

Emneplan Grunnleggende sikkerhetsopplæring

STCW konvensjonens regel VI/1, Avsnitt A-VI/1 og tabeller A-VI/1-1, 1-2, 1-3 og 1-4



GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

Versjon 0.1 Godkjent av Sjøfartsdirektoratet 30.06.2014

Innholdsfortegnelse

1. Introduksjon.....	2
1.1. Bruk av emneplanen.....	2
1.2. Planens omfang:	2
1.3. Studieressurser.....	2
1.3.1. Personell	2
1.3.2. Utstyr og lokaler	2
1.4. Krav til planlegging av opplæringen	2
1.5. Opplæringsmetoder	3
1.6. Evaluering av opplæringen.....	3
1.7. Vurdering av kompetanse.....	3
1.7.1. Krav til forkunnskap.....	3
1.7.2. Hensikten med vurdering	3
1.7.3. Generelle vurderingskriterier	3
1.7.4. Prinsipper knyttet til vurdering og metoder for vurderingen	3
2. Opplæringens mål, omfang og innhold	4
2.1 Opplæringens hensikt:.....	4
2.2 Læringsmål:.....	4
2.3 Omfang:.....	4
2.4 Endringslogg	4
2.5. Innhold:	5
Introduksjon	5
Fagplan STCW tabell A-VI/1-1 Personlige redningsteknikker	5
Emneplan STCW tabell A-VI/1-2 Forebyggende brannvern og brannsløkking.....	11
Emneplan STCW tabell A-VI/1-3 Grunnleggende førstehjelp.....	23
Emneplan STCW tabell A-VI/1-4 Personlig sikkerhet og omsorg for menneskeliv og miljø.....	28

Versjon 0.3 Godkjent av Sjøfartsdirektoratet 02.10.2022

1. Introduksjon

1.1. Bruk av emneplanen

Emneplanen er et felles dokument for alle godkjente opplæringsinstitusjoner i Norge som gir grunnleggende sikkerhetskurs iht. STCW konvensjonen. Emneplanen skal sikre at kursene som tilbys tilfredsstiller kravene i konvensjonen og at kursene gir kandidatene en mest mulig lik opplæring. Emneplanen setter bestemmelser for hvilke emner det skal gis opplæring i, og gir også generelle råd til utstyr og lærerressurser som skal være til rådighet for å gi denne utdanningen. Emneplanen skal danne grunnlaget for den enkelte utdanningsinstitusjons planlegging av undervisningen og gjennomføring av underveis- og sluttvurderinger.

1.2. Planens omfang:

Planen omfatter de krav som stilles i STCW konvensjonens regel VI/I, Avsnitt A-VI/1 og tabeller A-VI/1-1, 1-2, 1-3 og 1-4.

1.3. Studieressurser

1.3.1. Personell

All opplæring foretas med lærer-/instruktørstøtte med kompetanse iht. STCW regel I/6, avsnitt A-1/6

1.3.2. Utstyr og lokaler

Undervisningen skal gis i hensiktsmessige lokaler med relevante audiovisuelle hjelpemidler og med tilgang til godkjente øvingsanlegg for sjøredning, brann og førstehjelp som møter relevante krav i SOLAS.

1.4. Krav til planlegging av opplæringen

Fagansvarlig skal utarbeide undervisningsmateriell, instruktørveiledning, timeplaner og slutt test.

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

1.5. Opplæringsmetoder

Opplæringen skjer ved bruk av studentaktive læringsformer med veiledning underveis. Metodene inkluderer en kombinasjon av forelesning og dialog i plenum, arbeid i grupper og praktiske øvelser. Hver øvelse gjennomgås i etterkant for repetisjon av lærestoff, praktisk tilnærming og refleksjon.

1.6. Evaluering av opplæringen

Kandidatene skal oppfordres til å gi tilbakemelding til instruktør underveis. Etter hvert kurs skal det innhentes deltakerevaluering både skriftlig og muntlig. Institusjonen plikter til minst en gang i året å foreta faglig evaluering av kursinnhold, undervisning og gjennomføring. Evalueringen skal gi grunnlag for justeringer som er nødvendig for å tilfredsstille og forbedre kandidatenes behov for opplæring.

1.7. Vurdering av kompetanse

1.7.1. Krav til forkunnskap

Det er ingen krav til forkunnskap for Grunnleggende Sikkerhetskurs for sjøfolk.

1.7.2. Hensikten med vurdering

Vurderingen skal foregå slik at det er mulig å avgjøre om kandidaten har tilstrekkelig kompetanse iht. minstekrav i STCW konvensjonens tabeller.

1.7.3. Generelle vurderingskriterier

Obligatorisk deltakelse i undervisningen. Bestått slutt test i henhold til STCW.

1.7.4. Prinsipper knyttet til vurdering og metoder for vurderingen

Metoden som velges for å vurdere kompetanse må være relevant i forhold til å kunne avgjøre om kandidatene har den kompetanse de skal ha i henhold til STCW konvensjonens minstekrav.

Metodene som velges skal være skriftlig prøve, i kombinasjon med praktisk demonstrasjon av kompetanse.

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

2. Opplæringens mål, omfang og innhold.

2.1 Opplæringens hensikt:

Sikre at deltakerne får en grunnleggende sikkerhetsopplæring som gjør dem i stand til å opprettholde sikkerheten og hindre forurensning under driften av skipet.

2.2 Læringsmål:

Etter kurset skal deltakerne kunne demonstrere kompetanse gitt i STCW tabeller A-VI/1-1, 1-2, 1-3 og 1-4.

2.3 Omfang:

En time i emneplanen er på 45 minutter. Kursets lengde skal gjennomføres på minimum 50 timer fordelt på minimum 5 dager.

2.4 Endringslogg

Versjon 0.1

Lagt til 1.7.1 Krav til forkunnskaper.

Endring i tekst på 2.3 Omfang.

Endring på innhold tabell A-VI/1-1: Punkt 5.4.2 Endret fra leder på 5 meter til leder på 3 meter. Punkt 5.5.2 fjernet.

Endring på innhold tabell A-VI/1-3: Punkt 7.3 Fjernet tekst –«Gi rikelig med drikke. osv.»

Versjon 02

Endring på innhold tabell A-VI/1-1: Punkt 7.3 Lagt til punkt 3 (05.11.14)

Versjon 03

Nytt punkt 7 i 4.2 Faste anlegg som kveler brann

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

2.5. Innhold:

Introduksjon

Emne	1.0 Introduksjon, eksamen og avslutning – 1 time
------	--

Hensikt/Læremål	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
Informasjon om regler ved opphold på skolens område	<ul style="list-style-type: none"> • Presentasjon av instruktører • Informasjon om regler for oppmøte og fravær • HMS, informasjon om opphold på skolens område inkludert øvelsesfelter 	Instruktører presenteres med ansvarsoppgaver gjennom kurset 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 kursets timeplan, tidspunkter for oppstart, avslutning. Utlevering av bekledning for øvelser	PP Presentasjon	Klasserom	
Informasjon om kontroll av læremål	Praktisk og teoretisk vurdering av deltakere	Teoretisk eksamen Observasjon av fagforståelse, beslutninger og handlinger under øvelser		Klasserom Øvelsesfelt	

Fagplan STCW tabell A-VI/1-1 Personlige redningsteknikker

Emne	1.0 Nød situasjoner – 1, 0 time
------	---------------------------------

Hensikt/Læremål	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
1.1 Definisjoner	Definisjoner vedrørende redningsfarkoster og redningsutstyr	<ul style="list-style-type: none"> • Redningsfarkost • MOB-båt • Hydrostatutløser • Fritt fall utsetting • Redningsdrakt • Oppblåsbart redningsutstyr • Termisk beskyttelse • Utsettingsarrangementer 	Teori	Klasserom	

