

INSTRUKS FOR INSTRUERT PERSONELL – BYGGESTRØMSKAP (LAVSPENTANLEGG)

1. Formål

Sikre at instruert personell kan utføre nødvendig betjening og enkel håndtering av byggestrømskap på en trygg måte, i henhold til Forskrift om sikkerhet ved arbeid i og drift av elektriske anlegg (FSE).

2. Omfang

Gjelder for alt instruert personell som skal:

- Slå av/på strømbrytere i byggestrømskap.
- Tilkoble/frakoble utstyr via stikkontakter i skapet.
- Utføre enkel visuell kontroll av skapet.

Instruksen gjelder kun lavspentanlegg (≤ 1000 V AC / ≤ 1500 V DC).

3. Roller og ansvar

- Instruert personell: Skal følge denne instruksen og rapportere avvik til ansvarlig driftsleder eller elektriker.
- Driftsleder/elektrofaglig ansvarlig: Skal sørge for opplæring, tilgjengelig instruks og jevnlig oppdatering.
- Eier/bruker av anlegget: Skal sikre at byggestrømskapet er forskriftsmessig utført, vedlikeholdt og låsbart.

4. Krav til instruert personell

- Har fått nødvendig opplæring i sikker bruk av byggestrømskap fra kvalifisert elektriker.
- Kjenner til farene ved elektrisitet, inkludert risiko for elektrisk støt og lysbue.
- Vet hvordan skapet frakobles (hovedbryter) ved nødsituasjon.
- Skal ikke utføre reparasjoner eller åpne skapets interne sikringsrom/deksler – dette er kun for faglært personell.
- Instruert personell må også ha FSE-opplæring for instruert personell i hht. FSE §7, som sier at: *Den instruerte skal ha tilstrekkelig kunnskap til å forstå farene ved elektrisk strøm og være i stand til å utføre den spesifikke oppgaven sikkert.*
- Opplæringen skal være dokumentert i virksomhetens internkontroll.

5. Generelle sikkerhetsregler

- Bruk kun utstyr i god stand – defekt kabel eller plugg skal ikke tilkobles.
- Tørr og trygg plassering – byggestrømskap skal stå stabilt og ikke i vann eller gjørme.
- Ingen overbelastning – sjekk merkestrøm på kurs før tilkobling av utstyr.

- Ikke omkobling under last – slå av kurs før du plugges i/ut utstyr.
- Rapporter straks: skader på skap, dører, låser eller kabler; varmgang, brent lukt eller gnistdannelse.
- Adgangskontroll – skap skal holdes låst når det ikke brukes.
- Arbeid i nærheten av skap – hold området ryddig, unngå snublefare for kabler.

6. Bruk av byggestrømskap – trinn for trinn

1. Visuell kontroll før bruk – sjekk at skapet er helt, låsbart og uten synlige skader. Sjekk at kabler inn/ut er hele og ligger trygt.
2. Oppstart – lås opp skapet. Slå på hovedbryter og deretter kursbrytere etter behov.
3. Til- og frakobling av utstyr – slå av kursbryter før tilkobling/frakobling. Kontroller at plugg passer og er hel. Slå på kursbryter etter tilkobling.
4. Ved avslutning – slå av kursbrytere og deretter hovedbryter. Lås skapet.
5. Ved feil eller ulykke – slå straks av hovedbryter, varsle driftsleder og/eller elektriker, ring 113 ved personskade.

7. Førstehjelp ved strømutrykke

- Stans strømmen først – bruk hovedbryter eller dra støpsel ut.
- Ikke berør skadet person før strømmen er brutt.
- Ring 113 – oppgi sted, hva som har skjedd, og tilstand til den skadde.
- Start HLR om nødvendig.
- Alle strømutrykkes skal rapporteres til ansvarlig leder og registreres.

8. Dokumentasjon

- Opplæring i denne instruks skal signeres av den instruerte.
- Kopi av instruks skal være tilgjengelig i eller ved byggestrømskapet.
- Revisjon av instruks gjøres minimum hvert 2. år eller ved regelendringer.

9. Begrensninger for instruert personell

- **Ingen etablering eller utvidelse:** Instruert personell skal ikke etablere nye fordelinger, tilkoble byggestrømskap til hovedtavle eller andre fordelingsanlegg, eller utvide anlegget på noen måte.
 - **Ingen arbeid på spenningssatte deler:** Det er ikke tillatt å åpne deksler, interne rom eller betjene utstyr utover brytere og stikkontakter.
 - **Ingen reparasjoner eller komponentbytte:** Instruert personell skal ikke bytte sikringer, vern eller andre komponenter, eller utføre reparasjoner og teknisk vedlikehold.
 - **Ingen måleoppgaver:** Det er ikke tillatt å utføre målinger av spenning, strøm eller isolasjon – dette er kun for faglært personell.
 - **Ikke tilkobling av uegnet utstyr:** Utstyr som er defekt, mangler jordforbindelse eller overstiger merkestrøm på kursene, skal ikke tilkobles.
 - **Ingen improviserte løsninger:** Bruk av ikke-godkjente skjøteledninger, adaptere eller omkoblinger er ikke tillatt.
 - **Ingen avvik fra instruksen:** Byggestrømskap skal ikke brukes under forhold som avviker fra instruksen (f.eks. skap stående i vann, med åpne dører eller uten fungerende lås).
- Alle avvik, feil eller uregelmessigheter skal rapporteres til ansvarlig driftsleder eller elektriker. Instruert personell skal aldri forsøke å utbedre feil selv.

Bekreftelse på opplæring:

Navn

Dato

Signatur