

Hjelp24



Hjelp24 HMS

# Kursoversikt – Hjelp24 Oslo, høsten 2010



# KURSTILBUD – høsten 2010

## Grunnopplæring i arbeidsmiljø i Oslo

Kurset vil blant annet ta for seg: HMS-begrepet, arbeidsmiljøloven, miljøarbeid i praksis, fysisk, kjemisk og psykososialt arbeidsmiljø, vernetjenesten bedriftshelsetjenesten og kartleggingsmetoder. Grunnopplæringen er rettet mot de som har roller og oppgaver innenfor helse, miljø og sikkerhet i bedriften. Lovpålagt for verneombud og medlemmer av Arbeidsmiljøutvalg (AMU).

**Varighet:** 3 dager (7. + 14. + 21. sept.)  
Kl. 09.00–15.30

**Pris:** Kr 4.500,- per deltaker  
Kursmaterieill, kaffe/te, frukt og lunsj er inkludert i prisen.

**Kontaktperson:** Fred Jaang,  
tlf. 480 02 884, [fred.jaang@hjelp24.no](mailto:fred.jaang@hjelp24.no)

### Andre datoer på dette kurset:

Oktober: 12 + 19 + 26  
November: 2 + 9 + 16  
Desember: 1 + 7 + 14

### KURSTED

Alle kurs holdes ved hovedkontoret til Hjelp24, Sinsenveien 53 A, 0585 Oslo

## HMS-opplæring for arbeidsgiver

(inkl. ledere med personalansvar)  
Dagskurs: 27. okt kl. 09.00 –15.30

Arbeidsmiljølovens § 3-5 pålegger arbeidsgiver plikt til å gjennomgå opplæring i HMS, og skaffe seg kunnskap om grunnprinsippene i et systematisk HMS-arbeid.

### Målgruppe

Arbeidsgivere og ledere med personalansvar.

### Mål og utbytte

- Gi arbeidsgiver kunnskap om hvordan det skal arbeides systematisk med helse-miljø og sikkerhet i virksomheten.
- at arbeidsgiver blir i stand til å se, tenke og handle på en slik måte at helse, miljø, sikkerhet og velferd blir ivaretatt i virksomheten.
- at arbeidsgiver driver godt helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid gjennom dialog, medvirkning og partssamarbeid.

### Aktuelle undervisningstemaer

- Arbeidsmiljøloven og dens forskrifter
- Roller i arbeidsmiljøarbeidet
- Systematisk Helse, miljø og sikkerhetsarbeid
- Arbeidsmiljøfaktorer
- Det gode arbeidsmiljø
- Inkluderende arbeidsliv
- Kost - nytte verdi av et systematisk HMS-arbeid

**Dato:** 27. okt., kl 09.00–15.30

**Pris:** Kr 1.750,- per deltaker.  
Kursmateriell, frukt, kaffe/te og lunsj er inkludert i prisen.

**Kontaktperson:** Fred Jaang,  
tlf. 480 02 884, [fred.jaang@hjelp24.no](mailto:fred.jaang@hjelp24.no)

---

## Kurs for ledere med ansvar for skiftarbeidere og nattarbeidere.

Arbeidsmiljøloven stiller spesielle krav til ledere/arbeidsgiver i forbindelse med nattarbeid/skiftarbeide.

Hjelp24 HMS tilbyr nå halvdagskurs spesielt for ledere, som inneholder sentraler temaer knyttet til lederfunksjon angående skiftarbeid og nattarbeid.

### Målgruppe

Ledere med ansvar for skiftarbeidere og nattarbeidere.

### Innhold:

- Hva sier Arbeidsmiljøloven om nattarbeid og skiftarbeid.
- Hvordan påvirkes helsen hos dine ansatte ved nattarbeid og skiftarbeid.
- Forebyggende tiltak, hva du som leder kan gjøre for å redusere risikoen ved skiftarbeid og nattarbeid.

