

Sikkerhetsfag Hjelpearck – VG3 Yrkesfag

Vakthold, beredskap, HMS og sikkerhetstjenester — LK20

Sikkerhet og beredskap

Grunnleggende begreper

- **Sikkerhet:** Tilstand med akseptabel risiko
- **Beredskap:** Forberedelse på uønskede hendelser
- **Trussel:** Mulig uønsket hendelse
- **Sårbarhet:** Svakheter som kan utnyttes
- **Sikring:** Tiltak mot tilsiktede handlinger
- **Safety:** Beskyttelse mot utilsiktede hendelser
- **Security:** Beskyttelse mot tilsiktede handlinger

Beredskapsnivå

- **Normalsituasjon:** Daglig drift
- **Forhøyet beredskap:** Økt oppmerksomhet
- **Høy beredskap:** Konkret trussel
- **Krisesituasjon:** Aktiv hendelse

Beredskapsplanlegging

- Risikoanalyse
- Beredskapsplan
- Varslingsrutiner
- Evakueringsplan
- Øvelser og trening
- Evaluering og forbedring

Krisehåndtering

- Varsling og alarmering
- Ledelse og koordinering
- Kommunikasjon
- Evakuering
- Førstelinjerespons
- Normalisering
- Evaluering og læring

Nasjonalt beredskapssystem

- **DSB:** Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap
- **NSM:** Nasjonal sikkerhetsmyndighet
- **PST:** Politiets sikkerhetstjeneste
- **110:** Brann
- **112:** Politi
- **113:** Ambulanse

Risikovurdering og HMS

Risikobegrepet

- **Risiko:** Sannsynlighet $\times$ konsekvens
- **Sannsynlighet:** Hvor ofte kan det skje?
- **Konsekvens:** Hvor alvorlig blir det?
- **Akseptabel risiko:** Risiko som tolereres
- **Restrisiko:** Risiko etter tiltak

Risikovurdering (5 trinn)

1. Planlegging og organisering
2. Identifisere farer og trusler
3. Analysere risiko (sannsynlighet/konsekvens)
4. Evaluere og prioritere
5. Foreslå tiltak og følge opp

Risikomatrise

- **Grønn:** Akseptabel risiko
- **Gul:** Tiltak bør vurderes
- **Rød:** Uakseptabel, tiltak nødvendig

HMS-arbeid

- **H:** Helse (fysisk og psykisk)
- **M:** Miljø (arbeids- og ytre miljø)
- **S:** Sikkerhet (forebygging av ulykker)
- Systematisk HMS-arbeid
- Internkontrollforskriften

Internkontroll

- Mål for HMS-arbeidet
- Organisering og ansvar
- Kartlegging av farer
- Rutiner og prosedyrer
- Avvikshåndtering
- Dokumentasjon
- Kontinuerlig forbedring

HMS-roller

- **Arbeidsgiver:** Hovedansvar
- **Arbeidstaker:** Medvirkningsplikt
- **Verneombud:** Ansattes representant
- **AMU:** Arbeidsmiljøutvalg
- **BHT:** Bedriftshelsetjeneste

Brannvern og brannsikkerhet

Brannteori

- **Branntrekanten:** Brennbart stoff + oksygen + varme
- **Brannfirkanten:** + kjedereaksjon
- Fjern ett element = slukking
- **Tenntemperatur:** Minste temp. for antennelse
- **Flammepunkt:** Temp. for antennelig gass

Brannklasser

- **A:** Faste brennbare stoffer (tre, papir)
- **B:** Brennbare væsker (bensin, olje)
- **C:** Brennbare gasser (propan, metan)
- **D:** Brennbare metaller (magnesium)
- **E:** Elektriske branner
- **F:** Matolje/fett

Slökkemidler

- **Vann:** Klasse A (kjøling)
- **Skum:** Klasse A og B (kvelning)
- **Pulver:** ABC eller BC (kvelning)
- **CO₂:** Klasse B og E (kvelning)
- **Brannslukningsapparat:** Kontroller årlig

Forebyggende brannvern

- Rømmingsveier (frie og merkede)
- Brannalarmanlegg
- Nøddlys og ledelys
- Brannseksjonering
- Sprinkleranlegg
- Brannovervåkingstjeneste

Ved brann (REDD)

- **Redd:** Evakuer personer
- **Evakuer:** Forlat bygningen
- **Slå alarm:** Aktiver brannalarm
- **Få hjelp:** Ring 110
- Mønstringsplass

