

HJELPESKJEMA FOR DOKUMENTASJON AV PRAKSIS MED MOTORSAG

Dato: _____

Undertegnede bekrefter herved at

_____ født _____

har gjennomgått opplæring i praktisk bruk av motorsag og at de nedenstående øvelsene er gjennomgått.

Øvelsene er delt inn i ulike deler som fokuserer på teknikk, sikkerhet og ferdigheter som er nødvendige for å bruke motorsag trygt.

1. Introduksjon til motorsagen

- Mål: Bli kjent med verktøyet og forstå hvordan det fungerer.
- Øvelse: La deltakerne holde og veie motorsagen, identifisere hovedkomponentene (som sverd, kjede, styringshåndtak, og kontrollenheter som gass, sikkerhetsbryter osv.). Gå gjennom hvordan man starter motorsagen, hvordan man justerer kjedespenningen, og hvordan man påser at motorsagen er i god stand.

2. Sikkerhetsutstyr og sikkerhetstiltak

- Mål: Forstå nødvendigheten av personlig verneutstyr og grunnleggende sikkerhetsrutiner.
- Øvelse: Deltakerne prøver på seg selv verneutstyret (hjelm med visir, hansker, støvler, chaps, og vernesko). Gjennomgang av hva man skal gjøre i tilfelle av et uhell. Øvelse på hvordan man fjerner motorsagen på en trygg måte ved nødsituasjoner.

3. Håndtering av motorsagen

- Mål: Lære å håndtere motorsagen med riktig grep og kroppsholdning.
- Øvelse: Øve på riktig holdning og teknikk ved å bruke motorsagen. Deltakerne får prøve seg på å bruke motorsagen på statiske objekter som trestokker i bakken. Fokus på å opprettholde god balanse, bruke begge hender korrekt og være oppmerksom på kjedets retning.

4. Riktig kjedespenning og vedlikehold

- Mål: Lære hvordan man justerer kjedespenningen og utfører grunnleggende vedlikehold.
- Øvelse: Instruktøren viser hvordan man sjekker og justerer kjedespenningen på motorsagen. Deltakerne får så prøve seg på å justere kjedet, sjekke oljenivået og rengjøre luftfilteret.

5. Sagning i kontrollerte forhold (horisontal og vertikal saging)

- Mål: Bli komfortabel med å utføre presis saging på ulike måter.
- Øvelse: Øv på både horisontal og vertikal saging med motorsagen på store stammer eller tømmerstokker. Start med en enkel rett snitt, og flytt gradvis til mer kompliserte sagingsteknikker som skrå og buede kutt.

6. Felling av trær (grunnleggende teknikker)

- Mål: Forstå prosessen for å felle et tre trygt.
- Øvelse: Demonstrasjon av fellingsteknikker for et tre. Deltakerne får øve på å lage fellesnittet (horisontalt og vertikalt) på et tre (eller en trestamme, om treet er kontrollert). Fokus på sikker avstand til treet, retning for felling, og kontrollert nedfall.

7. Beskjæring av trær

- Mål: Lære å beskjære grener på trær.
- Øvelse: Øv på å bruke motorsagen til å beskjære mindre grener. Lær deltakerne hvordan de kan vinkle sverdet og unngå å skade treet eller seg selv. Fokus på god teknikk for å unngå at kjedet kiler seg eller at man mister kontrollen.

8. Kapping av tømmer og stammer

- Mål: Bli komfortabel med å kutte tømmerstokker og store stammer.
- Øvelse: Deltakerne får muligheten til å kappe store stammer i passende lengder. De lærer hvordan de skal håndtere motorsagen for å unngå tilbakeslag (kickback) og andre farer.

9. Rydding og vedlikehold etter bruk

- Mål: Lære hvordan man rydder opp og tar vare på motorsagen etter bruk.
- Øvelse: Øv på å rengjøre motorsagen etter bruk, inkludert å fjerne skitt og olje, og sjekke at kjedet er i god stand. Deltakerne får demonstrert hvordan man oppbevarer motorsagen på en trygg og sikker måte.

10. Nødprosedyrer og håndtering av uhell

- Mål: Forstå hva man skal gjøre i tilfelle av uhell.
- Øvelse: Praktiske øvelser i hvordan man håndterer ulike uhell, som å få kjedet fast, motorsagen går i bakover, eller hvordan man håndterer en eventuell skade. Øv på hvordan man utfører førstehjelp ved skader som kan oppstå under bruk.

11. Simulert scenario: Kapping av trær i vanskelig terreng

- Mål: Øve på bruk av motorsag i mer krevende forhold som kan inkludere skråninger eller ujevnt terreng.
- Øvelse: Deltakerne får prøve å felle et tre i et skrått terreng eller i et område hvor det er lite plass. De lærer teknikker for å plassere motorsagen sikkert i slike forhold.

Evaluering og refleksjon

- Mål: Vurdere ferdighetene til deltakerne og gi tilbakemelding.
- Øvelse: Etter at deltakerne har gjennomført de ulike praktiske øvelsene, får de tilbakemelding på teknikk og sikkerhet. Det kan være en kort refleksjon om hva som var utfordrende og hvordan de kan forbedre ferdighetene sine.

Viktige sikkerhetspunkter under øvelsene:

- Ha alltid på verneutstyr.
- Sørg for å ha en klar og trygg arbeidsplass uten hindringer.
- Hold alltid motorsagen i begge hender og ha god kontroll på verktøyet.
- Vær oppmerksom på tilbakeslag (kickback) og hvordan unngå det.

Disse øvelsene vil gi deltakerne praktisk erfaring og forståelse for hvordan de bruker motorsagen effektivt og trygt.

Informasjon om den som undertegner bekreftelsen.

Navn: _____

Firma: _____

Stilling: _____

Telefon: _____

E-post: _____

Underskrift: _____

Ferdig utfylt skjema sendes inn på <https://kursogsikkerhet.no/dokumentasjon/>

For eventuelt fremtidig behov for dokumentasjon anbefaler vi at dere tar vare på dette dokumentet.