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

1.2 Typer av nødsituasjoner	Opplisting av typer av nødsituasjoner	<ul style="list-style-type: none"> • Kollisjon • Stranding/grunnstøting • Virkning av farlig gods • Forskyvning av last • Brann eller eksplosjon om bord 	Teori	Klasserom	
1.3 Forholdsregler		Forholdsregler vi må ta for å unngå slike nødsituasjoner	Teori	Klasserom	
1.4 Mannskaps kompetanse		Forklare at effektiviteten av det redningsutstyret vi har er avhengig av kompetansen til de som skal bruke det.	Teori	Klasserom	
1.5 Alarminstruks og nødsignaler		Forklare nødvendigheten for å ha: <ul style="list-style-type: none"> • Alarminstruks • Alarm signaler • Øvelser om bord 	Teori	Klasserom	
1.6 Mannskap og nød instruks		Si at så fort som mulig etter at en ny person har mønstret på et skip, så skal personen få kjennskap til: <ul style="list-style-type: none"> • Alarm signaler og deres betydning • Instruksjon om alarminstruksen og tilhørende oppgaver • Lokasjon til redningsutstyr og bruken av dette • Lokasjon til brannslukkingsutstyr og bruken av dette • Nødutganger • Nødprosedyrer ved evakuering av skipet • Nødutstyr om bord på skipet og i redningsfarkost 	Teori/Gruppe oppgaver	Klasserom	
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	

Emne	2.0 Evakuering – 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	
2.1 Evakuering av skipet		Beskrive hvorfor vi har best mulighet for overlevelse ved å bli om bord på skipet, og at evakuering fra skipet er siste utvei	Teori	Klasserom	
2.2 Personlige forberedelser før evakuering		Forklare hvordan vi forbereder oss selv best mulig før evakuering	Teori	Klasserom	

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

2.3 Nødvendigheten av å forhindre panikk		Forklare hva vi skal gjøre for å unngå panikk	Teori	Klasserom	
2.4 Mannskapets plikter overfor passasjerer		Beskrive våre oppgaver i henhold til passasjerer om bord	Teori	Klasserom	
2.5 Mannskapets plikter ved sjøsetting av redningsfarkost		Beskrive oppgaver i forbindelse med utsetting av redningsfarkoster	Teori	Klasserom	
2.6 Kapteinens ordre til å evakuere skipet		Beskrive at ordren om evakuering kommer fra kapteinen	Teori	Klasserom	
2.7 Komplikasjoner ved evakuering av skipet		Forklare hvilke komplikasjoner som kan oppstå under evakuering når: <ul style="list-style-type: none"> Noen av redningsfarkostene ikke kan settes ut Vi har dødt skip, og ikke lys Fravær av personer med oppgaver i forbindelse med evakueringen 	Teori/Gruppe oppgaver	Klasserom	

Emne	3.0 Redningsfarkost og redningsbåter – 2,0 timer
------	--

Hensikt/Læremål	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
3.1 Livbåter	Beskrive de ulike typene av livbåter man kan finne på skip	<ol style="list-style-type: none"> 1. Typene av livbåter og beskrivelse av: <ul style="list-style-type: none"> • Åpne livbåter • Delvis lukkede livbåter og selv rettende delvis lukkede livbåter • Lukkede livbåter 2. Lukkede livbåter m/luftsystem og brannbeskyttelse 3. Krav til passasjer skip om plass til antall passasjerer i livbåtene i forhold til passasjerer om bord. 4. For laste skip er kapasiteten i livbåtene som regel det dobbelte av antall mannskap om bord på skipet 5. Beskrivelse av utsettingsmetode for: <ul style="list-style-type: none"> • Livbåt daviter • Fritt fall systemer 6. Hvilke forholdsregler vi må ta for å ivareta egen og andres sikkerhet i forbindelse med låring og opphiving av livbåt Beskrive metode for ombordstigning/mønstring 	Teori/ Gjennomgang av utstyr	Klasserom/ Øvingsfelt	
3.2 Redningsflåter	Beskrive ulike typer av redningsflåter	<ol style="list-style-type: none"> 1. Typene av redningsflåter og beskrivelse av: 2. <ul style="list-style-type: none"> • Oppblåsbare redningsflåter • Faste redningsflåter Beskrive «fri flyt» arrangementet for redningsflåter, (Hydrostat utløser).	Teori/ Gjennomgang av utstyr	Klasserom/ Øvingsfelt	

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

3.3 Redningsbåter	Beskrive krav til MOB-båter om bord på skip	1. Beskrive krav til minimums antall MOB båter om bord på passasjerskip 2. Beskrive krav til minimums antall MOB båter om bord på lasteskip Beskrive regelverk som tillater livbåt brukt som MOB-båt	Teori	Klasserom	
-------------------	---	---	-------	-----------	--

Emne	4.0 Personlig rednings utstyr – 1,0 time
------	--

Hensikt/Læremål	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
4.1 Livbøyer	Krav til livbøyer	1. Beskrive hvordan livbøyer er plassert om bord på skip 2. Beskrive hva slags krav som finnes til ekstra utstyr på livbøyer	Teori/ Gjennomgang av utstyr	Klasserom/ Øvingsfelt	
4.2 Redningsvester	Krav til redningsvester	1. Beskrive antall redningsvester vi må ha om bord på: • Passasje skip • Lasteskip Beskrive at redningsvestens oppdrift kan bli oppnådd av: 2. • At vesten er laget av et materiale med oppdrift • Oppblåsing 3. Beskrive utstyr på redningsvester som: • Fast eller blinkende lys • Fløyte sikret til vesten med line	Teori/ Gjennomgang av utstyr	Klasserom/ Øvingsfelt	
4.3 Redningsdrakter	Krav til redningsdrakter	1. Beskrivelse av redningsdrakten 2. Beskrive hvordan redningsdrakter skal være tilgjengelig for alle personer som er mannskap på redningsbåten 3. Beskrive kravet til laste- og passasjerskip med åpne eller delvis lukkede livbåter, at det skal være minimum tre redningsdrakter for hver livbåt	Teori/ Gjennomgang av utstyr	Klasserom/ Øvingsfelt	
4.4 Varmebeskyttende hjelpemidler	Krav til termisk varmebeskyttelse	1. Beskrive hovedhensikten til termisk varmebeskyttelse 2. Beskrive hvordan det skal for laste- og passasjerskip, hvor det er åpne eller delvis lukkede livbåter, at det skal være termisk varmebeskyttelse tilgjengelig for alle som ikke har overlevnings drakt	Teori/ Gjennomgang av utstyr	Klasserom/ Øvingsfelt	