**Tid:** Onsdag 29. sept., kl. 12.30–15.30

**Pris:** Kr 1.250,-

For påmelding og ytterligere informasjon kontakt kursledere:

Elisabeth Gedde, tlf. 993 06 174  
[elisabeth.gedde@hjelp24.no](mailto:elisabeth.gedde@hjelp24.no)

Anne Witberg, tlf. 48 16 37 16  
[anne.witberg@hjelp24.no](mailto:anne.witberg@hjelp24.no)

---

## Hva gjør jeg med det jeg ser? Rus i arbeidslivet.

Rusmisbruk eller spilleavhengighet hos en ansatt er en svært krevende situasjon for en bedrift og dens ledelse. Rusmisbruk eller spilleavhengighet gir økt risiko for sykefravær og nedsatt kvalitet på arbeidet som blir gjort. Slike forhold i bedriften angår sikkerhet, og gir økt risiko for mistilhold, skader og ulykker. For arbeidstakeren er rusmisbruk/spilleavhengighet en stor sosial og helsemessig utfordring. Lær mer om hvordan du skal takle dette

Torsdag 4. nov., kl. 09.00–15.00

**Pris:** Kr 1.750,- per deltaker  
Kursmateriell, frukt, kaffe/te og lunsj er inkludert i prisen.

**Påmelding til:** [fred.jaang@hjelp24.no](mailto:fred.jaang@hjelp24.no)

Informasjon om kurset kan rettes til kursleder Ingunn Tidemann  
tlf. 92 44 00 44

---

## Oppfølging av sykmeldte (leders rolle)

Mange bedrifter opplever i dag utfordringer knyttet til stadig økende sykefravær. Bedrifter som ikke klarer å håndtere sykefraværet kan oppleve produktivitetstap og økt belastning på de som ikke er syke. Lær mer om hvordan man kan følge opp sykmeldte og/eller ansatte med hyppig fravær. Hva gjør vi for å forebygge fravær og få ansatte raskt tilbake i jobb. Praktisk, lettfattelig og handlingsorientert kurs med bruk av eksempler fra så vel kursleder som kursdeltakere.

Mandag 27. sept., kl. 09.00–12.00 eller  
Mandag 22. nov., kl. 09.00–12.00

**Pris:** Kr 1.250,-

**Kursleder:** Lise Sørbo,  
spesialist i arbeidsmedisin

Informasjon og påmelding til det respektive kurs kan rettes til kursleder Lise Sørbo: [lise.sorbo@hjelp24.no](mailto:lise.sorbo@hjelp24.no)  
tlf. 41 24 20 09

---

## Reisemedisin/råd om vaksiner

Det blir en stadig økende globalisering av arbeidslivet. Mange virksomheter har medarbeidere som reiser til områder som krever vaksiner. I Norge er også en del yrkesgrupper utsatt for eksponering som kan kreve vaksiner. Kurset gir kunnskap om hva arbeidsgiver bør være oppmerksom på i forhold til dette.

Tirsdag 30. nov., kl. 09.00–12.00

**Pris:** Kr 1.250,-

**Kursleder:** Elisabeth Jensen  
Informasjon og påmelding til  
[elisabeth.jensen@hjelp24.no](mailto:elisabeth.jensen@hjelp24.no)  
tlf. 41 63 72 65

---

## Førstehjelpskurs

Ulykker og sykdommer hvor det vil være livreddende å få førstehjelp kan ramme både i fritiden og på arbeidsplassen. Ofte har rask og riktig førstehjelp berget liv.

Torsdag 16. sept., kl. 09.00–12.00.  
Informasjon og påmelding til  
[britt.haugan@hjelp24.no](mailto:britt.haugan@hjelp24.no), tlf 99 79 76 21

Onsdag 17. nov., kl. 09.00–12.00.  
Informasjon og påmelding til  
[kirsten.lie@hjelp24.no](mailto:kirsten.lie@hjelp24.no), tlf 90 91 38 06

Onsdag 8. des., kl. 09.00–12.00.  
Informasjon og påmelding til  
[gry.berge@hjelp24.no](mailto:gry.berge@hjelp24.no), tlf 40 24 23 24

**Pris:** Kr 650,-

---

# «Der for deg»

Meld deg på i dag!

**Hjelp24**



Hjelp24 HMS  
Sinsenveien 53A

Postboks 4903 Nydalen, 0423 Oslo  
Telefon: 02442

Epost: [kundeservice@hjelp24.no](mailto:kundeservice@hjelp24.no)  
[www.hjelp24.no](http://www.hjelp24.no)