

# Opplæring

**Arbeidsgiver skal sørge for at alle arbeidstakere får den opplæringen, øvelsen og instruksjonen de trenger for å utføre arbeidet på en trygg måte.**

Riktig opplæring bidrar til at arbeidstakerne unngår ulykker, skader og sykdom. Opplæringen må gjentas når det er nødvendig og skal gis på et språk som arbeidstakerne forstår.

## Opplæring og øvelse

Opplæringen skal bygge på en kartlegging av de farene arbeidstakerne kan bli utsatt for i arbeidet. Den skal blant annet sikre at arbeidstakerne

- har øvelse i å bruke utstyr og anlegg
- har kompetanse i å håndtere varer, stoffer og produkter
- har nødvendig opplæring og øvelse i hensiktsmessig arbeidsteknikk, organisering av arbeidet og andre forhold

Arbeidstakerne skal også få opplæring og øvelse i å bruke eventuelle hjelpemidler, rømnings- og redningsutstyr, førstehjelpsutstyr og personlig verneutstyr.

## Opplæring av nye medarbeidere

Alle på arbeidsplassen må få informasjon om hvem som står for opplæring og instruksjon av nye medarbeidere og hva opplæringen og instruksjonen omfatter. Den nyansatte må få klar og tydelig informasjon om hvilke oppgaver han/hun kan og må utføre, og hvilken opplæring som kreves.

## Opplæring for unge arbeidstakere

Arbeidsgiver bør være ekstra bevisst på å gi unge arbeidstakere nødvendig opplæring. Ta særlig hensyn til at de mangler arbeidserfaring og at de ikke er oppmerksomme på eksisterende og potensiell risiko.

## Gjennomgående, dokumentert og sertifisert opplæring

Regelverket opererer med tre ulike nivåer av krav til opplæring:

### 1. Gjennomgående krav til opplæring

Arbeidsgiver skal alltid sørge for at arbeidstaker er gjort kjent med ulykkes- og helsefarer som kan være forbundet med arbeidet, og for at arbeidstaker får opplæring, øvelse og instruksjon som er nødvendig.

[Se generelle krav til opplæring i forskrift om organisering, ledelse og medvirkning § 8-1](#)

## 2. Krav til dokumentert opplæring

Arbeidsgiver skal gjøre en risikovurdering for å avdekke om arbeidsutstyret krever særlig forsiktighet ved bruk. I så fall skal arbeidsgiver (eller andre som er kompetent til det) gi dokumentert opplæring. Her skal arbeidstaker få praktisk og teoretisk opplæring som gir kunnskaper om alle sider ved arbeidsutstyret, regelverk og bruksanvisning.

Det skal utstedes dokumentasjon på at praktisk og teoretisk opplæring er gitt i henhold til forskrift om utførelse av arbeid. Dokumentasjonen kan være en enkel, signert bekreftelse på at opplæringen er gitt, dato for opplæringen og hva den omfattet.

Arbeidsgiver kan bare sette arbeidstaker til å utføre arbeid med utstyr det er gitt opplæring i.

[Se krav til dokumentert opplæring i forskrift om utførelse av arbeid § 10-2](#)

## 3. Arbeidsutstyr underlagt krav om sertifisert sikkerhetsopplæring

Dokumentert sikkerhetsopplæring skal gis som sertifisert sikkerhetsopplæring for visse typer arbeidsutstyr. Dette betyr at opplæringen bare kan gis av personer eller organer som er sertifisert til å gi denne typen opplæring.

Det gjelder arbeid med

- bro- og traverskran, dersom bruken medfører fare for skade på liv og helse
- tårnkran
- mobilkran med større kapasitet enn 2 tm
- portalkran
- kran med større kapasitet enn 2 tm montert på lastebil eller lastebilhenger
- løfte- og stablevogn for gods med permanent førerplass på vognen (truck)
- masseforflyttingsmaskin med større effekt enn 15 kW (20,4 hk) (anleggsmaskin)

[Se forskrift om utførelse av arbeid § 10-3](#)

## Opplæring for kontroll og vedlikehold av arbeidsutstyr

Arbeidsgiver skal sørge for at arbeidstakere som skal drive kontroll- og vedlikeholdsarbeid, får nødvendig opplæring.

[Se temaside om arbeidsutstyr med krav om sakkyndig kontroll og sikkerhetsopplæring](#)

[Se krav til kompetanse for den som utfører montering, kontroll og vedlikehold av arbeidsutstyr i forskrift om utførelse av arbeid § 12-2](#)

## Arbeidsoppgaver med særskilte opplæringskrav

En del arbeidsoppgaver og -områder har særskilte krav til opplæring. Her skal arbeidsgiveren sørge for opplæring i samsvar med kravene i forskrift om utførelse av arbeid. Det gjelder ved

- [arbeid med kjemikalier, jf. kapittel 3](#)
- [arbeid med asbest, jf. kapittel 4](#)
- [varmt arbeid, jf. kapittel 5](#)
- [arbeid med risiko for å bli utsatt for biologiske faktorer, jf. kapittel 6](#)
- [arbeid ved avløpsanlegg, jf. kapittel 8](#)

- [arbeid med arbeidsutstyr som krever særskilt forsiktighet, jf. kapittel 10](#)
- [vedlikehold av arbeidsutstyr, jf. kapittel 12](#)
- [arbeid med risiko for å bli utsatt for helseskadelig støy eller mekaniske vibrasjoner, jf. kapittel 14](#)
- [arbeid med risiko for å bli utsatt for kunstig optisk stråling, jf. kapittel 16](#)
- [arbeid med risiko for å bli utsatt for elektromagnetisk felt, jf. kapittel 16 A](#)
- [montering, demontering, endring og kontroll av stillas, jf. kapittel 17](#)
- [sikkerhetsskilting og signalgivning, jf. kapittel 22](#)
- [ergonomisk belastende arbeid, jf. kapittel 23](#)
- [arbeid som kan medføre risiko for å bli utsatt for vold og trussel om vold, jf. kapittel 23A](#)
- [arbeid med driftskontroll og sikkerhetsovervåking \(kontrollrom\), jf. kapittel 24](#)
- [arbeid under vann eller økt omgivende trykk, jf. kapittel 26](#)

Du finner også krav til opplæring på nettsidene som omtaler de ulike temaene.

## Regelverk

[Arbeidsmiljøloven § 3-2: Særskilte forholdsregler for å ivareta sikkerheten](#)  
[Forskrift om organisering, ledelse og medvirkning: Kapittel 8 Opplæring](#)  
[Forskrift om utførelse av arbeid](#)

---

---