Emne	5.0 Personlig rednings utstyr – 3,0 timer (Praksis)
------	---

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

Hensikt/Læremål Etter endt opplæring skal deltakerne ha kunnskap, forståelse og dyktighet	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
5.1 Livbøyer	Bruk av livbøyer	<ul style="list-style-type: none"> • Ta på livbøye over bord og sjekke at dens funksjoner virker som de skal • Livbøye • Selvaktiverende lys • Selvaktiverende røyksignal • Flytende line 	Demonstrasjon	Øvingsfelt	
5.2 Redningsvester	Bruk av redningsvester	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ta på redningsvest riktig på under et minutt uten assistanse 2. Ta på redningsvest i vannet 3. Svømme en kort distanse med redningsvest 4. Teste fløyten på en redningsvest 	Demonstrasjon/ Praksis	Øvingsfelt	
5.3 Oppblåsbare redningsvester	Bruk av oppblåsbare redningsvester	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ta på en oppblåsbar redningsvest riktig på under et minutt uten assistanse 2. Teste fløyten på en redningsvest 3. Teste manuell utløsning av oppblåsbar redningsvest 	Demonstrasjon/ Praksis	Øvingsfelt	
5.4 Redningsdrakter	Bruk av redningsdrakt	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ta på redningsdraktriktig på under to minutter uten assistanse 2. Ha på en redningsdrakt og utføre følgende: <ul style="list-style-type: none"> • Klatre opp og ned en vertikal leder på minst 3 meters høyde • Hoppe fra en høyde på minst 1 meter og ned i vannet • Svømme en kort distanse og borde en redningsfarkost • Utføre dedikerte oppgaver i forbindelse med evakuering 	Demonstrasjon/ Praksis	Øvingsfelt	
5.5 Varmebeskyttende hjelpemidler	Bruk av termiske hjelpemidler	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pakke ut og ta på en termisk pose/drakt uten assistanse om bord i redningsfarkost eller redningsbåt 	Demonstrasjon/ Praksis	Øvingsfelt	
5.6 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	Demonstrasjon/ Praksis	Øvingsfelt	
5.7 Bording av redningsfarkost	Praktisk bruk av redningsflåter	<ol style="list-style-type: none"> 1. Borde en redningsflåte fra skutesiden og fra vannet 2. Hjelpe andre om bord 3. Demonstrere bruk av utstyret om bord inklusiv drivankeret 4. Rette opp en kantret redningsflåte 5. Demonstrere hvordan man evakuerer fra en redningsflåte 	Praksis	Øvingsfelt	

Emne	6.0 Overlevelse i sjø – 0,5 timer (Praksis)
------	---

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

Hensikt/Læremål Etter endt opplæring skal deltakerne ha kunnskap, forståelse og dyktighet	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
6.1 Farer for skipbrudne	Farer for skipbrudne	1. Beskrive farer som: <ul style="list-style-type: none"> • Heteslag, solstikk, kulde og hypotermi • Sjøsyke • Dehydrering • Drikke sjø vann • Brann eller olje i sjøen • Marinedyr som kan utøve fare 	Teoretisk gjennomgang	Øvelsesfelt	
6.2 Beste bruk av redningsutstyret	Gjennomgang av bruken av redningsutstyret i redningsfarkoster	1. Beskrive hvordan man kommer klar av skipet 2. Forklare hvordan man beskytter seg mot heteslag, solstikk, kulde og hypotermi 3. 4. Beskrive effekten av sjøsyke og hvordan bekjempe sjøsyke 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 skip brudne 7. Forklare riktig bruk av drivanker for å forhindre avdrift 8. Forklare nødvendigheten og viktigheten av å ha en utkikk 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	

Emne	7.0 Helikopter redning – 1,0 timer
------	------------------------------------

Hensikt/Læremål Etter endt opplæring skal deltakerne ha kunnskap, forståelse og dyktighet	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
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	
7.2 Evakuering fra skip og redningsfarkost		1. Forklare viktigheten av å ha et område på skipet som er egnet for helikopter «pick up», som er klar av master eller andre hindringer Beskrive 2. måte man kan ta helikopter evakuering fra redningsflåte eller livbåt	Teori/ Demonstrasjon/ Praktiske øvelser	Klasserom/ øvingsfelt	

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

7.3 Helikopter redning		<ol style="list-style-type: none"> 1. Beskrive metoder for «Pick up» med rednings sele, bære eller redningskurv 2. Forklare håndsignaler brukt for sikker løfting 3. Prosedyre for mottak av redningsmann fra helikopter. Bruk av styreline. 4. Beskrive hvordan en redningsmann fra helikopteret kan hjelpe under operasjonen <p>Forklare viktigheten av å følge ordrene fra helikopterpiloten eller redningsmannen</p>	Teori/ demonstrasjon/ praktiske øvelser	Klasserom/ øvingsfelt	
7.4 Bruk av rednings sele		<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. Gjennomgå redningsselen <p>Demonstrere riktig måte å ta på en redningssele og hvordan man skal forholde seg i den</p>	Teori/ praktiske øvelser	Klasserom/ øvingsfelt	

Emne	8.0 GMDSS utstyr 0,5 timer
------	----------------------------

Hensikt/Læremål Etter endt opplæring skal deltakerne ha kunnskap, forståelse og dyktighet	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
8.1 Håndholdt nød VHF radio		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	
8.2 Nødpeilesender - EPIRB		<ol style="list-style-type: none"> 1. Beskrive nødvendigheten av en EPIRB, (Nødpeilesender) 2. Beskrive hvor de er lagret og hvilket antall vi har om bord 3. Demonstrere hvordan de blir aktivert 	Teori/ praktiske øvelser	Klasserom/ øvingsfelt	
8.3 Radar Transponder - SART		Beskrive bruken av SART	Teori/ praktiske øvelser	Klasserom/ øvingsfelt	

Emneplan STCW tabell A-VI/1-2 Forebyggende brannvern og brannsløkking

Emne	1.0 Minimere risiko for brann – 2,0 timer
------	---

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

Hensikt/Læremål Etter endt opplæring skal deltakerne ha kunnskap, forståelse og dyktighet	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
1.1 Forutsetninger for brann	Gjennomgang av forutsetninger for at en brann skal kunne oppstå	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forklare hva som må være tilstede for at en brann kan oppstå <ul style="list-style-type: none"> • Brennbart materiale • Tenn kilde • Oksygen 2. Forklaring om forutsetningene for at en brann kan holde på: <ul style="list-style-type: none"> • Branntrekanten • Brannfirkanten 3. Forklare hvorfor den fjerde tilstanden, «kjede reaksjon», fører til en brann som brenner kontinuerlig så lenge alle fire sidene i brann firkanten er til stede. 	Teori	Klasserom	
1.2 Egenskaper for brannfarlige materialer	Gjennomgang av egenskapene for brannfarlige materialer	<ol style="list-style-type: none"> 1. Definisjoner <ul style="list-style-type: none"> • Brennbarhet • Tenn temperatur • Flammepunkt • Brenn temperatur • Brenn hastighet • Termiske verdier • Nedre eksplosjonsområde • Øvre eksplosjonsområde 2. • Selv antenning 3. Gi et eksempel på hvordan statisk elektrisitet kan oppstå Gi eksempler på tennkilder 	Teori	Klasserom	
1.3 Prinsipper for brannvern	Forklare hvordan vi kan forhindre en brann i å spre seg og hvordan vi skal forhindre en brann i å fortsette med å brenne	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gi eksempler på hvordan en brann kan bli forhindret fra å spre seg gjennom å redusere og blokkere: <ul style="list-style-type: none"> • Varmeledning • Stråling • Konveksjons strømmer 2. Forklare hvordan vi kan slukke en brann gjennom å fjerne en av sidene i brannfirkanten. 	Teori	Klasserom	

