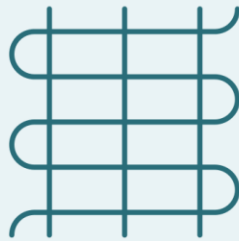


Nivå 5



**Distributions-
tekniker
- fjärrvärmenät,
fjärrkylanät**

Version 1
2023-11-07



Självskattning

Distributionstekniker – fjärrvärmenät, fjärrkylenät

Syftet med självskattning är att du som individ ska kunna stämna 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. Service och underhåll inom fjärrvärmenät och fjärrkylenät

Jag kan utföra service och underhåll av fjärrvärmenät och fjärrkylenät.

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 datorbaserad teknik för att genomföra service och underhåll.

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 datorbaserad teknik för att följa upp service och underhåll.

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 följa upp temperatur och tryck i framledning och returledning.

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 läsa och följa underhållsplaner.

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 läsa och följa distributionskartor eller systemritningar.

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 utifrån de lagar och föreskrifter som styr 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 göra riskbedömningar utifrån lagar och föreskrifter.

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 och underhålla verktyg, redskap, maskiner och instrument.

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

2. Grundläggande elteknik – elkunskap

Jag vet vilka behörigheter som krävs vid elarbete.

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

Jag vet vad elsäkerhet innebär vid elarbete.

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

Jag kan läsa och tolka ett elschema.

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 innan elarbete påbörjas.

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

3. Felsökning inom fjärrvärmenät och fjärrkylennät

Jag vet hur läcksökning utförs och vilka metoder och mätinstrument som används.

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

Jag vet hur avstängning av nät hanteras vid akuta fel och avbrott.

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

Jag vet hur idrifttagning av nät utförs efter avbrott.

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

Jag kan felsöka i fjärrvärmenät och fjärrkylennät.

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 göra riskbedömningar i fjärrvärmenät och fjärrkylennät.

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 utifrån de lagar och föreskrifter som styr 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 säkerställa att det finns material för att underhålla och åtgärda fel.

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 tid- och resursplanera arbete med att underhålla och åtgärda fel.

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 dokumentera planering, genomförande och uppföljning av arbete.

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

4. Planering, problemlösning och dokumentation

Jag vet hur samplanering och brist på samplanering påverkar arbete.

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

Jag vet hur jag ska planera och informera om avbrott och avstängning av nät.

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

Jag vet vad som ska dokumenteras och rapporteras.

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

Jag kan planera, anpassa och omprioritera utifrån uppdrag.

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 hänsyn till resurser, underhållsplaner och uppkomna situationer.

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 med problemlösning utifrån behov, mandat, behörighet och konsekvensanalys.

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 proaktivt och föreslå förbättringar.

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 digitala system för dokumentation och rapportering.

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 ett tydligt och korrekt yrkesspråk när jag dokumenterar och rapporterar.

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

5. Fjärrvärmenätens och fjärrkylens uppbyggnad och funktion

Jag vet hur fjärrvärmenät och fjärrkylens uppbyggnad och vad deras funktion är.

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

Jag vet hur värme och kyla produceras och tillförs näten.

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

Jag vet hur tryckhållning/expansion fungerar och hur det påverkar en anläggning.

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

Jag kan planera och utföra riskbedömning innan arbete påbörjas.

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

6. Lagkrav och säkerhetsklassad tjänst/anläggning

Jag vet vilka miljölagar som styr arbete inom fjärrvärmenät och fjärrkylens.

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

Jag vet vilka arbetsmiljöföreskrifter och miljölagar som styr arbete inom fjärrvärmenät och fjärrkylens.

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

Jag vet vad som menas med säkerhetsklassad tjänst.

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

Jag vet vad som menas med säkerhetsklassad anläggning.

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

Jag vet vilka krav som ställs för att arbeta i en säkerhetsklassad anläggning.

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

Jag kan följa lagar, föreskrifter och riktlinjer som är framtagna för arbete inom fjärrvärmenät och fjärrkylennät.

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 söka information som styr och påverkar arbete inom fjärrvärmenät och fjärrkylennät.

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

7. Principen för styr- och reglertekniska system

Jag vet vad säkerhetssystem inom styr- och reglertekniska system har för syfte och funktion.

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

Jag vet hur de olika systemen samverkar.

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

Jag vet varför det är viktigt att mäta och kontrollera larm för nivå, tryck och temperatur.

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

Jag kan kontrollera larm för nivå, tryck och temperatur.

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 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 planera och genomföra mina 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 lösa problem som kan uppstå kopplat till arbete.

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 i ett arbete.

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

9. 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 bra 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

10. Ergonomi, säkerhet och risker inom arbetsmiljö

Jag vet hur jag kan arbeta 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 varför återhämtning och friskvård är viktigt.

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