



E-læringskurser med Rybners

Kompetencegivende onlinekurser indenfor arbejdsmiljø og sikkerhed

Fleksible kurser med fokus på arbejdsmiljø og sikkerhed

Rybners Kursuscenter har i samarbejde med AMportalen gjort det muligt at tage en række af vores arbejdsmiljø- og sikkerhedskurser online. Det betyder, at du kan tage kurset når og hvor, det passer dig. Du bestemmer selv tempoet og kan holde pause, når du har brug for det.

For virksomheder

Er du ansvarlig for, at virksomhedens ansatte har de fornødne kurser? Med e-learning kan du tilmelde medarbejdere kurset, når du vil. De får adgang til kurset med det samme, - uanset om det er aften, weekend eller helligdag. Kursisterne får også et kursusbevis straks efter gennemførelse, så I undgår ventetid eller forsinkelser.

Med e-learning kan virksomheden:

- Oprette medarbejdere som kursister og tilmelde dem kurset
- Følge med i, hvor langt medarbejderne er kommet på kurset
- Modtage en mail med besked, når en medarbejder gennemfører (eller ikke består)
- Se certifikater/kursusbeviser

Vi udbyder kurser indenfor:

1. Fysisk arbejdsmiljøside **2-5**
2. Kemisk arbejdsmiljøside **6-7**
3. Psykisk arbejdsmiljø.....side **8-9**
4. Ergonomisk arbejdsmiljø.....side **11**
5. Øvrigeside **11**

1. Fysisk arbejdsmiljø

Elbiler og hybrid

Sikkerhed ved redning



På kurset opnår deltageren viden om regler, sikker adfærd og handlemåder ved indsats på el- og hybridbiler. Deltageren vil ud fra denne viden kunne indgå mere sikkert i indsatsen.

Deltageren opnår også viden om opbygningen af de forskellige køretøjstyper, samt viden om forskellige sikkerhedsrisici der er for redningsmandskabet i forbindelse med brand og uheld med el- og hybridbiler.

- **Målgruppe:** Beskæftigede inden for brand og redning, der varetager opgaver i forbindelse med brandslukning og redningsopgaver, samt beskæftigede, der arbejder med autohjælp, bugsering eller bjærgningstjeneste.
- **Tid:** Ca. 10 timer.
- **Pris:** DKK 995,00 ekskl. moms.

Varmt arbejde

Brandforanstaltninger ved gnistproducerende værktøj.



På dette kursus bliver deltageren klædt på til at vurdere de mulige farer og sikkerhedsforanstaltninger, der skal tages ved udførelse af varmt arbejde med gnistproducerende værktøj, såsom skærebrændere, vinkelsliber, loddeværktøj, eller varmluftpistol. Deltageren får desuden viden omkring brandsikkerhed og viden om brandslukning på arbejdspladsen.

Kurset er baseret på den aktuelle lovgivning og praksis på området for arbejde med gnistproducerende værktøjer, og gennemføres i overensstemmelse med anbefalingerne i DBI.

- **Målgruppe:** Faglærte og tilsvarende målgrupper, der i deres job arbejder gnistproducerende værktøj.
- **Tid:** Ca. 4,5 timer.
- **Pris:** DKK 995 ekskl. moms.

L-AUS (EN 50 110)

Sikkerhed ved drift og arbejde på eller ved elektriske installationer.



På dette kursus lærer deltageren at udføre drift og arbejde på eller nær elektriske installationer. Efter kurset kan deltageren vurdere sikkerhedsmæssige aspekter ved arbejdet, foretage risikovurderinger og ikke mindst anvende og kontrollere værktøjer og værnemidler. Deltageren får desuden indgående kendskab til den europæiske standard EN 50 110.

Dette kursus er baseret på den aktuelle lovgivning og praksis på området, og lever op til gældende europæiske standarder for L-AUS kurser. Dit certifikat vil også gælde som "Live Work Certificate".