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

1.4 Brannspredning	Forklare hvordan en brann kan spre seg	<ol style="list-style-type: none"> Definisjoner <ul style="list-style-type: none"> Varmeledning Stråling Konveksjons strømmer Forklare hvordan en brann sprer seg gjennom <ul style="list-style-type: none"> Varmeledning Stråling Konveksjons strømmer De fire fasene for brann utvikling <ul style="list-style-type: none"> Tenning Utvikling Brann (fullt utviklet) Brenne ut Forklare temperaturen i en vanlig brann og temperaturen i brennende metall 	Teori	Klasserom	
1.5 Sikker praksis for forebygging av brann	Gjennomgang av generelle sikkerhetsprosedyrer og tiltak man kan gjøre for å forebygge brann ombord	<ol style="list-style-type: none"> Generelle sikkerhetsprosedyrer inkludert: <ul style="list-style-type: none"> Røyke forbud i farlige områder Ryddighet God orden på arbeidsplassen Evne til å gjenkjenne brannfarer og gjennomføre tiltak for å stanse disse. List opp tiltak for å redusere brannfaren for: <ul style="list-style-type: none"> Maskinrommet Byssa Lugarområdet Lasteområdet 	Teori	Klasserom	
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"> Konstant årvåkenhet Beredskap Brann runder Skikkelig vakthold Vedlikehold av utstyr 	Teori	Klasserom	
1.7 Brannvakt	Gjennomgang av rutiner og behov for brannvakt	<ol style="list-style-type: none"> Påpeke at et skip med mer enn 36 passasjerer skal ha et effektivt brann vaktsystem. Liste opp oppgavene til brannvaktene Påpeke at et brannvakt system er å anbefale på alle typer skip 	Teori	Klasserom	

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

1.8 Brannfarer	Gjennomgang av brannfarer vi har i de ulike delene av et skip	<ol style="list-style-type: none">Liste opp brann farer i:<ul style="list-style-type: none">MaskinrommetByssaLugarområdetLasteområdetListe opp brann fare fra de som røyker og fra sigaretter.<ul style="list-style-type: none">Temperaturen til en sigarett glo kan være på ca 500 °CUforsiktighet med sigaretter og fyrstikker kan sette fyr på sengeklær, innhold i søppelkurver og møbler ombord	Teori	Klasserom	
----------------	---	---	-------	-----------	--

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

Emne		2.0 Beredskap til å reagere på brann tilløp – 3,0 timer			
Hensikt/Læremål Etter endt opplæring skal deltakerne ha kunnskap, forståelse og dyktighet	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
2.1 Generell nød alarm	Beskrivelse av general alarm og andre typer alarmsignaler	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. Beskrivelse av general alarm Beskrive hensikten med spesial alarmer operert fra broa, for å kalle på mannskapet til mønstringsstasjoner for brann Beskrive andre mulige alarmer som: <ul style="list-style-type: none"> • CO₂ • Pumperom • Andre alarmer 	Teori	Klasserom	
2.2 Alarminstruks og mønstringslister	Gjennomgang av alarm instruks	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beskrive brannplaner og hvor man finner dem 2. Beskrive mønstringslister 3. Gi et eksempel på oppgavene til enkelt mannskaper 	Teori	Klasserom	
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"> • Meldinger mellom mennesker • Telefon • VHF/UHF om bord • Skip til land VHF • PA anlegg 	Teori	Klasserom	
2.4 Personlig sikkerhets prosedyrer	Gjennomgang av personlig sikkerhets prosedyrer	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forklar hvordan et brannlag er satt sammen og hvem som er leder 2. Forklar hvorfor en brannsoner ikke skal entres før lederen av brannlaget gir ordre om det 3. Forklar hvorfor det er viktig å være kjent i brannområdet og å kjenne til nødutgangene i dette området 4. Forklar hvorfor det er viktig med å være utstyrt korrekt i tilfelle det er mørkt og røykfullt 5. Beskriv hvordan man skal være kledd 6. Beskriv hva som skal være til stede av utstyr som: <ul style="list-style-type: none"> • Røykdykker utstyr • Håndlykt • Brannøks • Flamme sikker livline 7. Forklar bruken av livline for signal giving 8. Forklar hvorfor det er viktig å ha et fleksibelt mannskap ombord i de tilfeller hvor nøkkelpersonell i brannlaget er fraværende 	Teori	Klasserom	

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

2.5 Periodiske øvelser ombord	Forklare hensikten med øvelser om bord	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forklar hensikten med slike øvelser 2. Beskriv typiske øvelser som brukes under brann øvelser: <ul style="list-style-type: none"> • Brannslukking i frityr • Entring av et lukket rom • Slokking av storbrann på dekk • Redning av bevisstløs person fra et røykfyllt rom 	Teori	Klasserom	
2.6 Skipets konstruksjon	Forklare generelt om skipets konstruksjon	<ol style="list-style-type: none"> 1. Liste opp grunnleggende prinsipper for skips konstruksjon 2. Beskriv hvor man finner nødutganger og hvordan nødutganger er beskyttet 3. Beskriv klassifisering A, B C/F 4. Beskriv kort hva slags brann beskyttelsesarrangementer vi har i laste-områder 	Teori	Klasserom	
2.7 Nød brann pumpe	Gjennomgang av nød brann pumpe	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forklar hvor mange strålerør en nød brann pumpe på kunne betjene 2. Forklar hvor en slik pumpe skal lokaliseres 3. Forklar under hvilke forhold en slik pumpe blir brukt 	Teori	Klasserom	
2.8 Faste pulver anlegg	Gjennomgang av faste pulver anlegg	Beskriv et typisk fast pulver anlegg med containere som inneholder 250 kg pulver i hver, og forklar hvordan et slikt anlegg kan anvendes på best mulig måte.	Teori	Klasserom	
2.9 Nød utganger	Forklare de vanligste nødutgangene vi har på skip, og hva slags krav det er til nødutganger	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beskriv de nødutgangene vi vanligvis har om bord på skip 2. Gå igjennom at nødutgangene er utstyrt med et nødlyssystem 3. Forklar at nødutgangene kan brukes for å entre et brannområde i motsatt vei de egentlig er tenkt å brukes. 	Teori	Klasserom	
2.10 Brann spredning	Forklare brann spredning i skip	Forklar hvordan en brann i et skip ikke skal kunne spre seg til andre områder i skipet ved at man stenger spjeld, dører luker, stopper ventilasjon	Teori	Klasserom	
2.11 Brann og røyk detektorer	Gjennomgang av brann og røyk detektorer	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forklar virkemåten til et automatisk branndeteksjonssystem 2. Beskriv ulike typer automatiske brann detektorer 3. List opp de alarmene som automatiske deteksjonssystemer kan aktivere 4. Forklar fordelen med et automatisk sprinkler system i forhold til et branndeteksjons system i passasjer og lugar område 	Teori	Klasserom	
2.12 Automatisk brann alarm	Gjennomgang av automatiske brann alarmer	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beskriv virkemåten til et automatisk brannalarmsystem 2. Beskriv et system som er inndelt i brannsoner og beskriv hvor et slikt system kan bli installert om bord på et skip 	Teori	Klasserom	
2.13 Klassifisering av branner og dertil egnede brannslukningsmidler	Gjennomgang av brann klassifisering og egnede slökkemidler	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beskriv de ulike brann-klassene vi har 2. Beskriv hvilke slökkingsmidler vi kan bruke for de ulike brann-klassene 3. Forklar at en elektrisk brann går over til en av disse brann-klassene så snart strømmen blir slått av/kuttet 	Teori	Klasserom	

