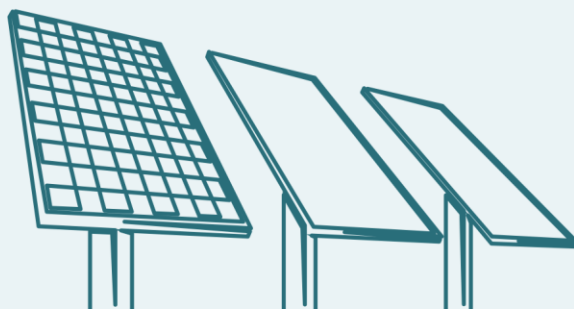


**Nivå 4**



**Distributions-  
elektriker  
- ledningsnät**

Version 1  
2023-11-07



# Självskattning

## Distributionselektriker – ledningsnät

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. Jordkabelteknik och stationskunskap

**Jag vet hur samförläggning vid kabelarbete bör planeras och byggas utifrån EBR.**

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

**Jag vet hur kabelskåp och nätstationer är uppbyggda.**

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

**Jag vet varför jag inte ska förändra nätets prestanda genom att avvika från dimensioneringsförutsättningarna.**

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

**Jag vet vilka risker som finns med kunders mikroproduktion av el vid arbete i elnät.**

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

**Jag vet hur jag hanterar mätmetoder och läser av mätinstrument vid felsökning.**

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 montera nya hög- och lågspänningskablar.**

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 förläggning, skarvning och ändavslut av hög- och lågspänningskablar.**

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 bygga en jordkabelanläggning.**

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 metदानvisningar och montagebeskrivningar.**

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

**Jag felsöka kabelnät.**

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 underhållsarbete i kabelskåp och nätstationer 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 besikta jordkabelnät och kabelskåp.**

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 sammanslutningar och binda ihop nätverk i kabelskåp och nätstationer.**

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. Luftledningsnät och elinstallation

**Jag vet vilka standarder som styr byggnation av luftledningsnät.**

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

**Jag vet hur mekaniska krafter påverkar luftledningsnät.**

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

**Jag vet varför det är viktigt att inte förändra nätets prestanda genom att avvika från dimensioneringsförutsättningarna.**

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

**Jag kan utföra felsökning och reparationer i 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 utföra elinstallationer i 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 utföra felsökning och reparation av befintliga elinstallationer.**

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 luftledningsnät och nätstationer i 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 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

**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

#### 4. Lagkrav, EBR-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

## 5. 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

## 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