper, bobleplast/plast og dyne).</li> <li>• Aktiv eller passiv oppvarming?</li> <li>• Tidsaspekt for nedkjøling.</li> <li>• Observasjon</li> </ul>	Teori  Øvelser innenfor behandling.	Klasserom	

Emne	<b>Andre førstehjelps emner, 0,5 time</b>
------	---

Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
10.1 Bandasjering		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bruke improvisert bandasje av det vi har tilgjengelig.</li> <li>• Bruke bandasje fra førstehjelpsskrin.</li> <li>• Demonstrere korrekt bandasjering.</li> </ul>	Teori og demonstrasjon	Klasserom	
10.2 Lukkede rom.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gjenkjenne farer ved entring av lukkede rom/tanker.</li> <li>• Ha kunnskap om at atmosfæren i lukkede rom kan inneholde farlige gasser og/eller mangel på oksygen.</li> <li>• Ta alle nødvendige og hensiktsmessige forholdsregler.</li> </ul>	Teori	Klasserom og øvelsesområde	
10.3 Smittsomme sykdommer.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gjenkjenne farene fra blod og andre sekreter fra personer som lider av smittsomme sykdommer som hepatitt og HIV.</li> <li>• Kunne ta alle nødvendige forholdsregler for å beskytte seg selv ved behandling av personer med slike sykdommer.</li> <li>• Kunne beskrive korrekt prosedyre for avhendelse av blod og andre sekreter fra personer med smittsomme sykdommer.</li> </ul>	Teori	Klasserom og øvelsesområde	
10.4 Personlig hygiene.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gjennomføre enkle regler for å ivareta egen helse og personlig hygiene.</li> </ul>	Teori	Klasserom	

## Hindring av marin forurensing og hindring av ulykker om bord.

Emne		Følge nød prosedyrer, 1,5 time.			
Hensikt/læremål Etter endt opplæring skal deltakerne ha kunnskap, forståelse og dyktighet.	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
1.1 Typer av nødssituasjoner som kan forekomme.	Forklare forhold som kan oppstå.	Mulige nødssituasjoner: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brann</li> <li>• Kollisjon</li> <li>• Grunnstøting</li> <li>• Kantring</li> <li>• Skader som følge av hardt vær.</li> <li>• Forskyvning av last</li> <li>• Sykdom og skader.</li> </ul>	Teori	Klasserom	
1.2 Kjennskap til skipets beredskapsplaner for tiltak som skal iverksettes i nødssituasjoner.	Fartøyets alarmplan/beredskapsplaner. Mannskapets plikter i en alarmplan.	Bruk av alarmplaner, oppbygging. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan planen fungerer ved brannevakuering</li> <li>• Kommandolinjer og kommunikasjon i en nødssituasjon</li> </ul>	Teori/ gruppeoppgave	Klasserom	
1.3 Alarmsignaler og særskilte plikter som mannskapet er tildelt i følge alarminstruksen. Korrekt bruk av sikkerhetsutstyr.	Gjennomgang av ulike typer verneutstyr, og forstå viktigheten av bruk.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hver enkelt av mannskapets oppgaver og plikter under en nødssituasjon.</li> <li>• Øvelser</li> <li>• Verneutstyr relatert til alarmplanens oppgaver, utstyr for brann og evakuering.</li> </ul>	Teori	Klasserom	
1.4 Tiltak som skal iverksettes ved oppdagelse av potensiell nødssituasjon, herunder brann, sammenstøt, forlis og inntrengning av vann i skipet.	Rapportering til bro. Tiltak	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapportering av hendelser, situasjoner og andre observasjoner som kan føre til nødssituasjoner.</li> <li>• Tiltak</li> <li>• Sikker opptreden.</li> </ul>	Teori	Klasserom	
1.5 Tiltak som skal iverksettes når nødalarmsignaler høres.	Hvordan reagere på alarmsignal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hvordan reagere på alarmsignaler.</li> <li>• Reaksjonstid dag og natt.</li> <li>• Motta og forstå gitt informasjon.</li> </ul>			
1.6 Verdien av opplæring og øvelser.	Hvordan arrangere øvelser om bord for å få best mulig utbytte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regler for hvor ofte øvelser skal avholdes.</li> <li>• Hva bør øvelser inneholde.</li> <li>• Evaluering etter øvelser.</li> </ul>	Teori	Klasserom	