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

Emne		3.0 Bruk av brannslukkere og brann utstyr – 5,0 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 Brannslanger og strålerør	Gjennomgang og bruk av brannslanger, grennrør og strålerør	Beskriv hvordan man legger ut et normal utlegg, og la elevene prøve strålerørene med ulike mengder vann og ulik stråle. Forklar også normalt vedlikehold på slanger og strålerør	Praktiske øvelser	Øvingsfelt	
3.2 Mobile brannslukkere	Gjennomgang av mobile brannslukkere	iv hva sags mobile brannslukkere vi normalt har som: <ul style="list-style-type: none"> • CO2 flasker • Pulverkontainere • Skumutstyr 	Praktiske øvelser	Øvingsfelt	
3.3 Bærbare brannslukningsapparater	Gjennomgang og bruk av bærbare brannslukningsapparater og bruk av skum	<ol style="list-style-type: none"> 1. Forklar hvilke bærbare brannslukkere vi har som: <ul style="list-style-type: none"> • Vann • Skum • Pulver • CO₂ • AFFF 2. Beskriv hvordan de brukes og bruksområde 3. Beskriv kapasiteten vi har på slike brannslukkere 4. Forklar bruken av en skumvæske injektor og hva slags strålerør som brukes til hvilken skum type, (tungt, mellom og lett skum) 	Praktiske øvelser	Øvingsfelt	
3.4 Brannmannsbekledning	Oppkløddning av elevene i brannmannsbekledning	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beskriv hvordan en brannmann er kledd opp <ul style="list-style-type: none"> • Personlig utstyr <ul style="list-style-type: none"> ○ Underbekledning ○ Brannmannsbekledning ○ Hansker ○ Støvler ○ Hjelm ○ Lykt ○ Øks • Røykdykker utstyr <ul style="list-style-type: none"> ○ Maske ○ Lungeautomat ○ Seletøy med manometer og flaske • Brann sikker livline med karabinkrok og sele 2. Beskriv fordelene og ulemper med røykdykker utstyret 3. Beskriv viktigheten med bruken av livline 	Praktiske øvelser	Øvingsfelt	

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

3.5 Brann tepper	Bruk av brann teppe	Beskriv og demonstrer bruken av et brannteppe La elevene prøve å slokke brann i person, (dummy), med brannteppe Forklar hvor man normalt oppbevarer brannteppe ombord	Praktiske øvelser	Øvingsfelt	
3.6 Kunnskap om brann sikkerhets utstyr	Kjennskap til brann systemer og brann utstyrets virkemåte	1. Beskriv: <ul style="list-style-type: none"> Lokasjonen og bruk av brann alarmer Lokasjonen og bruken av sikkerhetssystemer 2. Forklar viktigheten med å vite hvordan brann utstyret virker	Teori/ Praktiske øvelser	Klasserom Øvingsfelt	
3.7 Brann alarm og respons	Kunne beskrive riktig respons ved oppdagelse av brann	Beskriv metode for brann varsling 1. Aktiver brannalarmen 2. Informer bro 3. Prøv å begrense brannen 4. Prøv å slokke brannen	Teori/ Praktiske øvelser	Klasserom Øvingsfelt	
3.8 Brannsløkking	Kunne velge riktig metode for brannsløkking ut ifra de faktorer det må tas hensyn til	1. Forklar faktorer som det må tas hensyn til når man skal velge metode for brannsløkking: <ul style="list-style-type: none"> Tilgjengelighet til brannområde Personer til stede i brannområde Fare for at last reagerer/antennes av brannen 2. Utstyr og brannsløkkings medier som er egnet for å slokke brannen Forklar hensikten og nødvendigheten av en brannvakt i tilfelle fare for re-tenning	Teori/ Praktiske øvelser	Klasserom Øvingsfelt	
3.9 Brannsløkkings medier	Kjennskap til brannsløkkings medier	Forklar hvilke brannsløkkings medier vi har som: <ul style="list-style-type: none"> Vann i stråle, spray, tåke Skum, lett, medium og tungt skum CO₂ Damp Pulver Inergen 	Teori/ Praktiske øvelser	Klasserom Øvingsfelt	
3.10 Brannsløkkings prosedyrer	Kjennskap til brannsløkkings prosedyrer	1. Forklar at så snart brannalarmen går så gjelder brannprosedyrene: <ul style="list-style-type: none"> Mannskapet møter på sine stasjoner som beskrevet i alarmplanen Brannlagene samler seg, på ordre fra bro, og utfører sine oppgaver i å slukke brannen Pumper startes for å gi vann til sløkkingen Kapteinen bestemmer metode for best å slokke brannen 2. Beskriv kapteinens rolle i å lede brannsløkkingen fra bro 3. Forklar at så snart brannen er sløkket så setter vi ut en brannvakt 4. Forklar at kapteinen setter i gang en undersøkelse for å finne brannårsaken slik at brannen ikke kommer igjen	Teori/ Praktiske øvelser	Klasserom Øvingsfelt	

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

		5. Om vi får brann mens vi er til havn, skal brannvesen i land varsles umiddelbart			
3.11 Slukking av små branner	Slukking av forskjellige branner der det skal velges riktig slökkemiddel	Utfør korrekt bruk av bærbare håndslukkere for branner som: <ul style="list-style-type: none"> • Tre brann • Olje brann • Frityr brann • Brann i plastikk • Propan brann • Elektrisk brann Demonstrer korrekt bruk av skum utstyr	Praktiske øvelser	Øvingsfelt	
3.12 Slukking av større branner	Slukking av større branner av ulike slag	Utfør korrekt sløkking av større branner, inkludert olje brann, der vi bruker: <ul style="list-style-type: none"> • Vann • Skum • CO2 • Pulver 	Praktiske øvelser	Øvingsfelt	

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

Emne		4.0 Forholdsregler ved bruk av faste slokkeanlegg – 1,0 timer			
Hensikt/Læremål Etter endt opplæring skal deltakerne ha kunnskap, forståelse og dyktighet	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
4.1 Faste slokkeanlegg	Gjennomgang av faste slokkeanlegg	<p>Liste opp generelle krav til faste slokkeanlegg, som:</p> <ul style="list-style-type: none"> Slokke mediet må ikke lage giftige gasser Utløsning av gass slokkeanlegg må ikke være automatiske Kun kapteinen eller en annen senior offiser kan gi ordre om å utløse et fast slokkesystem <p>Gjennomgå de vanligste faste slokkeanleggene som:</p> <ul style="list-style-type: none"> CO₂ Sprinkler Skum, (tungt skum, lett skum) Brannhydranter Brannpumper Tåkeanlegg Pulver 	Teori	Klasserom	
4.2 Faste anlegg som kveler brann	Gjennomgang av faste slokkeanlegg som kveler brannen	<ol style="list-style-type: none"> Beskriv inergen Forklar hvordan CO₂ kveler en brann Beskriv farene ved bruk av CO₂ Beskriv hvilke tiltak som må gjennomføres når CO₂ alarmen går Beskriv hva som skjer når en bruker skum på en brann Beskriv de ulike typene av skum Gå inn i og gjennom, med livline, men uten åndedrettsvern, et rom der skum som utvider seg sterkt, er sprøytet inn 	Teori/ Demonstrasjon/ Praktiske øvelser	Klasserom/ øvingsfelt	
4.3 Faste pulveranlegg	Gjennomgang av faste pulveranlegg	Beskriv for hva slags type branner pulver blir brukt som slökkemiddel	Teori/ demonstrasjon/ praktiske øvelser	Klasserom/ øvingsfelt	
4.4 Faste slokkeanlegg med kjølede egenskaper	Gjennomgang av faste skum anlegg med kjølede egenskaper	<p>Sprinkler system</p> <ul style="list-style-type: none"> Forklar hvordan et sprinklersystem virker Beskriv hvor et sprinklersystem er anvendelig Beskriv hvor det er vanlig å ha et tåkesystem <p>Brannhydranter</p> <ul style="list-style-type: none"> Beskriv nødvendigheten av å ha en kran for hver brannslange Beskriv hvorfor vi har en internasjonal landkobling på hydrantene Beskriv hvordan den blir koblet på. 	Teori/ praktiske øvelser	Klasserom/ øvingsfelt	

