

HMS på arbeidsplassen

Individuell oppgåve



Oppgåve 1: Hygiene og trygg mat

Du jobbar som kokk eller servitør. Korleis kan du sikre god hygiene og unngå at nokon blir sjuke av maten?

- Skriv 150–300 ord.
- Du skal bruke minst 10 fagord frå lista nedanfor.
- Bruk gjerne KLAR app og setningsstartarar når du skriv.



Nyttige fagord:	Setningsstartarar:
• Handhygiene • Kontaktsmitte • Kryssforureining • Luft- og dråpesmitte • Matforgifting • Matinfeksjon • Matvareallergi • Matvareintoleranse • Rein sone • Urein sone	1. Når eg jobbar med mat, må eg... 2. For å unngå sjukdom er det viktig at eg... 3. Det kan vere farleg dersom...

Oppgave 2: Arbeidstøy og verneutstyr

Du skal jobbe på kjøkken eller i servering. Korleis vernar du deg sjølv og andre mot smitte og skadar?

- Skriv 150–300 ord.
- Du skal bruke minst 10 fagord frå lista nedanfor.
- Bruk gjerne KLAR app og setningsstartarar når du skriv.



Nyttige fagord:	Setningsstartarar:
• Kokkeuniform • Forstykke/forkle • Verneutstyr • Slakterhanske • Slakterbrynje • Smittekjeda • Emballasje • Risiko • Tryggleik • Førebygging	1. Eg brukar rett arbeidstøy fordi... 2. For å verne meg sjølv og kollegaene mine... 3. Det er viktig å bruke verneutstyr når...

Oppgåve 3: Belastning og arbeidsteknikk

Arbeidet på kjøkken og i servering kan vere tungt og krevjande. Korleis kan du jobbe på ein trygg og god måte for å unngå belastningar?

- Skriv 150–300 ord.
- Du skal bruke minst 10 fagord frå lista nedanfor.
- Bruk gjerne KLAR app og setningsstartarar når du skriv.



Nyttige fagord:	Setningsstartarar:
• Belastning • Ergonomi • Helse • Trivsel • Miljø • Regel • Risiko • Verneombod • Tillitsvald • Førebygging	1. For å unngå belastningsskadar må eg... 2. Når eg ber tunge ting, er det viktig at eg... 3. Det kan bli tungt for kroppen dersom...

Oppg ve 4: Arbeidsmil  og tryggleik

Eit godt arbeidsmil  er viktig for trivsel og tryggleik. Korleis kan du bidra til at alle har det trygt og godt p  jobb?

- Skriv 150–300 ord.
- Du skal bruke minst 10 fagord fr  lista nedanfor.
- Bruk gjerne KLAR app og setningsstartarar n r du skriv.



Nyttige fagord:	Setningsstartarar:
• Trivsel • Mobbing • Vald • Mil� • Verneombod • Tillitsvald • Dokumentasjon • Risiko • Regel • Tryggleik	1. Eg kan bidra til eit godt arbeidsmil� ved �... 2. Dersom eg opplever mobbing, vald eller urettferd... 3. Det er viktig � seie ifrå dersom...