- **Målgruppe:** Kurset er til dig, der arbejder på eller nær elektriske installationer, og som mangler eller har brug for genopfriskning af det lovpligtige L-AUS-certifikat.
- **Tid:** Ca. 4,5 timer.
- **Pris:** DKK 575 ekskl. moms.

ATEX-miljøer

Sikkerhed og arbejde i ATEX-miljøer.



På dette kursus lærer deltageren helt grundlæggende, hvad meningen med et ATEX-område er. Efter gennemførelse af kurset kan deltageren installere, idriftsætte og servicere installationer i områder med eksplosionsrisiko i henhold til ATEX-direktiverne 2014/34/EC og 1999/92/EC. Deltageren kan ligeledes vedligeholde den lovpligtige dokumentation, herunder identificere og anvende tekniske oplysninger på mærkeplader, i datablade, overensstemmelseserklæringer og certifikater. Desuden får deltageren kendskab til grundlæggende eksplosionsteori og forskellige stoffers brandtekniske data.

Kurset er baseret på den aktuelle lovgivning og praksis på området for arbejde i ATEX-miljøer. es i overensstemmelse med anbefalingerne i DBI.

- **Målgruppe:** Faglærte og tilsvarende målgrupper, der i deres job har brug for kompetencer inden for ATEX.
- **Tid:** Ca. 4 timer.
- **Pris:** DKK 1.295 ekskl. moms.

Festivaler: Midlertidige elinstallationer

Sikkerhedskrav for midlertidige elinstallationer



På dette kursus får deltageren viden om regler og krav til midlertidige elinstallationer, hvem der har hvilket ansvar, og hvad der eksempelvis kun må udføres af en autoriseret elinstallatør. Deltageren lærer om mekanisk påvirkning af installationen og beskyttelse af kabler og udstyr samt kontrol af installationen, herunder det, der kaldes "Verifikation".

Kurset er baseret på den aktuelle lovgivning inden for midlertidige elinstallationer.

- **Målgruppe:** Medarbejdere, som er ansvarlig for eller arbejder med de midlertidige elinstallationer på festivaler.
- **Tid:** Ca. 2 timer.
- **Pris:** DKK 995 ekskl. moms.



Brandmateriel: Kompetencegivende eftersynskursus

Bliv sagkyndig i at foretage det lovpligtige eftersyn af brandmateriel



På dette kursus lærer deltageren om de gældende love, regler, vejledninger, dokumentation og standarder på området. Efter gennemførelse af kurset, vil deltageren være i stand til at udføre eftersyn af håndildslukkere, håndsprøjtebatterier, slangevinder, samt brandtæpper og branddaskere.

Dette kursus er baseret på den aktuelle lovgivning på området og bygger på den almene praksis for eftersyn af brandmateriel.

- **Målgruppe:** Medarbejdere, som skal varetage det årlige eftersyn af brandmateriel. Det kan være ansatte såvel som eksterne.
- **Tid:** Ca. 3 timer.
- **Pris:** DKK 1.595 ekskl. moms.

Transportable stiger: Kompetencegivende eftersynskursus

Bliv sagkyndig i at foretage det lovpligtige eftersyn af transportable stiger



Transportable stiger kategoriseres som tekniske hjælpemidler, der kræver et årligt eftersyn af en sagkyndig person, for at sikre både arbejdsmiljø og sikkerhed. Dette online kursus giver deltageren de rette kompetencer til at kunne udføre eftersynet.

Deltageren får indgående kendskab til både anvendelse, vedligeholdelse og eftersyn af transportable stiger, samt den nødvendige viden omkring konkrete krav og metoder, der anvendes i forbindelse med eftersynet.

Kurset er baseret på den aktuelle lovgivning på stigeområdet og bygger på den almene praksis for anvendelse og eftersyn af transportable stiger.

- **Målgruppe:** Ansatte såvel som eksterne, der skal varetage det årlige eftersyn af stiger.
- **Tid:** Ca. 3 timer.
- **Pris:** DKK 1.595 ekskl. moms.