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

Emne	5.0 Bruk av røykdykkerutstyr for brann bekjempelse – 5 timer
------	--

Hensikt/Læremål Etter endt opplæring skal deltakerne ha kunnskap, forståelse og dyktighet	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
5.1 Røykdykker utstyr	Gjennomgang av røykdykker utstyr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Gi en beskrivelse av røykdykkerutstyret 2. Demonstrer riktig måte å ta på masken 3. Demonstrer sjekk av RD utstyret før bruk 4. Demonstrer riktig pusteteknikk for å begrense luft bruken 5. Forklar viktigheten av å ikke være i et giftig område frem til flasken er tom 6. Forklar viktigheten av å følge med på manometeret ofte og til regelmessige intervaller 	Teori	Klasserom	
5.2 Øvelser i røykfylte omgivelser	Praktiske øvelser med bruk av røykdykker utstyr	<ol style="list-style-type: none"> 1. Demonstrer bruken av røykdykker utstyr i et røykfylt rom hvor røyken er ufarlig, (ikke giftig) 2. Demonstrer bruken av livline som signal line 3. Kommuniser med andre på brann laget når man bruker røykdykkerutstyr 4. Demonstrer brannslukking med håndslukkere når man bruker røykdykkerutstyr 5. Demonstrer brannslukking med røykdykkerutstyr på en større brann når man bruker: <ul style="list-style-type: none"> • Vann • Skum • Pulver 	Teori/ Demonstrasjon/ Praktiske øvelser	Klasserom/ øvingsfelt	

Emne	6.0 Bruk av røykdykkerutstyr for effektiv redning – 4,0 timer
------	---

Hensikt/Læremål Etter endt opplæring skal deltakerne ha kunnskap, forståelse og dyktighet	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

6.1 Bruk av røykdykker utstyr under redning av mannskaper i røykfylte rom		<ol style="list-style-type: none">1. Demonstrere hvordan man skal søke etter personer i røykfylte rom med bruk av røykdykkerutstyr2. Bruk av røykdykkerutstyr under redning av personer:<ul style="list-style-type: none">• Praksis på bruk av RD utstyr, to personer i team som entrer øvingsmodul, søk etter person og bringer person, (dummy), til sikkert område for medisinsk førstehjelp• Samme som ovenfor i mørket• Samme som ovenfor i røykfylt rom• Samme som ovenfor i varm røyk• Samme som ovenfor men med ekstra RD sett for forulykket person	Praksis	Øvelsesområde/ brannmodul	
---	--	--	---------	------------------------------	--

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

Emneplan STCW tabell A-VI/1-3 Grunnleggende førstehjelp

Emne	1.0 Generelle førstehjelps prinsipper 0,5 timer
------	---

Hensikt/Læremål Etter endt opplæring skal deltakerne ha kunnskap, forståelse og dyktighet	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
1.1 Strakstiltak	Strakstiltak ved nødsituasjoner	<ul style="list-style-type: none"> Beskrive sekvensene av strakstiltakene ved nødsituasjoner 	Teori	Klasserom	
1.2 Vurdering av ulykke	Vurdering av ulykke i henhold til alvorlighetsgrad	Angir innholdet i en nødsituasjons sjekklister som: <ul style="list-style-type: none"> Vurdering av ulykkessituasjonen Vurdering av egen risiko Bevisstløshet Respirasjons stans Hjerte stans Alvorlig blødning Redning av forulykket Varsel om beredskap 	Teori/Praksis	Klasserom/ Øvingsfelt	

Emne	2.0 Kroppens oppbygging og funksjoner 1,0 timer
------	---

Hensikt/Læremål Etter endt opplæring skal deltakerne ha kunnskap, forståelse og dyktighet	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
2.1 Kroppens oppbygging	Beskrive kroppens oppbygging	Beskrive kroppens oppbygging i henhold til <ul style="list-style-type: none"> Skjelett Ledd, muskler og sener Viktige organer, (Hjerne, hjerte, lunger etc.) Sirkulasjonssystemet Beskrive i enkle ord de funksjonene som utgjør kroppens oppbygging	Teori	Klasserom	

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

Emne	3.0 Posisjonering av forulykkede 1,0 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 Prosedyre for å legge forulykket i hensiktsmessig stilling	Beskrive prosedyre for å posisjonere forulykket person	Beskrive hensiktsmessig prosedyre for posisjonering av forulykkede i en nødsituasjon og da spesielt: <ul style="list-style-type: none"> • Stabilt sideleie • HLR stilling 	Teori/ demonstrasjon	Klasserom	
3.2 Demonstrere Stabilt sideleie	Demonstrere korrekt metode for å legge person i stabilt sideleie	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstrere korrekt metode for å legge person i korrekt stilling 	Praksis	Klasserom/ øvelses område	

Emne	4.0 Bevisstløshet 1,0 timer				
------	-----------------------------	--	--	--	--

Hensikt/Læremål Etter endt opplæring skal deltakerne ha kunnskap, forståelse og dyktighet	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
4.1 Gjenkjenne symptomer		<ul style="list-style-type: none"> • Gjenkjenne symptomer og farer ved bevisstløshet 	Teori/ demonstrasjon	Klasserom	
4.2 Tiltak		<ul style="list-style-type: none"> • Bruke hensiktsmessige tiltak som: • Holde luftveier åpne • Legger forulykket person i stabilt sideleie • Handlinger i tilfelle puste eller hjertestans • Ikke og mat, væske eller annet til bevisstløs person oralt 	Praksis	Klasserom/ øvelses område	

Emne	5.0 Prinsipper for gjenopplivings forsøk 1,5 timer				
------	--	--	--	--	--

Hensikt/Læremål Etter endt opplæring skal deltakerne ha kunnskap, forståelse og dyktighet	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
5.1 Gjenopplivning		Gjenkjenne nødvendigheten av umiddelbar gjenopplivning i nødsituasjoner	Teori/ demonstrasjon	Klasserom	

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

5.2 HLR		Gjennomføre gjenopplivning alene og med assistanse fra en person for minimum 10 minutter, inkludert: <ul style="list-style-type: none"> • Kontroll av luftveier • Riktig hode stilling for å åpne luftveier • Munn til munn • Munn til nese • Hjerte stans I de tilfeller hvor man har hjertestans: <ul style="list-style-type: none"> • Hjerte kompresjoner • Hjerte- og lungeredning 	Praksis	Klasserom/ øvelses område	
---------	--	--	---------	------------------------------	--

Emne	6.0 Blødninger 1,5 timer
------	--------------------------

Hensikt/Læremål Etter endt opplæring skal deltakerne ha kunnskap, forståelse og dyktighet	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
6.1 Blødninger		Gjenkjenne farer ved blødninger	Teori/ 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"> • Indre/ytre blødninger • Sjokk • Trykk på blødningen • Posisjonering av pasienten • Bruksområder og farer ved å sette på et turniqet 	Praksis – øvelse med markører	Øvelses område	

Emne	7.0 Behandling av sjokk 1,0 timer
------	-----------------------------------

Hensikt/Læremål Etter endt opplæring skal deltakerne ha kunnskap, forståelse og dyktighet	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
7.1 Årsaker til sjokk		Beskrive de vanligste årsakene til sjokk	Teori/ demonstrasjon	Klasserom	

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

7.2 Symptomer for sjokk		Gjenkjenne symptomene for sjokk som: <ul style="list-style-type: none"> • Ansiktsfarge • Puls – hastighet og karakter 	Praksis	Klasserom/ øvelses område	
7.3 Behandling av sjokk		Gjennomføre de hensiktsmessige tiltak for behandling av sjokk som: <ul style="list-style-type: none"> • Stopp av blødning • Beskyttelse mot kulde • Stabilt sideleie • Ingen røyking • Ingen alkohol • Ingen aktiv oppvarming 	Praksis	Klasserom/ øvelses område	

