

Opplæring av nyansatte – sjekkliste

Navn		Dato	
------	--	------	--

#	Tema	Rettsgrunnlag	✓
1	Informasjon om ulykkes- og helsefarer, nødvendig opplæring, øvelse og instruksjon	Arbeidsmiljøloven § 3-2	
2	Arbeidsoppgaver, arbeidsutstyr og sikre arbeidsmetoder	Arbeidsmiljøloven § 3-2; forskrift om utførelse av arbeid	
3	Verneombud og arbeidsmiljøutvalg – hvem og hvordan	Arbeidsmiljøloven kap. 6–7	
4	Manuelt arbeid – risiko og opplæring	Forskrift om utførelse av arbeid § 23-1–23-3	
5	Arbeid i høyden – risikovurdering, stillasopplæring	Forskrift om utførelse av arbeid kap. 17	
6	Elektriske anlegg: FSE-opplæring årlig, inkl. førstehjelp	FSE § 7; DSBs veiledning	
7	Nødprosedyrer, rømningsveier, førstehjelp	Arbeidsmiljøloven § 3-2	
8	Verneutstyr og bruk	Forskrift om utførelse av arbeid	
9	Dokumentasjon av opplæringen	Internkontroll (systematisk HMS-arbeid)	
10	Ny opplæring ved endringer i arbeid eller utstyr	Arbeidsmiljøloven § 3-2	

Signatur		Dato	
----------	--	------	--

Sources (2026-10-06): - Arbeidsmiljøloven (Lovdata): <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-62> - Forskrift om utførelse av arbeid (Lovdata): <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2011-12-06-1357> - Forskrift om sikkerhet ved arbeid i og drift av elektriske anlegg (Lovdata): <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2006-04-28-458> - Veiledning til FSE (DSB): <https://www.dsb.no/elsikkerhet/hms-og-elulykker/veiledning-til-forskrift-om-sikkerhet-ved-arbeid-i-og-drift-av-elektriske-anlegg/>

Trenger teamet sertifisert opplæring? → safetycourses.no · Safety Courses