

# HMS på arbeidsplassen

## Individuell oppgåve



### Oppgåve 1: Arbeidsmiljø og trivsel

Eit godt arbeidsmiljø er viktig for at tilsette i sal, service og reiseliv skal trivast og føle seg trygge. Korleis kan du bidra til eit arbeidsmiljø som fremjar helse og trivsel for både deg sjølv og kollegaene dine?

- 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:                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Arbeidsmiljølova</li><li>• Ergonomi</li><li>• Trivsel</li><li>• Stress</li><li>• Mobbing</li><li>• Helse</li><li>• Miljø</li><li>• Regel</li><li>• Verneombod</li><li>• Tillitsvald</li></ul> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. For å bidra til eit godt arbeidsmiljø må eg...</li><li>2. Det kan vere utfordrande viss...</li><li>3. Når eg opplever ein vanskeleg situasjon, kan eg...</li></ol> |

## Oppgåve 2: Handtering av farlege situasjonar og varsl ng

I yrke innan sal, service og reiseliv kan du m te på uventa hendingar som truslar, tjuveri eller brann. Korleis kan du handtere slike situasjonar på ein trygg og profesjonell m te?

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

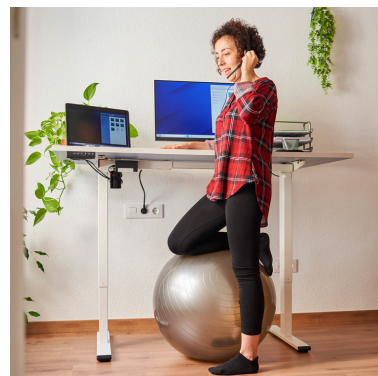


| Nyttige fagord:                                                                                                                                                                                                                                  | Setningsstartarar:                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Alarm</li><li>• Brannsl kkjingsapparat</li><li>• Førstehjelp</li><li>• Sikkerheit</li><li>• Risiko</li><li>• Vald</li><li>• Tjuveri</li><li>• Avvik</li><li>• Varsling</li><li>• Dokumentasjon</li></ul> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Når ein nødsituasjon oppstår, må eg...</li><li>2. For   unngå skadar i ein trusselsituasjon er det viktig at...</li><li>3. Det kan bli farleg viss...</li></ol> |

### Oppgåve 3: Førebyggje belastningsskadar og stress

Arbeidsdagen kan vere både fysisk og psykisk krevjande i serviceyrke. Korleis kan du ta vare på kroppen og unngå stress i ein travel arbeidskvardag?

- 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:                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Ergonomi</li><li>• Stress</li><li>• Belastning</li><li>• Arbeidsmiljølova</li><li>• Regel</li><li>• Trivsel</li><li>• Helse</li><li>• Miljø</li><li>• Avvik</li><li>• Førebygging</li></ul> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. For å unngå belastningsskadar må eg...</li><li>2. Når eg kjenner på stress, er det viktig at eg...</li><li>3. Det kan bli tungt for kroppen eller hovudet viss...</li></ol> |