Emne	8.0 Brann skader og forbrenninger 1,5 timer
------	---

Hensikt/Læremål Etter endt opplæring skal deltakerne ha kunnskap, forståelse og dyktighet	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
8.1 Symptomer for brannskader og forbrenninger		Gjenkjenne symptomer på brannskader og forbrenninger og skader forårsaket av elektrisitet	Teori/ demonstrasjon	Klasserom	
8.2 Nedkjøling av brannskader		Gjennomføre de hensiktsmessige tiltak for brannskader og forbrenninger: <ul style="list-style-type: none"> • Nedkjøling av skaden så raskt som mulig 	Praksis	Klasserom/ øvelses område	
8.3 Kjemiske brannskader		Gjennomføre de hensiktsmessige tiltak for kjemiske brann skader: <ul style="list-style-type: none"> • Fjerne klær som er forurenset av kjemikaliene • Rense sår med rikelig med vann 	Teori/praksis	Klasserom/ øvelses område	
8.4 Kjemiske øye skader		Gjennomføre de hensiktsmessige tiltak for kjemiske brannskader på øynene: <ul style="list-style-type: none"> • Rense øynene med rikelig med vann 	Teori/praksis	Klasserom/ øvelses område	
8.5 Elektriske brannskader		Gjennomføre de hensiktsmessige tiltak for ulykker forårsaket av elektrisitet: <ul style="list-style-type: none"> • Merke seg farene for første hjelpere • Isolering av forulykket • Beskyttelse mot kollaps • Kontroll av vitale funksjoner 	Praksis - Øvelse	Klasserom/ øvelses område	
Emne	9.0 Transport av skadde 1,0 timer				

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

Hensikt/Læremål Etter endt opplæring skal deltakerne ha kunnskap, forståelse og dyktighet	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
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 skip	Teori/ demonstrasjon Praksis	Klasserom/ Øvelses område	
9.2 Midlertidige transportmidler		<ul style="list-style-type: none"> • Identifiser og bruk: • Midlertidige hjelpemidler for transport • Bruk av stol som transportmiddel • Bruk av teppe som transportmiddel 	Praksis	Klasserom/ øvelses område	
9.3 Transport av skadde med nakke/rygg skader		<ul style="list-style-type: none"> • Gjenkjenne de farene vi kan ha ved transport av skadde med nakke og/eller rygg skader, og kunne demonstrere sikker transport av skadde med slik skade 	Teori/praksis	Klasserom/ øvelses område	

Emne	10.0 Andre førstehjelps emner 1,0 timer
------	---

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

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

Emneplan STCW tabell A-VI/1-4 Personlig sikkerhet og omsorg for menneskeliv og miljø

Emne	1.0 Følge nød prosedyrer 2,0 timer
------	------------------------------------

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"> • Brann • Kollisjon • Grunn støting • Kantring • Hardværs skader • Forskyvning av last • Sykdom skader 	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"> • Hvordan planen fungerer ved brann – evakuering • Kommandolinjer og kommunikasjon i en nødssituasjon 	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"> • Hver enkelt av mannskapets oppgaver og plikter under en nødssituasjon • Øvelser • Verneutstyr relatert til alarmplanens oppgaver, utstyr for brann/evakuering. 	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"> • Rapportering av hendelser, situasjoner og andre observasjoner som kan føre til nødssituasjoner • Tiltak • Sikker opptreden 	Teori	Klasserom	
1.5 Tiltak som skal iverksettes når nød alarmsignaler høres	Hvordan reagere på alarmsignal	<ul style="list-style-type: none"> • Hvordan reagere på alarmsignaler • Reaksjonstid dag/ natt • Motta og forstå informasjon gitt 	Teori	Klasserom	
1.6 Verdien av opplæring og øvelser	Hvordan arrangere øvelser om bord for å få best mulig utbytte	<ul style="list-style-type: none"> • Regler for hvor ofte øvelser skal avholdes. • Hva bør øvelser inneholde. • Evaluering etter øvelser 	Teori	Klasserom	

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

1.7 Kjennskap til rømmningsveier og interne sambands- og alarmsystemer	Gjennomgang av vanlige rømmningsveier, samband og alarm systemer	<ul style="list-style-type: none"> Gjennomgang av vanlige rømmningsveier om bord på skip Kunne gjenkjenne rømmningsveier og fluktruter Gjennomgang av vanlige sambands og alarmsystemer om bord på skip 	Teori	Klasserom	
Emne	2.0 Maritim Forurensning 1,0 timer				

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"> Forklare forurensning forårsaket av menneskelig aktivitet Hovedkilder i marin forurensning Forklare forurensning som skyldes skipoperasjoner/ og uhell forklare årsaker som kan føre til forurensning som Strandsetting og kollisjoner Ukontrollert søppel og deponering av søppel Tankreingjøring, vasking og reingjøring av rørliner Ukontrollert avhending av kjemikalier i bulk eller pakkeform 	Teori	Klasserom	
2.2 Marin forurensning	Effekt av operasjonell og forurensning ved uhell	<ul style="list-style-type: none"> Forklar hvordan forurensning innvirker på næringskjeden Forklar faren ved kjemisk avfall og søppel Forklar faren for skader på mennesker, dyr, utkomme /levebrød hos mennesker påvirket av forurensning 	Teori	Klasserom	
2.3 Internasjonalt regelverk	Beskrive typer håndtering av marin forurensning	<ul style="list-style-type: none"> Beskrive innholdet i MARPOL Beskrive segregerte ballast tanker Dobbel bunn Beskrive mottaksfasiliteter Forklare søppel og avfalls behandling, recordbook Forklar hensikt med SOPEP Beskriv avfallshåndtering om bord Forklar skipsorganisasjonenes håndtering av avfall Forklar samhandling mellom rederi og skip Forklare kravet om rapportering av nesten ulykker angående forurensning Forklar når forurensning skal rapporteres Beskriv struktur på lag som skal håndtere forurensning og hvilke plikter som påhviler mannskap og offiserer Forklar mål for å kontrollere oljeforurensning Beskriv håndtering av oljeforurensning p.g.a forskjellige årsaker 	Teori/Gruppe oppgave	Klasserom	

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

		<ul style="list-style-type: none"> Forklar viktigheten av trening i å håndtere forurensning av det marine miljø 			
--	--	--	--	--	--

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

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

Emne		3.0 Følge trygge arbeidsrutiner 2,0 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 ombord	Identifisere farer som: <ul style="list-style-type: none"> • Riktig anretning av gangvei og sikkerhetsnett • Opphold på dekk under rådende værforhold • Holde dører og luker stengt under overfart • Varme kilder i bysse/ galley • Bruk av vinsjer/ kraner ved laste- og losseoperasjoner • Lekkasje fra rørsystemer på dekk og under • Sikring ved arbeid i høyden/ utsatte steder • Sikkerhet under fortøyning • Maskinrom 	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"> • Sikkerhetsanordninger ved bruk av kraner, løfteanordninger • Sikring for fall fra høyde • Skli sikringer • Sikring av maskiner og annet utstyr • Arbeidsklær med flytemiddel • Arbeids vester 	Teori 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"> • Hjelm • Vernebriller • Vernesko • Filtermasker • Vernebekledning • Friskluftapparat • Gass/ oksygenmåling • Følge prosedyrer for bruk av verneutstyr 	Teori demonstrasjoner	Klasserom/ øvelses område	

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

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 ombord	ILO 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	
--	---	---	-------	-----------	--

