



# ARBETSMILJÖUTBILDNING

## STUDIEKATALOG

2025



# Innehållsförteckning

INNEHÅLLSFÖRTECKNING	Sida 2
UTBILDNINGSVÄGAR FÖR FÖRTROENDEVALDA SKYDDSOMBUD ARBETSMILJÖ	Sida 3
GRUNDUTBILDNING FÖR FÖRTROENDEVALDA SKYDDSOMBUD 3 + 3 DAGAR	Sida 4
DEL 1 BÄTTRE ARBETSMILJÖUTBILDNING 3 DAGAR	Sida 5
DEL 2 SYSTEMATISKT ARBETSMILJÖARBETE 3 DAGAR	Sida 6
VSO 1 VIDAREUTBILDNING FÖR SKYDDSOMBUD 3 DAGAR	Sida 7
BELASTNINGSERGONOMI 3 DAGAR	Sida 8
SKYDDSKOMMITTÉUTBILDNING 3 DAGAR	Sida 9
ARBETSANPASSNING OCH REHABILITERING 1 DAG	Sida 10
OSA PSYKOSOCIAL ARBETSMILJÖ 3 DAGAR	Sida 11
KEMISKA HÄLSORISKER 3 DAGAR	Sida 12
HUVUDSKYDDSOMBUDSUTBILDNING 3 DAGAR	Sida 13
BESÖKSADRESS, AVDELNINGENS ÖPPETTIDER	Sida 14

