HAKI ACADEMY

Fallsikring og redning etter NS 9610:2026

En praktisk veiledning for arbeidsgivere, arbeidsledere og deg som arbeider i høyden.

Never compromise on safety

Versjon 1 · Oktober 2026
haki.no/academy

academy@haki.no

INNLEDNING

Et fall tar et sekund. Gode rutiner varer en hel karriere.

Fallulykker er blant de hyppigste årsakene til alvorlige skader og dødsfall i arbeidslivet. De fleste kan forebygges med riktig planlegging, riktig utstyr og – ikke minst – riktig kompetanse.

Denne veiledningen gir deg en praktisk oversikt over hva den nye utgaven av NS 9610 handler om, hvordan den henger sammen med regelverket, og hva du som arbeidsgiver eller arbeidstaker bør ha på plass før noen tar på seg en sele.

Dette er NS 9610:2026

Tittel	Arbeid i høyden – Fallsikring – Opplæring og utførelse
Publisert	25. september 2026 (Standard Norge)
Erstatter	NS 9610:2020, som nå er trukket tilbake
Komité	SN/K 279 Arbeid i høyden
Språk	Norsk (bokmål)

Hva standarden omfatter

- Krav til **opplæring** i fallsikring – både teori og praksis
- Krav til **valg, bruk og kontroll** av fallsikringsutstyr
- Krav til bruk av **redningsutstyr** og planlegging av redning
- Krav til **opplæringsvirksomheter** og instruktører som holder fallsikringskurs

Standarden dekker både **fallforhindrende** og **falloppfangende** metoder. Den gjelder ikke utstyr for sport og fritid, og heller ikke tilkomstteknikk (arbeid i tau), som reguleres av NS 9600-serien.

Viktig å vite

Denne veiledningen er HAKI Academys praktiske sammenfatning og erstatter ikke standarden. Selve standarden kjøpes hos Standard Norge (standard.no). Ved tvil gjelder alltid regelverket, standardteksten og produsentens bruksanvisning.

REGELVERK OG PRINSIPPER

Kollektivt vern først – fallsikring når det ikke finnes et sikrere alternativ

NS 9610 beskriver hvordan personlig verneutstyr mot fall skal velges og brukes **når kollektive sikringstiltak ikke kan etableres**. Standarden bygger på kravene i arbeidsmiljøregelverket:

- **Forskrift om utførelse av arbeid § 17-1:** Arbeid i høyden skal risikovurderes før arbeidet starter.
- **Kollektivt vern prioriteres:** Rekkverk, stillas og arbeidsplattformer går foran personlig fallsikringsutstyr.
- **Forskrift om organisering, ledelse og medvirkning § 8-1:** Arbeidstakere skal få nødvendig opplæring – og om nødvendig øvelse – i bruk av verneutstyr og redningsutstyr.
- **Forskrift om utførelse av arbeid § 10-4:** Det skal gis utstyrsspesifikk opplæring.

Sikringshierarkiet – velg alltid høyest mulig vernenivå



Under ellers like forhold skal utstyr som gir et **høyere vernenivå** velges fremfor utstyr som gir et lavere. Valget av metode og utstyr styrer igjen hvilken opplæring som trengs. Et falloppfangende system er siste skanse – fallet har skjedd, og da må redningen være planlagt.

Stillas er kollektivt vern

Et korrekt montert stillas med rekkverk og fotlist fjerner fallrisikoen i stedet for å håndtere konsekvensen. Det er derfor HAKI Academy alltid starter med spørsmålet: *Kan vi bygge oss ut av risikoen?*

FALLSIKRINGSSYSTEMER

Fire typer systemer – fire ulike formål

Standarden beskriver ulike typer fallsikringssystemer. Å forstå forskjellen er grunnlaget for riktig valg av utstyr.

Adgangsbegrensende

Hindrer brukeren i å nå et område der fall kan skje. Linen er så kort at man ikke kommer ut til kanten.