Emne		Ta forholdsregler for å hindre forurensning av havmiljøet, 1,5 time.			
Hensikt/læremål Etter endt opplæring skal deltakerne ha kunnskap, forståelse og dyktighet	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
2.1 Definisjoner	Definisjoner vedrørende forurensning.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Forklare forurensning forårsaket av menneskelig aktivitet.</li> <li>Hovedkilder i marin forurensning.</li> <li>Forklare forurensning som skyldes skipoperasjoner og uhell.</li> </ul> Forklare årsaker som kan føre til forurensning som: <ul style="list-style-type: none"> <li>Strandsetting og kollisjoner</li> <li>Ukontrollert søppel og deponering av søppel</li> <li>Tankreingjøring, vasking og reingjøring av rørliner</li> <li>Ukontrollert avhending av kjemikalier i bulk eller pakkeform</li> </ul>	Teori	Klasserom	
2.2 Marin forurensning.	Effekt av operasjonelle forurensinger og forurensning ved uhell.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Forklar hvordan forurensning innvirker på næringskjeden.</li> <li>Forklar faren ved kjemisk avfall og av søppel.</li> <li>Forklar faren for skader på mennesker, dyr, utkomme/levebrød hos mennesker påvirket av forurensning.</li> </ul>	Teori	Klasserom	
2.3 Internasjonalt regelverk.	Beskrive typer håndtering av marin forurensning.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Beskrive innholdet i MARPOL.</li> <li>Beskrive segregerte ballasttanker.</li> <li>Dobbel bunn.</li> <li>Beskrive mottaksfasiliteter.</li> <li>Forklare søppel og avfallsbehandling, «record book».</li> <li>Forklar hensikt med SOPEP.</li> <li>Beskriv avfallshåndtering om bord.</li> <li>Forklar skipsorganisasjonenes håndtering av avfall.</li> <li>Forklar samhandling mellom rederi og skip.</li> <li>Forklare kravet om rapportering av nestenulykker ang. forurensning.</li> <li>Forklar når forurensning skal rapporteres.</li> <li>Beskriv struktur på lag som skal håndtere forurensning og hvilke plikter som påhviler mannskap og offiserer.</li> <li>Forklar mål for å kontrollere oljeforurensning.</li> <li>Beskriv håndtering av oljeforurensning ved forskjellige årsaker.</li> <li>Forklar viktigheten av trening i å håndtere forurensning av det marine miljø.</li> </ul>	Teori, gGruppeoppgave	Klasserom	

## Emneplan

### GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

2.4 Marin forurensning, søppel.	Definisjoner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva består søppel av.</li> <li>• Forklar forbud ang deponering av søppel med henhold til distanse fra land</li> <li>• Forklar håndtering av urent og desinfisert søppel med henhold til lagertanker, og godkjent avfallshåndtering.</li> </ul>	Teori	Klasserom	
2.5 Marin forurensning, avfall.	Definisjoner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hva er avfall?</li> <li>• Beskriv deponering av avfall utenfor spesielle områder og forbudte soner.</li> </ul>	Teori	Klasserom	
2.6 Kontroll av avfall i maskinrom og, oljetanker.	Krav til kontroll.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forklare olje/vann separator utstyr og utstyr for oljefylling i henhold til MARPOL-krav.</li> <li>•</li> </ul>	Teori	Klasserom	
2.7 Oljedagbok	Innhold i oljedagboken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vektlegge hensikten med oljedagboken.</li> <li>• Liste opp innholdet i oljedagboken.</li> </ul>	Teori	Klasserom	
8.8 Marin forurensning. Definisjoner og spesielle områder.	Definisjoner	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gi detaljer om spesielle områder.</li> <li>• Vis til kravene i IX MARPOL 73/78.</li> <li>• Beskriv metoder for å forhindre forurensning fra skip som opererer i spesielle områder:</li> </ul>			
2.9 Annex VI, MARPOL	Eksosutslipp fra skip.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vektlegg at Annex VI, MARPOL setter grenser for utslipp av svoveldioksid og nitrogendioksid:</li> </ul>			