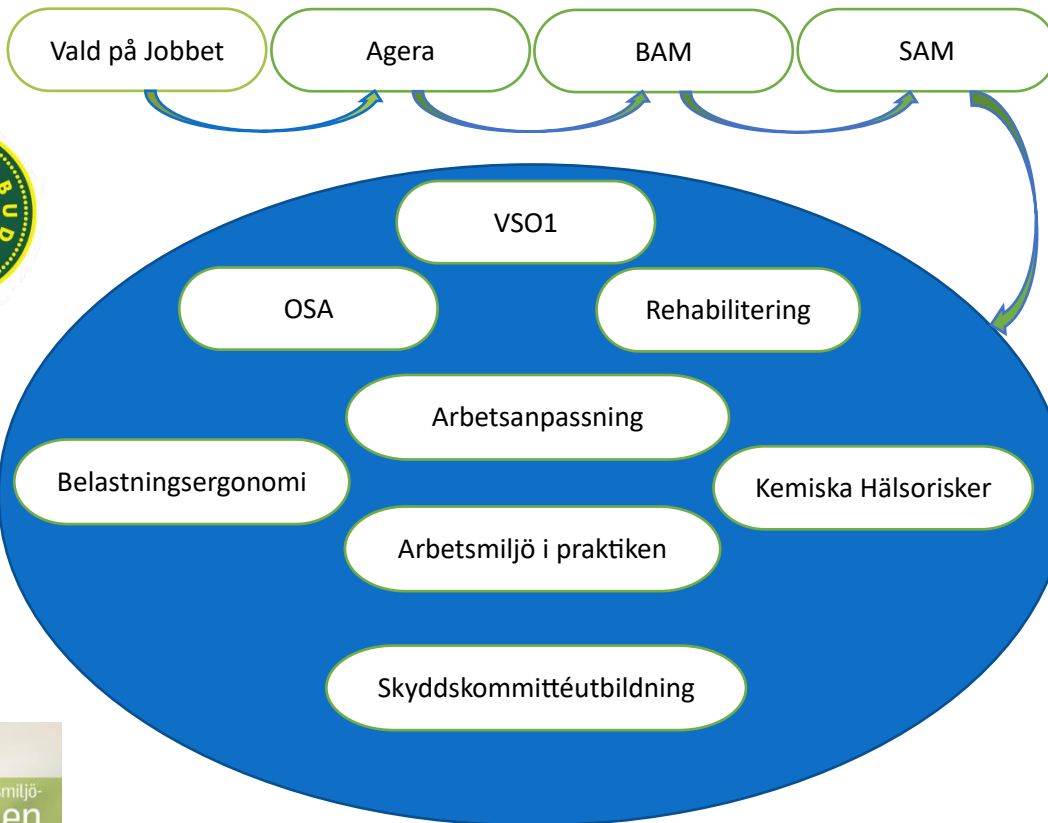
Skil för  
arbetsmiljö-  
utbildning



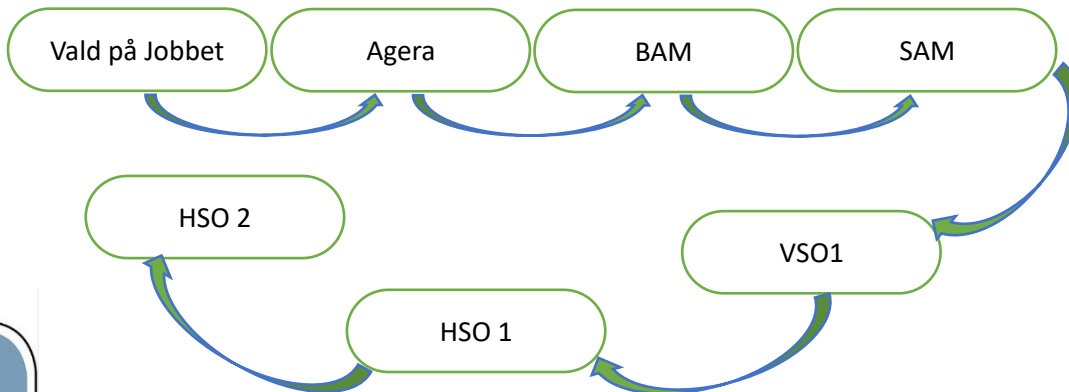
# Utbildningsvägar för förtroendevalda Arbetsmiljö



Grundutbildning för förtroendevalda Skyddsombud



Grundutbildning för förtroendevalda huvudskyddsombud





## Grundutbildning för nya Skyddsombud

Grundutbildningen vänder sig till dig som är nyvalt skyddsombud eller som saknar den grundläggande utbildningen. Vi går igenom historiken kring arbetsmiljölagstiftningen och grundläggande arbetsmiljöarbete.

Utbildningen ger grundläggande kunskaper om lagar, regelverk för avtal och föreskrifter kring förhållanden som påverkar arbetsmiljön, chefernas och skyddsombudens roller och ansvar samt hur man ska samverka. Vidare att kunna identifiera och hantera faktorer som är negativa respektive positiva för arbetsmiljön och hur man kan genomföra förebyggande arbetsmiljöarbete.

Kursen genomförs som en grundutbildning BAM och en vidareutbildning SAM.

**Observera att utbildningen är uppdelad på två olika sammanhängande tillfällen och att det är viktigt att man redan från början planerar in båda tillfällena.** Det kommer också att förekomma arbetsuppgifter mellan kursdagarna.

Nya skyddsombud blir automatiskt kallade av IF Metall.

### KOSTNAD

OBS! Arbetsgivaren ska stå för samtliga kostnader för utbildningen. Betalningsbekräftelse ska lämnas in tillsammans med anmälan till utbildningen.

Pris per deltagare för externutbildning: **12 400 kronor exklusive moms**

**OBS! Vid internutbildning tillkommer eventuella kostnader för resa och logi**

**Ledighet och förlorad förtjänst:** Skyddsombud söker ledighet samt förlorad arbetsförtjänst enligt 6 kap. 4 och 5 § arbetsmiljölagen. Förlorad förtjänst betalas av arbetsgivaren i enlighet med 7 § förtroendemannalagen.



# **BAM**

## ***Bättre arbetsmiljöutbildning***

### ***Del 1***

#### UTBILDNINGSTILLFÄLLEN

Malmö Scandic Segevång:  
Del 1            24-26 februari  
Sista anmälningsdag 7/2

Malmö Scandic Segevång:  
Del 1            23-25 april  
Sista anmälningsdag 4/4

Malmö:  
Del 1            8-10 oktober  
Sista anmälningsdag 19/9

## **DEL 1**

### **BÄTTRE ARBETSMILJÖUTBILDNING**

### **3 DAGAR**

Vänder sig till dig som är nyvald skyddsombud eller arbetsledare som nyligen har fått ett ansvar i arbetsmiljöarbetet.

Vi varvar föreläsningar med övningar, grupparbeten, diskussioner och reflektioner kring egna erfarenheter.