Høyt vernenivå – fallet skjer ikke.

Posisjonering

Holder brukeren i arbeidsstillingen, for eksempel med støttestropp, slik at hendene er fri til å arbeide.

Skal normalt kombineres med en sikring som kan stoppe et fall.

Falloppfangende

Stopper et fall som har startet og begrenser kreftene på kroppen, for eksempel med fanglinje med falldemper eller fallblokk.

Krever fri fallhøyde under brukeren og en klar redningsplan.

Redningssystemer

Utstyr og metoder for å få en person som henger i selen raskt og trygt ned eller opp til sikkert område.

Skal være på plass – og øvd – før arbeidet starter.

Tre ting som avgjør om et fall ender godt

1. **Forankringen.** Et fallsikringssystem er aldri sterkere enn forankringspunktet. Bruk dokumenterte forankringspunkter og -anordninger.
2. **Fri fallhøyde.** Regn med lengden på linen, utløsning av falldemper, selens strekk og en sikkerhetsmargin. For lite klaring betyr at du treffer bakken eller et underliggende nivå før fallet stoppes.
3. **Pendelfall.** Arbeider du langt til siden for forankringspunktet, svinger du ut ved et fall og kan treffe konstruksjoner.

REDNING

Ingen sele uten redningsplan

Den som har falt i fallsikringsutstyr, er ikke i sikkerhet før vedkommende er nede. Det må foreligge en plan for redning **før** arbeidet starter – en plan som sikrer rask respons, riktig kompetanse og minst mulig risiko for både den skadde og redningspersonellet.

Hengetraume – derfor haster det

Å henge stille i en sele kan påvirke blodsirkulasjonen alvorlig, og tilstanden kan utvikle seg i løpet av kort tid – også hos en person som ikke er skadet i fallet. Redning kan ikke vente på at nødetatene ankommer. Den må kunne starte umiddelbart, utført av folk på stedet.

Redningsplanen bør svare på

- [ ] Hvilke situasjoner kan oppstå – og hvor kan en person bli hengende?
- [ ] Hvilken redningsmetode skal brukes: kameratredning eller organisert redning?
- [ ] Hvilket redningsutstyr skal være tilgjengelig – og hvor står det?
- [ ] Hvem har kompetanse til å utføre redningen, og er de til stede hele tiden?
- [ ] Hvordan varsles det internt og til nødetatene (113 / 110 / 112)?
- [ ] Hvordan ivaretas den reddede etter redningen (førstehjelp, overvåkning)?
- [ ] Når ble planen sist øvd?

Arbeid aldri alene med fallsikring

Den som skal redde, må være på stedet. Bemanningen må derfor planlegges ut fra redningsbehovet – ikke bare ut fra selve arbeidsoppgaven. Avvik skal kompenseres med konkrete tiltak i risikovurderingen.

PRAKTISKE SJEKKLISTER

Før du går opp

Arbeidsgiver / arbeidsleder

- [ ] Risikovurdering gjennomført og dokumentert
- [ ] Kollektivt vern vurdert først
- [ ] Metode og utstyr valgt etter høyest mulig vernenivå
- [ ] Redningsplan utarbeidet – og øvd
- [ ] Redningsutstyr tilgjengelig på stedet
- [ ] Alle har dokumentert opplæring for utstyret og metoden de skal bruke
- [ ] Utstyret har gyldig periodisk kontroll
- [ ] Ansvarlig leder for arbeidet er utpekt

Deg som skal arbeide i høyden

- [ ] Jeg kjenner risikovurderingen og redningsplanen
- [ ] Jeg har gjort brukerkontroll av alt utstyr
- [ ] Selen er riktig justert og tilpasset
- [ ] Forankringspunktet er godkjent og egnet
- [ ] Det er nok fri fallhøyde under meg
- [ ] Kameratsjekk er gjennomført
- [ ] Verktøy og løse gjenstander er sikret
- [ ] Jeg vet hvem som redder meg – og de er her