Reolssystemer: Kompetencegivende eftersynskursus

Bliv sagkyndig i at foretage det lovpligtige eftersyn af reolssystemer



På dette kursus lærer deltageren om de grundlæggende principper for anvendelse og færdsel på og omkring reolssystemer. Deltageren får indsigt i de love, regler, vejledninger og standarder, der findes på området. Efter gennemførelse af kurset, vil deltageren være i stand til at udføre eftersyn af pallereoler, grenreoler, plukreoler, udendørs reoler, samt kunne lave dokumentation og mærkning af det udførte arbejde.

Kurset er baseret på den aktuelle lovgivning på stigeområdet og bygger på den almene praksis for anvendelse og eftersyn af reolssystemer.

- **Målgruppe:** Kurset henvender sig til personer, som skal varetage det årlige eftersyn af reolssystemer. Det kan være ansatte såvel som eksterne.
- **Tid:** Ca. 3 timer.
- **Pris:** DKK 1.595 ekskl. moms.

2. Kemisk arbejdsmiljø

Kemikaliesikkerhed

Bliv klædt på med den nødvendige viden, for sikkert at kunne arbejde med kemi



Dette kursus giver deltageren afgørende viden omkring håndtering af kemikalier, indblik i lovgivningen på området og sikkerhedshensyn.

Virksomheder med ansatte, der arbejder med eller kan blive udsat for farlige stoffer og materialer, skal laves en særlig kemisk risikovurdering også kaldet "Kemisk APV". Oplysninger i leverandørens sikkerhedsdatablad for farlige stoffer og materialer skal inddrages i risikovurderingen.

Derudover er der krav til oplæringen og instruktionen, som skal ske, hvor der arbejdes med farlige stoffer og materialer, eller hvor der kan ske udsættelse for farlige stoffer i fx affald, lægemidler, kosmetik, foderstoffer og fødevarer, samt f.eks. i brandrøg, dieseludstødningsgasser, slibe- og borestøv med respirabelt kvarts.

Kurset er baseret på den aktuelle lovgivning og praksis på området, og tager udgangspunkt i bekendtgørelsen om arbejde med stoffer og materialer.

- **Målgruppe:** Kurset er til dig, der arbejder med kemikalier, og som har brug for den rette træning for at kunne udføre arbejdet sikkert og trygt.
- **Tid:** Ca. 3 timer.
- **Pris:** DKK 995 ekskl. moms

Asbest (udvendig): Sikkerhed og håndtering

Lovpligtigt kursus i sikkerhed, arbejdsmiljø og håndtering af asbestholdige materialer



På dette kursus lærer deltageren om de sundhedsrisici, der er forbundet med arbejde med giftige materialer som asbest, PCB og bly, samt hvordan du sikrer dine omgivelser. Efter gennemførelse af kurset vil deltageren desuden have den nødvendige viden omkring værnemidler, forsegling og ikke mindst korrekt affaldshåndtering.

Kurset er baseret på den aktuelle lovgivning og praksis på området for arbejde med materialerne asbest, PCB og bly.

- **Målgruppe:** Dette kursus er for dig, som skal arbejde med asbestholdige materialer udendørs.
- **Tid:** Ca. 2,5 timer.
- **Pris:** DKK 595 ekskl. moms.

PCB: Sikkerhed og håndtering

Lovpligtigt kursus i sikkerhed, arbejdsmiljø og håndtering af PCB-holdige materialer



På dette kursus lærer deltageren at passe på sig selv og sine omgivelser, i arbejdet med PCB-holdige materialer. Deltageren lærer at identificere, hvor PCB-holdige materialer kan forekomme, samt hvilke forholdsregler der skal tages. Efter gennemførelse af kurset vil deltageren have den nødvendige viden omkring værnemidler, forsegling, minimering af spredning og ikke mindst korrekt affaldshåndtering.

Dette kursus er baseret på den aktuelle lovgivning og praksis på området for arbejde med PCB-holdige materialer.