#### **MÅLET MED DEL 1 - BAM:**

Att deltagarna ska få grundläggande kunskaper om Arbetsmiljölagen, Arbetsmiljöförordningen samt Arbetsmiljöverkets författningssamling. Dessutom ska deltagarna få förståelse för de olika roller som finns inom arbetsmiljöarbetet samt tillräckliga kunskaper för att kunna arbeta med arbetsmiljöfrågor på sina arbetsplatser.

#### **UTBILDNINGEN TAR UPP:**

Historik kring arbetsmiljölagstiftning, arbetsmiljöarbetets regelträd, arbetsmiljölagen, arbetsmiljöförordningen och föreskrifter.

#### **INNEHÅLL:**

Dag 1 – Samverkan, regler och roller.

Dag 2 – Upptäcka och hantera risker.

Dag 3 – Utveckling och förändring på arbetsplatsen.

#### **KOSTNAD**

OBS! Arbetsgivaren ska stå för samtliga kostnader för utbildningen. Betalningsbekräftelse ska lämnas in tillsammans med anmälan till utbildningen.

Pris per deltagare för externutbildning: **6 200 kronor exklusive moms**

**OBS! Vid internutbildning tillkommer eventuella kostnader för resa och logi.**

**Ledighet och förlorad förtjänst:** Skyddsombud söker ledighet samt förlorad arbetsförtjänst enligt 6 kap. 4 och 5 § arbetsmiljölagen. Förlorad förtjänst betalas av arbetsgivaren i enlighet med 7 § förtroendemannalagen.

# SAM

## Systematisk arbetsmiljöutbildning

### Del 2

#### UTBILDNINGSTILLFÄLLEN

Malmö Scandic Segevång:  
Del 2 25-27 mars  
Sista anmälningdag 7/3

Malmö:  
Del 2 17-19 juni  
Sista anmälningdag 30/5

Malmö:  
Del 2 4-6 november  
Sista anmälningdag 17/10

## DEL 2

### SYSTEMATISKT ARBETSMILJÖARBETE

### 3 DAGAR

Vänder sig till dig som är nyvald skyddsombud eller arbetsledare

#### MÅLET MED DEL 2 - SAM:

Den här utbildningen ger praktisk kunskap om att arbeta systematiskt med arbetsmiljön i det dagliga arbetet på arbetsplatsen. Genom utbildningen får du användbara metoder och tips för det systematiska arbetsmiljöarbetet, vilket gör det lättare att bland annat hitta rutiner för att fånga upp och åtgärda både fysiska och psykosociala risker. Efter avslutad kurs ska du kunna förstå och praktiskt tillämpa Arbetsmiljöverkets föreskrifter om systematiskt arbetsmiljöarbete.

#### UTBILDNINGEN TAR UPP:

- Systematiskt arbetsmiljöarbete
- Undersöka, riskbedöma, åtgärda och kontrollera verksamheten
- Uppgiftsfördelning och kunskaper
- Nyttan med systematiskt arbetsmiljöarbete
- Rutiner, instruktioner och dokumentation
- Systematiskt arbetsmiljöarbete i verksamheten
- Handlingsplan för den egna verksamheten

#### KOSTNAD

OBS! Arbetsgivaren ska stå för samtliga kostnader för utbildningen. Betalningsbekräftelse ska lämnas in tillsammans med anmälan till utbildningen.

Pris per deltagare för externutbildning: **6 200 kronor exklusive moms**

**OBS! Vid internutbildning tillkommer eventuella kostnader för resa och logi.**

**Ledighet och förlorad förtjänst:** Skyddsombud söker ledighet samt förlorad arbetsförtjänst enligt 6 kap. 4 och 5 § arbetsmiljölagen. Förlorad förtjänst betalas av arbetsgivaren i enlighet med 7 § förtroendemannalagen.



# VSO 1

## Vidareutbildning för skyddsombud

### UTBILDNINGSTILLFÄLLEN

#### Malmö:

- 4–6 februari
- Sista anmälningdag 17/1

#### Malmö Scandic Segevång:

- 3–5 september
- Sista anmälningdag 15/8

## VSO 1 VIDAREUTBILDNING FÖR SKYDDSOMBUD

### 3 DAGAR

Vänder sig till dig som är skyddsombud, ledamot i en skyddskommitté, huvudskyddsombud, regionalt skyddsombud och tidigare gått en grundutbildning i arbetsmiljö (BAM och SAM) som behöver veta mer om det konkreta arbetsmiljöarbetet, bland annat om hur du kan arbeta systematiskt med det dagliga arbetsmiljöarbetet eller i en skyddskommitté. Du får även med dig en handlingsplan för fortsatt arbete på den egna arbetsplatsen.