Brannøvelser

- Minimum 2 ganger pr. år
- Alle ansatte skal delta
- Evaluering og forbedring
- Dokumentasjon

Vakthold og adgangskontroll

Vekterrollen

- **Forebyggende:** Synlig tilstedeværelse
- **Observerende:** Oppdage hendelser
- **Rapporterende:** Dokumentere
- **Handlende:** Gripe inn ved behov
- Representerer oppdragsgiver
- Servicefunksjon

Vekterens myndighet

- Ingen særlig politimyndighet
- Borgerlige rettigheter (nødverge, nødrett)
- Kan be om legitimasjon
- Kan bortvise på privat grunn
- Kan pågripe ved fersk gjerning
- Skal varsle politi ved alvorlige forhold

Adgangskontroll

- **Noe du har:** Adgangskort, nøkkel
- **Noe du vet:** PIN-kode, passord
- **Noe du er:** Biometri (fingeravtrykk)
- Besøkskontroll
- Kjøretøy- og varekontroll

Fysisk sikring

- Perimetersikring (gjerder, porter)
- Bygningsskall (dører, vinduer)
- Romkontroll (lås, alarmer)
- Objektsikring (safe, arkiv)
- Soneprinsippet

Teknisk sikkerhet

- Innbruddsalarm
- Overvåkingsskamera (CCTV)
- Adgangskontrollsystem
- Brannalarmanlegg
- Vakttelefon og radio

Patruljering

- Faste og tilfeldige runder
- Kontrollpunkter
- Observasjon og rapportering
- Nøkkelvakt og åpning/lukking
- Dokumentasjon i vaktbok

Rundekontroll

- Sjekke dører og vinduer
- Kontrollere alarmer
- Sjekke brannsløkkerutstyr
- Notere avvik
- Rapportere funn

Konflikthåndtering

Konflikttrappen

- **1. Uenighet:** Saklig uenighet
- **2. Personifisering:** Fokus på person
- **3. Problemet vokser:** Flere tema
- **4. Samtalen stopper:** Kommunikasjonsbrist
- **5. Fiendebilde:** Motpart blir fiende
- **6. Åpen fiendtlighet:** Konfrontasjon
- **7. Polarisering:** Ingen vei tilbake

Kommunikasjonsteknikker

- Rolig stemme og kroppsspråk
- Aktiv lytting
- Åpen kroppsholdning
- Øke avstand ved aggresjon
- Ikke true eller provosere
- Gi valgmuligheter
- Bekreft følelser

Verbal avspenning

- **LEAPS:** Lytt, Empati, Spør, Parafresere, Oppsummer
- Unngå konfronterende ord
- Bruk navn
- Tilby løsninger
- Gi tid

Kroppsspråk

- **Åpent:** Viser tillit og ro
- **Lukket:** Armer i kors, avstand
- **Truende:** Fremoverlent, stirrende
- Hold sikker avstand (armlengde)
- Vinklet posisjon (45 grader)

Maktbruk og nødverge

- **Nødverge** (strl. §18): Forsvar mot angrep
- **Nødrett** (strl. §17): Redde verdier
- Proporsjonalitet: Ikke mer makt enn nødvendig
- Subsidiaritet: Mildeste effektive middel
- Dokumenter alltid maktbruk

Tilbaketrekning

- Vit når du skal trekke deg
- Egen sikkerhet først
- Varsle forsterkning
- Vente på politi
- Aldri skap farlige situasjoner

Førstehjelp

Livreddende førstehjelp

1. **Sikre:** Sikre skadestedet
2. **Konstater:** Bevisstløs? Puster ikke?
3. **Varsle:** Ring 113
4. **HLR:** 30 kompresjoner, 2 innblåsing
5. **Hjertestarter:** Følg instruksjoner

ABCDE-prinsippet

- **A - Airway:** Fri luftveier
- **B - Breathing:** Puster pasienten?
- **C - Circulation:** Sirkulasjon, blødning
- **D - Disability:** Bevissthet (AVPU)
- **E - Exposure:** Avdekke, men hold varm

Bevissthetsnivå (AVPU)

- **A:** Alert (våken og orientert)
- **V:** Voice (reagerer på tilrop)
- **P:** Pain (reagerer på smerte)
- **U:** Unresponsive (reagerer ikke)

Blødning

- Direkte trykk på såret
- Elevere (hev skadet kroppsdel)
- Kompresjonsbandasje
- Tourniquet ved livstruende blødning
- Ring 113 ved stor blødning