- **Målgruppe:** Dette kursus er for dig, som skal arbejde med PCB-holdige materialer.
- **Tid:** Ca. 3 timer.
- **Pris:** DKK 1.595 ekskl. moms.

Bly: Sikkerhed og håndtering

Lovpligtigt kursus i sikkerhed, arbejdsmiljø og håndtering af blyholdige materialer.



På dette kursus lærer deltageren at passe på sig selv og sine omgivelser, når der arbejdes med blyholdige materialer. Deltageren lærer at identificere, hvor

blyholdige materialer kan forekomme og hvilke forholdsregler, der skal tages. Efter gennemførelse af kurset vil deltageren desuden have den nødvendige viden omkring værnemidler, forsegling, minimering af spredning og ikke mindst korrekt affaldshåndtering.

Dette kursus er baseret på den aktuelle lovgivning og praksis på området for arbejde med blyholdige materialer.

- **Målgruppe:** Dette kursus er for dig, som skal arbejde med blyholdige materialer.
- **Tid:** Ca. 2,5 timer.
- **Pris:** DKK. 595 ekskl. moms

3-i-1: Asbest (udvendig), PCB og bly



Lovpligtigt kombinationskursus i sikkerhed og håndtering af asbest-, PCB- og blyholdige materialer.



På dette 3-i-1 kursus, lærer deltageren at passe på sig selv og sine omgivelser i arbejdet med materialerne asbest, PCB og bly. Deltageren lærer at identificere, hvor disse materialer kan forekomme og hvilke forholdsregler, der skal tages ved de forskellige emner. Derudover lærer deltageren at tilrettelægge sit arbejde, så omgivelserne ikke bliver udsat for støv, dampe eller andre affaldsprodukter fra materialerne. Efter gennemførelse af kurset vil deltageren desuden have den nødvendige viden omkring værnemidler, forsegling, minimering af spredning og ikke mindst korrekt affaldshåndtering.

Kurset er baseret på den aktuelle lovgivning og praksis på området for arbejde med materialerne asbest, PCB og bly.

- **Målgruppe:** Dette kursus er for medarbejdere, som skal arbejde med asbest, PCB og bly.
- **Tid:** Ca. 4,5 timer.
- **Pris:** DKK 1.495 ekskl. moms.

3. Psykisk arbejdsmiljø

Få balancen tilbage

Handlingsorienterede og brugbare værktøjer til at få balancen tilbage i hverdagen og arbejdslivet.



Over et forløb på 7 uger får deltageren hver uge flere og flere praktiske værktøjer til at få balancen tilbage i dagligdagen. Kurset er en "hjælp til selvhjælp", så deltageren skal være klar til at gøre en indsats for at skabe bedre trivsel og balance. På kurset arbejdes der med emner som:

- Hvad er stress, fakta om stress, symptomer på stress og stressdagbog
 - Livshjulet, kalenderstyring, opgaver, struktur og pauser
 - Ny energi, din virkelighed, kriger eller offer og "pyt"
 - Balance, den gode hverdag, tanker og bekymringer
 - Opfølgning og vedligeholdelse, hvordan holder du fast i den positive udvikling
-
- **Målgruppe:** Kurset er til dig, som savner konkrete værktøjer til at få balancen tilbage i en travl og stressende hverdag.
 - **Tid:** Løbende, 7 uger.
 - **Pris:** DKK 1.995 ekskl. moms.

Få "ledelsespusten" tilbage

Bliv endnu bedre til at håndtere en travl og presset hverdag som leder.



Over et forløb på 7 uger får deltageren hver uge flere og flere praktiske værktøjer til at få pusten tilbage i

en travl dagligdag som leder. Kurset er en "hjælp til selvhjælp", så deltageren skal være klar til at gøre en indsats for at skabe bedre trivsel og få pusten tilbage. På kurset arbejdes der med emner som:

- Hvad er stress, fakta om stress, symptomer på stress og stressdagbog
 - Livshjulet, kalenderstyring, opgaver, struktur og pauser
 - Ny energi, din virkelighed, kriger eller offer og "pyt"
 - Balance, den gode hverdag, tanker og bekymringer
 - Opfølgning og vedligeholdelse, hvordan holder du fast i den positive udvikling
-
- **Målgruppe:** Kurset er til dig, som savner konkrete værktøjer til at få pusten tilbage i dit arbejde som leder.
 - **Tid:** Løbende, 7 uger.
 - **Pris:** DKK 1.995 ekskl. moms.