#### UTBILDNINGEN TAR BLAND ANNAT UPP:

- Arbetsmiljölagen, arbetsmiljöförordningen och föreskrifter på området (SAM)
- Parternas roller och ansvar
- Riskbedömningar och skyddsronder
- En fördjupningsuppgift utifrån vanliga arbetsmiljöproblem
- En nulägesanalys av det systematiska arbetsmiljöarbetet på den egna arbetsplatsen

#### EFTER UTBILDNINGEN SKA DU:

- Ha kunskap om arbetsmiljölagen
- Ha kunskap om arbetsmiljöförordningen och olika föreskrifter på området, med tyngdpunkt på föreskriften Systematiskt arbetsmiljöarbete (AFS 2001:1)
- Kunna arbeta med riskgranskning inför ändringar i verksamheten
- Ha kunskap om parternas samverkan kring en arbetsmiljöförbättring
- Känna dig säkrare i rollen som skyddsombud eller som ansvarig för arbetsmiljöuppgifter
- Ha god kännedom om parternas ansvar och uppgifter
- Ha tagit fram en handlingsplan för det fortsatta arbetet på den egna arbetsplatsen

#### KOSTNAD

OBS! Arbetsgivaren ska stå för samtliga kostnader för utbildningen. Betalningsbekräftelse ska lämnas in tillsammans med anmälan till utbildningen.

Pris per deltagare för externutbildning: **6 200 kronor exklusive moms**

**OBS! Vid internutbildning tillkommer eventuella kostnader för resa och logi**

**Ledighet och förlorad förtjänst:** Skyddsombud söker ledighet samt förlorad arbetsförtjänst enligt 6 kap. 4 och 5 § arbetsmiljölagen. Förlorad förtjänst betalas av arbetsgivaren i enlighet med 7 § förtroendemannalagen.

# Belastningsergonomi

## UTBILDNINGSTILLFÄLLEN

### Backagården:

- 18–20 februari
- Sista anmälningsdag 31/1

### Malmö:

- 17–19 juni
- Sista anmälningsdag 30/5

## BELASTNINGSERGONOMI 3 DAGAR

Utbildningen vänder sig till dig som är skyddsombud, ledamot i en skyddskommitté, huvudskyddsombud, regionalt skyddsombud och vill veta mer om fysiska, organisatoriska och sociala belastningsfaktorer i arbetslivet samt hur parterna kan arbeta förebyggande med dessa frågor. Du får även med dig en handlingsplan för fortsatt arbete på den egna arbetsplatsen. I samverkan mellan skyddsombud och arbetsgivare kan fysiska, organisatoriska och sociala arbetsmiljöproblem förebyggas och åtgärdas så att arbetsskador och frånvaro minskar.

### UTBILDNINGEN TAR BLAND ANNAT UPP:

- Organisatorisk och social arbetsmiljö
- Organisatoriska, sociala belastningar och kränkande särbehandling
- Belastningsergonomi
- Systematiskt arbetsmiljöarbete
- Stress och belastningsskador
- Checklistor och skyddsronder

### EFTER UTBILDNINGEN SKA DU:

- Ha kunskap om arbetsmiljölagen
- Ha kunskap om arbetsmiljöförordningen och olika föreskrifter på området, med tyngdpunkt på föreskriften Systematiskt arbetsmiljöarbete (AFS 2001:1)
- Kunna arbeta med riskgranskning inför ändringar i verksamheten
- Ha kunskap om parternas samverkan kring en arbetsmiljöförbättring
- Känna dig säkrare i rollen som skyddsombud eller som ansvarig för arbetsmiljöuppgifter
- Ha god kännedom om parternas ansvar och uppgifter
- Ha tagit fram en handlingsplan för det fortsatta arbetet på den egna arbetsplatsen

### KOSTNAD

OBS! Arbetsgivaren ska stå för samtliga kostnader för utbildningen. Betalningsbekräftelse ska lämnas in tillsammans med anmälan till utbildningen.