## Emneplan

### GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

Emne	Følge trygge arbeidsrutiner, 2,5 timer.				
Hensikt/læremål Etter endt opplæring skal deltakerne ha kunnskap, forståelse og dyktighet.	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
3.1 Viktigheten av å følge trygge arbeidsrutiner til enhver tid.	Trygge arbeidsrutiner under alle arbeidsoperasjoner om bord.	Identifisere farer som: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gangvei og sikkerhetsnett</li> <li>• Hoveddekk</li> <li>• Dører og luker</li> <li>• Forskip og poopdekk</li> <li>• Vinsjer og anker</li> <li>• Kraner og bommer</li> <li>• Grenrør og rørsystem på dekk</li> <li>• Oppholdsrom</li> <li>• Bro</li> <li>• Maskinrom</li> </ul>	Teori	Klasserom	
3.2 Tilgjengelige sikkerhets- og verneanordninger til beskyttelse mot potensielle farer om bord på skip.	Sikkerhetsanordninger er montert, i god stand og brukes.  Personlig verneutstyr.	Oversikt over sikkerhetsanordninger som: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikkerhetsanordninger ved bruk av kraner, løfteanordninger</li> <li>• Sikring for fall fra høyde</li> <li>• Sklisikringer</li> <li>• Sikring av maskiner og annet utstyr</li> <li>• Arbeidsklær med flytemiddel</li> <li>• Arbeidsvester</li> </ul>	Teori og demonstrasjoner	Klasserom	
3.3 Forholdsregler som skal tas før man går inn i lukkede rom.	Gjennomgang av ulike typer verneutstyr for entring av lukkede rom.	Personlig verneutstyr <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hjelm</li> <li>• Vernebriller</li> <li>• Vernesko</li> <li>• Filtermasker</li> <li>• Vernebekledning</li> <li>• Friskluftapparat</li> <li>• Gass og oksygenmåling</li> </ul>	Teori og demonstrasjoner	Klasserom/øvelses område	
3.4 Godt kjennskap til internasjonale tiltak rettet mot forebygging av ulykker og helse/ miljø.	Gjennomgang av internasjonale tiltak rettet mot forebygging av ulykker.  Regler for vernearbeid om bord.	ILO sitt regelverk, «The ILO Code of Practice on Accident Prevention on Board Ship at Sea and in Port»  Verneombud og verne- og miljøutvalg. Kjennskap til ISM-koden.	Teori	Klasserom	

## Emneplan

### GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

Emne	<b>Bidra til effektiv kommunikasjon om bord, 1,0 time</b>				
Hensikt/læremål Etter endt opplæring skal deltakerne ha kunnskap, forståelse og dyktighet	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
4.1 Viktigheten av å opprettholde gode menneskelige relasjoner og et godt arbeidsfelleskap om bord.	Grunnleggende kommunikasjon.  Grunnleggende prinsipper for samarbeid og konfliktløsning.	Mannskap og offiserer på et fartøy danner et tett og kompakt samfunn om bord, og skal utføre et effektivt og sikkert arbeid. Kommunikasjon er helt vesentlig for at dette skal fungere. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vektlegge god kommunikasjon som et viktig element ang sikkerhet og i å forebygge forurensning.</li> <li>• Vektlegge at kommunikasjon fremmer et godt samarbeide.</li> <li>• Effektiv og god kommunikasjon er et viktig element for overlevelse.</li> <li>• Vektlegge at språket er en overførsel av ideer, synspunkter og instruksjoner.</li> <li>• Sender</li> <li>• Mottaker</li> <li>• Ulike former for kommunikasjon.</li> <li>• Ulike metoder for kommunikasjon.</li> <li>• Barrierer for sending.</li> <li>• Barrierer for mottak,</li> </ul>	Teori og gruppeoppgave.	Klasserom	
4.2 Omsorg for mennesker og miljø, tilsetningsvilkår, individuelle rettigheter og plikter, farene ved misbruk av narkotika og alkohol.	Beskrive elementer for et godt arbeidsmiljø.  Farene du utsetter dine medarbeidere og deg selv ved bruk av rusmidler om bord.	Vektlegge at operasjoner ombord er team arbeid. Skipets hierarki er et sammensatt system som må fungere i praksis. Alle om bord har viktige roller som danner et godt team.  Beskriveelementer som er positive for å få et godt miljø om bord Beskrive elementer som kan påvirke et miljø i negativ retning.  Beskrive farene du utsetter deg selv for og andre ved bruk av rusmidler om bord. Arbeidsoperasjoner om bord er ikke forenelige med bruk av rusmidler. <ul style="list-style-type: none"> <li>• beskrive hvordan stoff og alkohol påvirker kroppen</li> <li>• Din rapporteringsplikt ved observasjon av bruk av rusmidler ombord</li> <li>• rederiets policy ang stoff og alkohol</li> <li>• søk etter narkotika og smuglergods</li> </ul> beskrive havnestat, flaggstat og andre myndigheters metode i å oppdage stoff og alkohol misbruk	Teori og Gruppeoppgave.	Klasserom	