Skab medarbejdertrivsel med vilje

Bliv klædt på til at forebygge og hjælpe medarbejdere til bedre trivsel



Med kurset bliver du som leder bedre til at spotte hvilke medarbejdere, der er i risikozonen, du får værktøjer til at forebygge stresssygemelding og opskriften på "den svære samtale", og du får værktøjer til at håndtere afdelingen og den ændrede bemanning, hvis en (stress)sygemelding alligevel sker. På kurset arbejdes der med emner som:

- Hvad er stress, fakta om stress, symptomer på stress og stressdagbog
 - Livshjulet, kalenderstyring, opgaver, struktur og pauser
 - Ny energi, din virkelighed, kriger eller offer og "pyt"
 - Balance, den gode hverdag, tanker og bekymringer
 - Opfølgning og vedligeholdelse, hvordan holder du fast i den positive udvikling
-
- **Målgruppe:** Kurset er til ledere, som savner konkrete værktøjer til at skabe bedre trivsel blandt medarbejderne.
 - **Pris:** DKK 1.495 ekskl. moms.

Skab balance i rollen som arbejdsmiljø- og tillidsrepræsentant

Konkrete værktøjer til at forebygge og håndtere stress i den travle rolle.



På kurset gennemgår deltageren emner som:

- Hvad er stress, fakta om stress, symptomer på stress og stressfaser
- Medarbejderlandskabskortet, samtalen, prioritering og struktur
- Opfølgning, sygemelding, tilbage på job efter sygemelding
- Lede op ad og lede ned ad

Kurset er også beregnet til repræsentanter, der selv føler sig presset i hverdagen og gerne vil have mere overskud og energi. Kurset er også velegnet, hvis deltageren er sygemeldt med stress - eller er tæt på at blive det.

På anden del af kurset får deltageren over et forløb på 7 uger hver uge flere og flere praktiske værktøjer til at komme ud af den stressede situation. Kurset er "hjælp til selvhjælp", så deltageren skal være klar til at gøre en indsats for at vende den negative udvikling. På kurset gennemgår deltageren emner som:

- Hvad er stress, fakta om stress, symptomer på stress og stressdagbog
- Livshjulet, kalenderstyring, opgaver, struktur og pauser
- Ny energi, din virkelighed, kriger eller offer og "pyt"
- Balance, den gode hverdag, tanker og bekymringer
- Opfølgning og vedligeholdelse, hvordan holder du fast i den positive udvikling
- **Målgruppe:** Kurset er til ansatte, som mangler hjælp til at håndtere den travle og svære rolle som arbejdsmiljø- og tillidsrepræsentant.
- **Pris:** DKK 1.995 ekskl. moms.

Gode vaner og overskud i hverdagen

Få struktur og gode vaner tilbage i en svær og stresset hverdag som ledig.



Kurset kan med fordel gennemføres over et forløb på 7 uger, hvor deltageren hver uge får flere og flere praktiske værktøjer til at komme ud af den stressede situation. Kurset er "hjælp til selvhjælp", så deltageren skal være klar til at gøre en indsats for at vende den negative udvikling. På kurset gennemgår deltageren emner som:

- Hvad er stress, fakta om stress, symptomer på stress og stressdagbog
- Livshjulet, kalenderstyring, opgaver, struktur og pauser
- Ny energi, din virkelighed, kriger eller offer og "pyt"
- Balance, den gode hverdag, tanker og bekymringer
- Opfølgning og vedligeholdelse, hvordan holder du fast i den positive udvikling
- **Målgruppe:** Kurset er til ledige, som mangler struktur og overskud i en stressende hverdag.
- **Tid:** Løbende, 7 uger.
- **Pris:** DKK 1.995 ekskl. moms.