Pris per deltagare för externutbildning: **6 200 kronor exklusive moms**

### OBS! Vid internutbildning tillkommer eventuella kostnader för resa och logi

**Ledighet och förlorad förtjänst:** Skyddsombud söker ledighet samt förlorad arbetsförtjänst enligt 6 kap. 4 och 5 § arbetsmiljölagen. Förlorad förtjänst betalas av arbetsgivaren i enlighet med 7 § förtroendemannalagen.



# Skyddskommittéutbildning

## UTBILDNINGSTILLFÄLLEN

Backagården

- 20–22 maj
- Sista anmälningsdag 2/4

Malmö

- 2–4 september
- Sista anmälningsdag 22/8

## SKYDDSKOMMITTÉUTBILDNING 3 DAGAR

### ÖVERGRIPANDE SYFTE

Utbildningens övergripande syfte är att ge de förtroendevalda grundläggande kunskaper i hur en skyddskommitté ska fungera utifrån lagstiftningen och egna organisationen (att var och en tar ut sina egna lag).

### ÖVERGRIPANDE MÅL

- Att deltagarna ska använda sina kunskaper för att bli mer praktiskt agerande i syfte att stärka den fackliga organisationen

### MÅLGRUPP

Målgruppen för kursen är skyddsombud, klubbordförande, förhandlare och andra förtroendevalda inom arbetsorganisationer och hållbart arbete inom IF Metall. Det är en fördel, men inte nödvändigt, om fler från samma arbetsplats deltar.

### KUNSKAPSMÅL:

Efter genomförd kurs ska deltagarna ha kännedom/kunskaper om

- hur en skyddskommitté fungerar i praktiken
- företagshälsovårdens roll och hur upphandling ska ske
- hur man arbetar systematiskt med arbetsmiljöfrågor i skyddskommittén
- hur man arbetar med förändringsarbete i skyddskommittén
- hur man hanterar kemiska risker på arbetsplatsen
- att man behöver göra en utbildningsplan för alla parter
- varför man behöver göra en arbetsanpassnings- och rehabiliteringsplan
- hur man agerar om man inte är överens i skyddskommittén
- vikten av samverkan i arbetsmiljöarbetet

### KOSTNAD

OBS! Arbetsgivaren ska stå för samtliga kostnader för utbildningen. Betalningsbekräftelse ska lämnas in tillsammans med anmälan till utbildningen.

Pris per deltagare för externutbildning: **6 200 kronor exklusive moms**

**OBS! Vid internutbildning tillkommer eventuella kostnader för resa och logi.**

**Ledighet och förlorad förtjänst:** Skyddsombud söker ledighet samt förlorad arbetsförtjänst enligt 6 kap. 4 och 5 § arbetsmiljölagen. Förlorad förtjänst betalas av arbetsgivaren i enlighet med 7 § förtroendemannalagen.

# Arbetsanpassning och rehabilitering

## UTBILDNINGSTILLFÄLLEN

Malmö

- 27 februari

Sista anmälningsdag 7/2

Backagården

- 12 juni

Sista anmälningsdag 23/5

Malmö

- 20 november

Sista anmälningsdag 31/10

## ARBETSANPASSNING OCH REHABILITERING 1 DAG

En anpassning av arbetsförhållandena till arbetstagarnas förutsättningar och behov kan vara både generell och individuell. Den generella kan gälla alla anställda medan den individuella anpassningen gäller för en enskild individ.

Alla på en arbetsplats ska ha samma förutsättningar att kunna utföra sina uppgifter på ett bra sätt. Generell anpassning görs bland annat med hänsyn till generella faktorer som kön, ålder, yrkesvana och funktionshinder. Sådan anpassning hör samman med planeringen av arbetet. Det är viktigt att detta arbete sker i samverkan mellan arbetsgivare och arbetstagare.

### DU HAR IDAG EN ROLL SOM:

skyddsombud/arbetsmiljöombud, ledamot i en skyddskommitté, huvudskyddsombud och har tidigare har gått en grundutbildning i arbetsmiljö (BAM).