Emne	4.0 Kommunikasjon - Kommunikasjonsteorier 0,5 timer
------	---

Hensikt/Læremål Etter endt opplæring skal deltakerne ha kunnskap, forståelse og dyktighet	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
4.1 Kommunikasjon	Grunnleggende kommunikasjon	<ul style="list-style-type: none"> Vektlegge god kommunikasjon som et viktig element ang sikkerhet og i å forebygge forurensning Vektlegge at kommunikasjon fremmer et godt samarbeide Effektiv/god kommunikasjon er et viktig element for overlevelse Vektlegge at språket er en overførsel av ideer, synspunkter og instruksjoner 	Teori/Gruppe oppgave	Klasserom	
4.2 Kommunikasjons - teorier	Metoder for kommunikasjon	<ul style="list-style-type: none"> Sender Mottaker Former for kommunikasjon Metoder for kommunikasjon Barrierer for sending Barrierer for mottak Tilbakemelding Tilbakemelding er viktig kommunikasjon om bord kommunikasjonsformer Verbal – (lese, skrive) Non – verbal (kroppsspråk, lyd, gester, bilder) Vektlegge at alle former for kommunikasjon er viktig 	Teori/Gruppe oppgave	Klasserom	

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

4.3 Barrierer i kommunikasjon	Definisjon av barrierer	<ul style="list-style-type: none"> • Senderens begrepsforståelse • Senderens kapasitet • Type kommunikasjon • Formidling av sender • Mottakers kapasitet • Mottakers oppfatning • Forhold ang tilbakemelding • Mottakelse av tilbakemelding fra sender • Demonstrere barrierer som kan oppstå fra punktene ovenfor 	Teori/Gruppe oppgave	Klasserom	
4.4 God kommunikasjon	Eksempler på god kommunikasjon	<ul style="list-style-type: none"> • God kommunikasjon ligger i stor grad hos avsender • Avsender bør avklare hvorfor det er nødvendig med særskilt kommunikasjon • Forklar hvorfor tid og sted er viktig ved slik kommunikasjon • Legg vekt på valg av språk • Forståelse av de forskjellige barrierer som kan hjelpe på en bedre kommunikasjon • Avsender må være klar over bruk av effektiv tale, skrive, tegne eller bruk av andre formidlingskanaler. • Demonstrere de ovenfor nevnte egenskapene overfor kursdeltagerne • Effekten av kommunikasjon kan bli kontrollert ved feedback • Beskriv at ansvaret ligger hos avsender • 	Teori/Gruppe oppgave	Klasserom	
4.5 Kommunikasjon – mottaker	Hvordan «lytte»	<ul style="list-style-type: none"> • Å lytte er et ansvar hos mottaker • Forskjellen mellom å «lytte og høre» (demonstreres) • Forstå barrierer som kan oppstå, for å bedre mottakers forståelse • Barrierer kan være i egoet og eksternt • Tale kan være 150 ord pr min, lytte kan være 1000 ord pr min • 850 ord pr min, gjør at mottaker mister fokus • Bruk av kroppsspråk, artikulering kan kompensere for dette • 	Teori/Gruppe oppgave	Klasserom	
4.6 Kommunikasjon – konsekvenser	Konsekvenser ved «feil» kommunikasjon	<ul style="list-style-type: none"> • Feil kommunikasjon kan påvirke sikkerheten, skip og miljø • Kan føre til problemer mellom mannskapet om bord • Dårlig kommunikasjon kan føre til «stress» tap av tid, ressurser, skipets økonomi • Demonstrere årsaker/ effektivitet gjennom øvelser • 	Teori/Gruppe oppgave	Klasserom	
4.7 Oppsummering – kommunikasjon	Fordeler med god kommunikasjon	<ul style="list-style-type: none"> • God kommunikasjon styrker samhold, sikkert arbeide og gode sosiale samhandling • Vaner, verdier, oppførsel kan forbedres ved god kommunikasjon, det samme ved læring og teamarbeide 	Teori/Gruppe oppgave	Klasserom	

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

Emne		5.0 Menneskelige relasjoner. 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 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 ombord som skal utføre et effektivt og sikkert arbeid. Kommunikasjon er helt vesentlig for at dette skal fungere. <ul style="list-style-type: none"> • Vektlegge god kommunikasjon som et viktig element ang sikkerhet og i å forebygge forurensning • Vektlegge at kommunikasjon fremmer et godt samarbeid • Effektiv/god kommunikasjon er et viktig element for overlevelse • Vektlegge at språket er en overførsel av ideer, synspunkter og instruksjoner • Sender • Mottaker • Former for kommunikasjon • Metoder for kommunikasjon • Barrierer for sending • Barrierer for mottak 	Teori/Gruppe oppgave	Klasserom	
5.2 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 ombord	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 ombord Beskrive elementer som kan påvirke et miljø i negativ retning. Beskrive farene du utsetter deg selv for og andre ved bruk av rusmidler ombord. Arbeidsoperasjoner ombord er ikke forenelige med bruk av rusmidler. <ul style="list-style-type: none"> • beskrive hvordan stoff og alkohol påvirker kroppen • Din rapporteringsplikt ved observasjon av bruk av rusmidler ombord • rederiets policy ang stoff og alkohol • søk etter narkotika og smuglergods beskrive havnestat, flaggstat og andre myndigheters metode i å oppdage stoff og alkohol misbruk 	Teori/Gruppe oppgave	Klasserom	

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

Emne		6.0 Tretthet, (Fatigue) 0,5 timer			
Hensikt/Læremål Etter endt opplæring skal deltakerne ha kunnskap, forståelse og dyktighet	Innhold	Krav til utførelse	Eksempel på metode	Eksempel på læremiljø	
6.1 Tretthet (Fatigue)	Generell beskrivelse av tretthet og klassifisering av tretthet	<ul style="list-style-type: none"> • Psykiske og mentale refleksers innvirkning på å ta rasjonelle avgjørelser • Effektene og konsekvensene av tretthet 	Teori	Klasserom	
6.2 Forklare ILO krav til hviletid	Gjennomgang av krav til hviletid	<ul style="list-style-type: none"> • Minimum hviletid i 7 dagers periode - 77 timer, 10 timer hviletid i løpet av 24 timer • Hviletid kan deles i to perioder hvor en periode skal være minst 6 timer • Hviletiden trenger ikke bli overholdt ved øvelser og ved en nødsituasjon 	Teori	Klasserom	
6.3 Ledelse på land og ombord		<ul style="list-style-type: none"> • Planlegging av hvile- og arbeidsperioder • Bemannings nivå • Arbeidsfordeling • Land til skip, støtte og kommunikasjon • Standardiserte arbeidsprosedyrer • Reise planlegging • Ledelsens policy • Havneoperasjoner • Rekreasjons – fasiliteter • Administrative plikter 	Teori	Klasserom	
6.4 Skip – Spesifikke faktorer	Gjennomgang av hvilke faktorer om bord på skipet som kan påvirke hvile og hviletid.	<ul style="list-style-type: none"> • Nivå av automatisering • Pålitelighet av utstyr • Karakteristikk på vibrasjoner • Vibrasjon, varme og støynivå • Kvalitet på arbeid- og bomiljø • Laste karakteristikk og krav • Skipets utforming 	Teori	Klasserom	
6.5 Mannskapsavhengige faktorer	Gjennomgang av hvilke mannskapsavhengige faktorer som kan påvirke hvile og hviletid	<ul style="list-style-type: none"> • Gjennomføring av trening • Erfaring • Sammensetning av besetning, • Besetningens kompetanse og kvalitet 	Teori/ gruppeoppgave	Klasserom	

GRUNNLEGGENDE SIKKERHETSOPPLÆRING – STCW A-VI/1

6.6 Eksterne miljøfaktorer	Gjennomgang av hvilke miljøfaktorer som kan påvirke hvile og hviletid	<ul style="list-style-type: none">• Været• Havneforhold• Is forhold• Trafikktetthet	Teori/ gruppeoppgave	Klasserom	
----------------------------	---	--	-------------------------	-----------	--