Brukerkontroll før hver bruk

Del	Se etter
Sele og stropper	Kutt, slitasje, misfarging, brannskader, løse sømmer, synlige fallindikatorer
Liner og falldemper	Skader på tau/bånd, utløst eller åpnet falldemper, slitte ender
Karabiner og kroker	Deformasjon, korrosjon, at låsemekanismen lukker og låser
Fallblokk	Line trekkes ut og låser ved rykk, line ruller jevnt inn
Merking	Lesbar merking og gyldig dato for periodisk kontroll

Utstyr som har stoppet et fall, eller der du er i tvil, skal tas ut av bruk og kontrolleres av kompetent person. Følg alltid produsentens bruksanvisning. Periodisk kontroll av personlig fallsikringsutstyr skal utføres av kompetent person med jevne mellomrom, normalt minst hver 12. måned (jf. NS-EN 365).

OPPLÆRING ETTER NS 9610

Kompetanse er det viktigste verneutstyret

Opplæring er en sentral del av NS 9610. Standarden deler opplæringen i en **teoretisk** og en **praktisk** del, med læringsmål og en plan for den praktiske treningen. Den stiller også krav til instruktører og til virksomhetene som holder kursene, og omtaler oppdatering av kompetanse over tid.

Et viktig prinsipp er sammenhengen mellom **risikovurdering → valg av metode og utstyr → innholdet i opplæringen**. Opplæringen skal dekke det utstyret og de metodene personen faktisk skal bruke.

Typiske temaer i opplæringen

Teori

- Regelverk og standarder
- Risikovurdering
- Fallteori og krefter
- Valg av utstyr
- Beredskap og redning

Praksis

- Brukerkontroll
- Påkledning og kameratsjekk
- Forankring
- Sikker forflytning
- Redningsøvelser

Dokumentasjon

- Kursbevis med innhold
- Dato og sted
- Utstyr og metoder
- Signert av kursansvarlig

Kurs hos HAKI Academy

Kurs	Passer for
Fallsikring og redning – NS 9610	Deg som bruker personlig fallsikringsutstyr og skal kunne hjelpe en kollega etter en fallhendelse. Følger opplæringsplanen i NS 9610.
Fallsikring (teori)	Teoretisk grunnlag om regelverk, risiko og utstyr.
Arbeid i høyden	Deg som arbeider i høyden og trenger helhetlig forståelse av risiko og sikre arbeidsmetoder.
Stillaskurs (§ 17-2, 17-3, 17-4) og brukerkurs stillas	Montører og brukere av stillas – kollektivt vern bygget riktig.

Se oppdaterte kursdatoer og påmelding på haki.no/academy/kursoversikt.

HVORFOR HAKI ACADEMY

Vi lærer deg ikke bare å bestå et kurs – vi lærer deg å komme trygt hjem

HAKI har utviklet og produsert stillas- og sikkerhetssystemer i flere tiår. Den erfaringen tar vi med inn i klasserommet.

Fagpersoner fra bransjen

Kursene er utviklet og ledes av instruktører med praktisk erfaring fra arbeid i høyden.

Regelverk + praksis

Tydelig kobling mellom krav i regelverket og hvordan jobben faktisk gjøres.

Realistiske øvelser

Praktisk trening i fallsikring og redning under trygge forhold – i små grupper.

Reell kompetanse

Målet er trygghet i arbeidet – ikke bare et kursbevis.

Kurssteder

- Drammen – Gilhusveien 21, Lierstranda
- Stavanger – Finnestadsvingen 29
- Oslo – via Kompetansebedriften AS
- Hos dere – på forespørsel

Book kurs eller få et tilbud til bedriften

haki.no/academy · academy@haki.no

Kilder: Standard Norge – produktside og fagside for NS 9610:2026; forskrift om utførelse av arbeid; forskrift om organisering, ledelse og medvirkning. Veiledningen er en sammenfatning og erstatter ikke standarden eller regelverket. © HAKI AS 2026.