### UTBILDNINGEN TAR BLAND ANNAT UPP:

- Utformning av arbetsplatsen
- Teknisk utrustning
- Kompetensutveckling
- Flexibla arbetstider
- Möjlighet till arbetsträning
- Variation i arbetsuppgifterna
- Tillhandahållande av arbetshjälpmedel
- Ändring av arbetsorganisation
- Individuella stödinsatser

### KOSTNAD

OBS! Arbetsgivaren ska stå för samtliga kostnader för utbildningen. Betalningsbekräftelse ska lämnas in tillsammans med anmälan till utbildningen.

Pris per deltagare för externutbildning: **2 200 kronor exklusive moms**

**OBS! Vid internutbildning tillkommer eventuella kostnader för resa och logi.**

**Ledighet och förlorad förtjänst:** Skyddsombud söker ledighet samt förlorad arbetsförtjänst enligt 6 kap. 4 och 5 § arbetsmiljölagen. Förlorad förtjänst betalas av arbetsgivaren i enlighet med 7 § förtroendemannalagen.

# OSA

## Psykosocial arbetsmiljö

### UTBILDNINGSTILLFÄLLEN

Malmö

- 6–8 maj

Sista anmälningsdag 17/4

Malmö

- 25–27 november

Sista anmälningsdag 7/11

## OSA PSYKOSOCIAL ARBETSMILJÖ 3 DAGAR

### ÖVERGRIPANDE SYFTE

Utbildningens övergripande syfte är att ge de förtroendevalda en grundläggande utbildning i psykosocial arbetsmiljö, konflikthantering och kommunikation

### KRAV PÅ FÖRKUNSKAPER:

För att deltagarna ska tillgodogöra sig kursen på bästa möjliga sätt är det nödvändigt att deltagarna har kunskaper om:

- Fackets organisation, idé och roll
- Ha kännedom om lagar och avtal
- Grundläggande kunskaper om arbetsmiljö

### MÅLGRUPP

Målgruppen för kursen är skyddsombud, klubbordförande, förhandlare och andra förtroendevalda inom arbetsorganisation

### KUNSKAPSMÅL

Efter genomförd kurs ska deltagarna ha kunskap om:

- Grundläggande kunskap om psykosocial arbetsmiljö
- Inblick i hur man kan arbeta med konflikthantering
- Inblick i skillnaden mellan bra och dålig kommunikation exempelvis via kroppsspråk, härskartekniker osv.

### KOSTNAD

OBS! Arbetsgivaren ska stå för samtliga kostnader för utbildningen. Betalningsbekräftelse ska lämnas in tillsammans med anmälan till utbildningen.

Pris per deltagare för externutbildning: **6 200 kronor exklusive moms**

**OBS! Vid internutbildning tillkommer eventuella kostnader för resa och logi.**

**Ledighet och förlorad förtjänst:** Skyddsombud söker ledighet samt förlorad arbetsförtjänst enligt 6 kap. 4 och 5 § arbetsmiljölagen. Förlorad förtjänst betalas av arbetsgivaren i enlighet med 7 § förtroendemannalagen.

# Kemiska hälsorisker

## UTBILDNINGSTILLFÄLLEN

Malmö

- 26–28 augusti
- Sista anmälningdag 8/8

Backagården

- 2–4 december
- Sista anmälningdag 14/11

## KEMISKA HÄLSORISKER 3 DAGAR

### ÖVERGRIPANDE SYFTE

Utbildningens övergripande syfte är att ge deltagarna en grundläggande utbildning i vilka regelverk samt dess samverkan som finns för att säkerställa en bra arbetsmiljö på arbetsplatsen.

### KRAV PÅ FÖRKUNSKAPER

För att deltagarna ska tillgodogöra sig utbildningen på bästa möjliga sätt är det nödvändigt att deltagarna har grundläggande kunskaper i arbetsmiljölagen och föreskrifterna.

### MÅLGRUPP

Skyddsombud, ledamot i skyddskommitté, huvudskyddsombud eller regionalt skyddsombud.

