

Nivå 4



**Distributions-
elektriker
- belysning**

Version 1
2023-11-07



Självskattning

Distributionselektriker – belysning

Syftet med självskattning är att du som individ ska kunna stämma av dina kunskaper och färdigheter mot de krav som ställs inom ett yrke eller yrkesområde. Självskattning kan på så sätt påvisa vilka kunskaper och färdigheter som kan behöva tillföras och kompletteras med. Du som är arbetsgivare kan använda självskattning till att få en bild av hur den samlade kompetensen ser ut bland medarbetare och var någonstans det eventuellt kan behöva tillföras kompetens. Självskattning kan också användas som underlag i rekryteringssamtal och som avstämning vid introduktion av nya medarbetare.

1. Distributionselektriker - Grunder

Jag vet varför det är viktigt med riskbedömning inför nya arbetsmoment.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag vet hur säkerhetsarbete går till vid stagförankring och hissning i stolpe.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag vet hur jag kan hjälpa en nödställd ned från en stolpe eller korg.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag kan utföra spänningsprövningar på ett korrekt sätt.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan utföra felsökning i jordkabel- och luftledningsnät.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan använda rätt mätinstrument och mätmetoder.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan utföra riskbedömning inför nya arbetsmoment.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan använda digitala system för att dokumentera, rapportera och kommunicera.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan informera kunder som påverkas av arbetet.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan utföra stolparbete, stolpresning och stagförankring.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

2. Belysning

Jag vet hur belysningsnät är uppbyggt.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag vet vilka konstruktioner, kablar och komponenter som används i ett lågspänningsnät.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag kan utföra montering, skarvning och schaktning i belysningsnät.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan utföra underhåll och kontroll av belysningsnät.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan utföra felsökning och felavhjälpning i belysningsstationer och belysningsnät.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan tolka el-scheman och andra dokument kopplat till arbetet.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan utföra spänningsprovning.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan utföra nybyggnad och ombyggnad, driftsättning, underhåll samt reparation av lågspänningsnät.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan besikta belysningsnät och installationer.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan utföra kontroll före idrifttagning.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

3. Lagkrav, ESA och EBR

Jag vet vad ellagen, elsäkerhetslagen samt starkströmföreskrifter innebär vid arbete på eldistributionsanläggningar.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag vet vilka krav som ställs vid elarbete och kopplingar i nätet utifrån EBR-ESA.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag vet varför det är viktigt att förhålla sig till EBRs handlingar som rör arbetsmetoder, produktionsteknik och anläggningens funktioner.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag kan utföra bygg- eller ombyggnadsarbete av en eldistributionsanläggning utifrån gällande lagkrav.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan utföra riskbedömningar och elarbete vid elektrisk fara.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan tolka och arbeta efter arbetsplaner utifrån EBR-ESA.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan arbeta efter EBR:s riktlinjer för arbetsmetoder, produktionsteknik och anläggningens funktioner.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

4. Stolparbete

Jag vet vilka lagar och förordningar som styr stolparbete.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag vet hur säkerhetsarbetet går till vid stagförankring och hissning i stolpe.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag vet vad rutinerna är för att hjälpa en nödställd ner från en stolpe eller korg.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag vet vad krafter och laster innebär vid stolparbete.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag kan utföra vid stolparbete, stolpresning och stagförankring på ett säkert sätt.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan utföra riskbedömningar vid arbete i stolpe.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan utföra hissning av material på ett säkert sätt.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan använda rätt skyddsutrustning vid stolparbete.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan rapportera skador och tillbud.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

5. Säkerhetsklassad tjänst/anläggning

Jag vet vad säkerhetsklassad tjänst innebär.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag vet vilka nivåer det finns av säkerhetsklassad tjänst.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag vet vad säkerhetsklassad anläggning innebär.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag vet vad som krävs om en person ska utföra arbete på en säkerhetsklassad anläggning.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

6. Kommunikation, service och bemötande

Jag vet varför det är viktigt att kunna ge bra service.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag vet varför ett bra bemötande är viktigt i arbetet.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag vet hur konfliktsituationer hanteras på ett bra sätt.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag kan kommunicera med olika personer utifrån deras förutsättningar.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan se till att kunder är nöjda.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan ge god service och ett bra bemötande till kunder och kollegor.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan hantera stressiga situationer och samtidigt ge ett bra bemötande i arbetet.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan hantera missnöjda kunder.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan hantera konflikter som uppstår.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

7. Ergonomi, säkerhet och risker inom arbetsmiljö

Jag vet hur jag kan arbeta med ett ergonomiskt för att undvika arbetsskador.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag vet vilka risker som finns i arbetsmiljön.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag vet vilken betydelse samt syfte återhämtning och friskvård har.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag vet vad jag ska göra vid situationer med hot och våld.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag vet skillnaden på tillbud och olycka.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag vet hur tillbud och olyckor rapporteras.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag vet vad jag ska göra om det börjar brinna.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag kan arbeta på ett ergonomiskt sätt för att undvika skador.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan använda skyddsutrustning när det behövs.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan använda hjälpmedel när det behövs.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan rapportera risker i arbetsmiljön till chef.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

8. Medarbetarskap

Jag vet skillnaden mellan att vara professionell, personlig och privat i arbetet.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag vet vad som skapar ett bra samarbete.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag vet vad personlig integritet innebär.

Nej, jag vet inte alls Jag vet ganska lite Jag vet ganska mycket Ja, jag vet exakt

Jag kan planera och genomföra arbetsuppgifter.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan ta ansvar för mitt arbete och utvärdera hur arbetet har gått.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan samarbeta med kollegor.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan lösa problem som kan uppstå kopplat till arbetsuppgifter.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan ta egna initiativ när det behövs.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på

Jag kan ta ansvar för min egen utveckling.

Nej, det kan jag inte Ja, till viss del Ja, det är jag ganska bra på Ja, det är jag mycket bra på