4. Ergonomisk arbejdsmiljø

Kontorergonomi

Sådan skaber du et godt arbejdsmiljø, også på hjemmekontoret.



På dette kursus lærer deltageren at indrette sig sundt og sikkert på hjemmekontoret. Kurset hjælper deltageren til at kunne forebygge muskel- og skel- etbesvær, nedslidning og arbejdsskader som følge af forkerte arbejdsstillinger eller uhensigtsmæssigt brug af udstyr. Deltageren lærer også om trivsel på hjemmearbejdspladsen, hvordan man holder kontakten med sine kolleger og ikke mindst konkrete stillinger og råd i forhold til indeklima mv.

Kurset er baseret på den aktuelle lovgivning for arbejdsmiljø på hjemmearbejdspladser.

- **Målgruppe:** Kurset er til medarbejdere, der arbejder hjemmefra og har brug for at indrette sig i et sundt arbejdsmiljø.
- **Tid:** Ca. 2 timer.
- **Pris:** DKK 495 ekskl. moms.

5. Øvrige

Newplacement

Kom godt videre i nyt job



Kurset er et hjælpende redskab til virksomheder, der skal afskedigede medarbejdere, som de ønsker at

hjælpe godt og trygt videre. Kurset er også brugbart for dig, der blot ønsker at komme godt og afklaret videre i din karriere, og ledere, der ønsker at hjælpe medarbejdere godt videre i nyt job. På kurset gennemgås emner som:

- Afklaring, succes historier og værdier i dit privat- og arbejdsliv samt jobmål
 - Personlige kompetencer og SWOT
 - Udarbejdelse af C.V
 - Opfordrede og uopfordrede ansøgninger
 - Forberedelse til jobsamtale
 - Personlig branding, sociale medier og netværk
 - Kropssprog og elevator talen
- **Målgruppe:** Kurset er til dig, som ønsker at komme godt og sikkert videre med et nyt job.
- **Pris:** DKK 795 ekskl. moms.

Pressystemer i VVS-installationer

Materialelære om sammensætningen af metaller, korrosion og brug af pressystemer



På dette kursus lærer deltageren bl.a. om spændingsrækkefølge, materialesammensætning og materialetyper. Deltageren får viden omkring delvis udskiftning i eksisterende installationer, længdeudvidelse, ekspansionsmuligheder og fastgørelser.

Derudover lærer deltageren om transport og opbevaring af rør, overskæring og afgratning. Deltageren får desuden viden om samlings- og presværktøj, montagefejl, korrosionsformer samt gode råd til at undgå korrosion. Til sidst får deltageren også et indblik i vandkvalitet, geografisk placering og regionale forskelle.

Kurset er baseret på den aktuelle lovgivning og praksis på området for arbejde med pressystemer og materialelære.

- **Målgruppe:** Kurset er til medarbejdere, der arbejder med stålrør i vvs-installationer, og som har brug for viden omkring anvendelse af forskellige materialetyper og brug af pressystemer.
- **Tid:** Ca. 2,5 timer.
- **Pris:** DKK 995 ekskl. moms.



Start med det samme

Vores e-learning giver dig mulighed for at starte kurserne med det samme. Ingen ventetid. Direkte adgang.



Du sparer tid

Glem alt om transport. Glem alt om logistik. Glem alt om spildt tid. Spar tid ved e-learning hos AMPortalen.



Eget tempo

Du kan tage kurserne i et tempo der passer dig og du kan genbesøge lektionerne, hvis du føler du missede noget.



Kursus på dine præmisser

Du kan tage kurset lige præcis, når du har tid. I en pause. I venteværelset. I weekenden. Det er helt op til dig.

For mere information kontakt:

Account Manager
Susanne Ellehage Justesen

☎ 4199 9400

✉ sej@rybners.dk