### KUNSKAPSMÅL

Efter genomförd kurs ska deltagarna ha kunskap om:

- Arbetsmiljölagen och föreskrifterna
- Kunna arbeta förebyggande med riskbedömningar kring kemiska arbetsmiljörisker
- Hur kemiska riskkällor påverkar hälsan på arbetsplatsen
- Ha tagit fram en handlingsplan för det fortsatta arbetet på egna arbetsplatsen

**EFTER UTBILDNING SKA DU:** Ha kunskap om arbetsmiljölagen, ha kunskap om föreskrifterna Systematiskt arbetsmiljöarbete (AFS 2001:1), ha kunskap om föreskrifterna Kemiska arbetsmiljörisker (AFS 2014:43), känna till EU:s förordningar Reach och CLP, kunna arbeta förebyggande med riskgranskningar kring kemiska arbetsmiljörisker, ha kunskap om Prevents Kemiguiden och säkerhetsdatablad, känna till olika myndigheters ansvar gällande kemiska arbetsmiljörisker, ha kunskap om hur kemiska riskkällor påverkar hälsa på arbetsplatsen, ha tagit fram en handlingsplan för det fortsatta arbetet på den egna arbetsplatsen.

### KOSTNAD

OBS! Arbetsgivaren ska stå för samtliga kostnader för utbildningen. Betalningsbekräftelse ska lämnas in tillsammans med anmälan till utbildningen.

Pris per deltagare för externutbildning: **6 200 kronor exklusive moms**

**OBS! Vid internutbildning tillkommer eventuella kostnader för resa och logi.**

**Ledighet och förlorad förtjänst:** Skyddsombud söker ledighet samt förlorad arbetsförtjänst enligt 6 kap. 4 och 5 § arbetsmiljölagen. Förlorad förtjänst betalas av arbetsgivaren i enlighet med 7 § förtroendemannalagen.

# Huvudskyddsombud

## UTBILDNINGSTILLFÄLLEN

Backagården

- 1–3 oktober
- Sista anmälningsdag 12/9

## HUVUDSKYDDSBUDSUTBILDNING 3 DAGAR

Utbildningen vänder sig till dig som vill lära dig mer om huvudskyddsombudets uppgift som samordnare och kommunikatör i arbetsmiljöfrågorna på arbetsplatsen

### UTBILDNINGEN TAR BLAND ANNAT UPP:

- Huvudskyddsombudets samordnande roll i arbetsmiljöarbetet
- Arbetet i skyddskommitté
- Upphandling och utvärdering av företagshälsovård
- Ledarskap och kommunikation
- Checklistor och skyddsronder
- Ett fördjupningsarbete

### EFTER UTBILDNING SKA DU:

- Kunna samordna skyddsombudsverksamheten på den egna arbetsplatsen
- Ha kunskap om den lagstiftning som reglerar uppdraget
- Känna till sina rättigheter och skyldigheter som huvudskyddsombud
- Känna till hur man arbetar i en skyddskommitté
- Känna till hur företagshälsovården kan bidra till en bra arbetsmiljö, där parterna arbetar i samverkan
- Ha tagit fram en handlingsplan för det fortsatta arbetet på den egna arbetsplatsen

### KOSTNAD

OBS! Arbetsgivaren ska stå för samtliga kostnader för utbildningen. Betalningsbekräftelse ska lämnas in tillsammans med anmälan till utbildningen.

Pris per deltagare för externutbildning: **6 200 kronor exklusive moms**

**OBS! Vid internutbildning tillkommer eventuella kostnader för resa och logi.**


**Ledighet och förlorad förtjänst:** Skyddsombud söker ledighet samt förlorad arbetsförtjänst enligt 6 kap. 4 och 5 § arbetsmiljölagen. Förlorad förtjänst betalas av arbetsgivaren i enlighet med 7 § förtroendemannalagen.




**IFMETALL**

## IF Metall Sydvästra Skåne

### Besöksadress

 IF Metall Sydvästra Skåne  
Stekelgatan 15, 212 23 Malmö

 040-669 74 00

 Sydvastraskane@ifmetall.se

### Avdelningens öppettider

Måndag: 08:00 - 16:00

Tisdag och onsdag: 08:00 - 16:00

Torsdag: 09:00 - 16:00

Fredag: 08:00 - 12.30

### Telefontider

Måndag: 08:00 - 16:00

Tisdag och onsdag: 08:00 - 16:00

Torsdag: 09:00 - 16:00

Fredag: 08:00 - 12.30

Tillfälligt stängt mån-ons och fre kl. 08.40– 09.00