## Emneplan

### GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING FOR FISKERE

Emne		Tretthet, 1,0 time.			
Hensikt/læremål Etter endt opplæring skal deltakerne ha kunnskap, forståelse og dyktighet	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
5.1 Tretthet	Generell beskrivelse av tretthet og klassifisering av tretthet.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psykiske og mentale refleksers innvirkning på å ta rasjonelle avgjørelser.</li> </ul>	Teori	Klasserom	
5.2 Forklare ILO sitt krav til hviletid.	Gjennomgang av krav til hviletid.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minimum hviletid i 7 dagers periode - 77 timer, 10 timer hviletid i løpet av 24 timer.</li> <li>• Hviletid kan deles i to perioder hvor en periode skal være minst 6 timer.</li> <li>• Hviletiden trenger ikke bli overholdt ved øvelser eller ved en nødsituasjon.</li> </ul>	Teori	Klasserom	
5.3 Ledelse på land og om bord.		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planlegging av hvile og arbeidsperioder.</li> <li>• Bemanningsnivå</li> <li>• Arbeidsfordeling</li> <li>• Land til skip, støtte og kommunikasjon.</li> <li>• Standardiserte arbeidsprosedyrer.</li> <li>• Reiseplanlegging</li> <li>• Ledelsens «policy»</li> <li>• Havneoperasjoner</li> <li>• Rekreasjons fasiliteter</li> <li>• Administrative plikter</li> </ul>	Teori	Klasserom	
5.4 Skip – Spesifikke faktorer	Gjennomgang av hvilke faktorer om bord på skipet som kan påvirke hvile og hviletid.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivå av automatisering.</li> <li>• Npålitelighet av utstyr.</li> <li>• Karakteristikk på vibrasjoner.</li> <li>• Vibrasjon, varme og støynivå.</li> <li>• Kvalitet på arbeid og bomiljø.</li> <li>• Lastekarakteristikk og krav.</li> <li>• Skipets utforming.</li> </ul>	Teori	Klasserom	
5.5 Mannskapsavhengige faktore.r	Gjennomgang av hvilke mannskapsavhengige faktorer som kan påvirke hvile og hviletid.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gjennomføring av trening.</li> <li>• erfaring</li> <li>• Sammensetning av besetning,</li> <li>• Besetningens kompetanse og kvalitet.</li> </ul>	Teori og gruppeoppgave	Klasserom	
5.6 Eksterne miljøfaktore.r	Gjennomgang av hvilke miljøfaktorer som kan påvirke hvile og hviletid.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Været</li> <li>• Havneforhold</li> <li>• Isforhold</li> <li>• Trafikktetthet</li> </ul>	Teori og gruppeoppgave	Klasserom	

**Slutt test, evaluering og avslutning av Grunnleggende Sikkerhetsopplæring for fiskere**

Emne	<b>Slutttest, evaluering og avslutning, 1,0 time</b>				
Hensikt/læremål	Innhold	Krav til utførelse.	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	Referanse
1.1 Slutttest	Skriftlig slutttest/eksamen	Elevene skal kunne demonstrere at de har tilegnet seg påkrevde kunnskaper i løpet av kurset.	Skriftlig test, "Multiple choice"	Klasserom	
1.2 Evaluering	Evaluering av kurset.	Evaluering fra deltakerne.	Skriftlig/muntlig evaluering	Klasserom	
1.3 Slutt test	Skriftlig slutttest/eksamen	Elevene skal kunne demonstrere at de har tilegnet seg kunnskap i løpet av kurset.	Skriftlig test, "Multiple choice"	Klasserom	