Sjokk

- Blek, kald, klam hud
- Rask, svak puls
- Hurtig, overfladisk pust
- Forvirring, angst
- **Tiltak:** Legg ned, hold varm, hev bein

Vanlige situasjoner

- **Fremmedlegeme:** Hostestøt, Heimlich
- **Besvimelse:** Sideleie, frie luftveier
- **Kramper:** Beskytt hodet, sideleie
- **Allergi:** Ring 113, EpiPen
- **Rus:** Sideleie, ring 113

Psykisk førstehjelp

- Vær rolig og tilstede
- Lytt aktivt
- Ikke døm
- Tilby hjelp
- Følg opp

Lover og forskrifter**Vaktvirksomhetsloven**

- Regulerer vaktvirksomhet
- Krav til godkjenning av selskap
- Krav til godkjenning av vektere
- Uniform og legitimasjon
- Opplæring og eksamen
- Politiets tilsyn

Krav til vekter

- Fylt 18 år
- Plettfri vandel
- Gjennomført opplæring
- Bestått vektereksamen
- Godkjenning fra politiet
- ID-kort synlig under tjeneste

Straffeloven (relevante paragrafer)

- **§17:** Nødrett
- **§18:** Nødverge
- **§176:** Pågrepelse av lovbrøttere
- **§266:** Trusler
- **§271-274:** Kroppskrenkelse/skade

Arbeidsmiljølov

- Krav til arbeidsmiljø
- HMS-ansvar
- Arbeidstid og hvile
- Varsling
- Vern mot diskriminering

Brann- og eksplosjonsvernloven

- Krav til brannsikkerhet
- Forebyggende plikter
- Brannvesenets myndighet
- Varsling og evakuering

Personopplysningsloven (GDPR)

- Behandling av personopplysninger
- Samtykke og hjemmel
- Kameraovervåking
- Innsyn og sletting
- Taushetsplikt

Andre relevante lover

- Sikkerhetsloven
- Politiloven
- Helsepersonelloven
- Sivilbeskyttelsesloven
- Internkontrollforskriften

Kommunikasjon og rapportering**Kommunikasjonsmodellen**

- **Sender:** Den som kommuniserer
- **Budskap:** Informasjon
- **Kanal:** Muntlig, skriftlig, radio
- **Mottaker:** Den som mottar
- **Tilbakemelding:** Bekreftelse
- **Støy:** Forstyrrelser

Samband og radio

- Tydelig tale
- Kort og presis informasjon
- Bekreft mottatt beskjed
- Bruk kallesignal
- Ikke avbryt andre
- Nødsamband: Rop "Nødmelding"

Rapportskriving

- **Hvem:** Involverte personer
- **Hva:** Hendelsen
- **Når:** Dato og klokkeslett
- **Hvor:** Sted/lokasjon
- **Hvordan:** Hendelsesforløp
- Objektiv og saklig
- Korrekt språk

Dokumentasjon

- Vaktjournal
- Hendelsesrapport
- Avviksrapport
- Skademelding
- Beslag og funn
- Foto og video

Profesjonell kundeservice

- Vær høflig og imøtekommende
- Presenter deg med navn
- Lytt til henvendelser
- Gi korrekt informasjon
- Følg opp saker
- Representer arbeidsgiver positivt

Samarbeid med nødetater

- Varsle riktig etat (110/112/113)
- Gi nødvendig informasjon
- Sikre adkomst
- Vær tilgjengelig
- Bistå etter behov
- Skriv rapport

Etikk og profesjonalitet**Yrkesetikk**

- Integritet og ærlighet
- Respekt for alle mennesker
- Taushetsplikt
- Nøytralitet
- Profesjonell opptreden
- Lojalitet til arbeidsgiver

Personvern

- Behandle personopplysninger forsvarlig
- Ikke dele informasjon unødvendig
- Respektere privatliv
- Kjenner regler for kameraovervåking
- Slette opptak etter frister

Diskriminering

- Likebehandling uavhengig av:
- Kjønn, alder, etnisitet
- Religion, livssyn
- Funksjonshemming
- Seksuell orientering
- Politisk syn

Uniform og fremtoning

- Ren og hel uniform
- ID-kort synlig
- Profesjonelt utstyr
- God personlig hygiene
- Egnet fysisk form

Fysisk og psykisk helse

- God søvnkvalitet
- Sunt kosthold
- Regelmessig trening
- Stressmestring
- Kollegastøtte
- Debriefing etter hendelser

Faglig utvikling

- Holde seg oppdatert
- Delta på kurs
- Øvelser og trening
- Lære av erfaring
- Dele kunnskap med kolleger