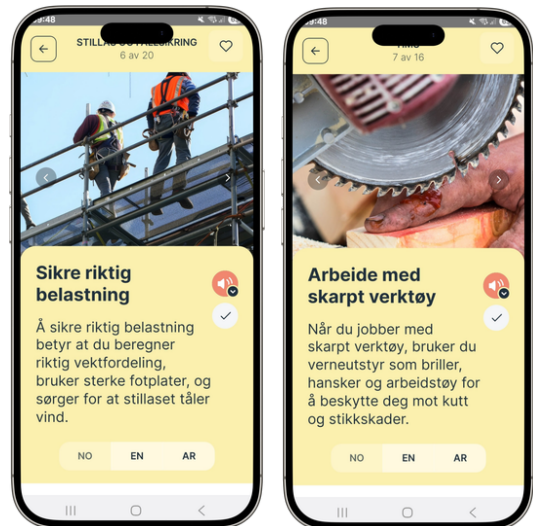




Oppgave 1: Trygg bruk av verktøy og utstyr

Du bruker ulike verktøy i arbeidet ditt som tømrrar. Skriv ein tekst om kva som kan vere farleg når du bruker verktøy og utstyr, og korleis du kan sikre deg sjølv og kollegaene dine mot skadar.

- Skriv 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller fleire.
- Bruk KLAR-appen og setningsstartarar som støtte når du skriv.

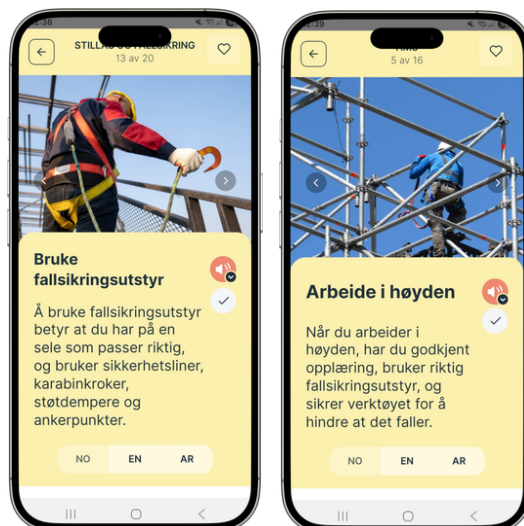


Nyttige ord:	Setningsstartarar:
• Arbeide med skarpt verktøy • Bruke verktøy i høgda • Bruke verneutstyr • Kontrollere utstyr • Reingjere utstyr • Handtere farleg avfall • Sikre rømningsveg • Sikre riktig belastning • Oppbevare verktøy trygt • Rapportere hendingar	1. Når eg bruker verktøy i høgda, må eg... 2. For å unngå kutt og skadar er det viktig at eg... 3. Det kan vere farleg å bruke verktøy dersom...

Oppgave 2: Bruk av fallsikringsutstyr på riktig måte

Du jobbar som lærling i eit tømrarfirma og skal utføre arbeid i høgda. Korleis bruker du fallsikringsutstyr på ein trygg og riktig måte?

- Skriv 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller fleire.
- Bruk KLAR-appen og setningsstartarar som støtte når du skriv.



Nyttige ord:	Setningsstartarar:
• Bruke fallsikringsutstyr • Bruke fallblokk • Kontrollere fallsikringsutstyr • Berekne nødvendig fallhøgd • Ha plan for redning • Reingjere fallsikringsutstyr • Lagre fallsikringsutstyr • Arbeide i høgda • Sikre riktig forankringspunkt • Bruke sikkerheitsline	1. Når eg skal bruke fallsikringsutstyr, er det viktig at eg... 2. For å unngå fallskadar må eg... 3. Eg kan sikre meg sjølv ved å... 4. Det er viktig å hugse på at...

Oppgave 3: HMS på byggjeplassen – stillasarbeid

Du jobbar som lærling i eit tømrarfirma og skal vere med på å setje opp eit stillas. Kva er viktig å gjere for å sikre deg sjølv og kollegaene dine mot skadar?

- Skriv 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller fleire.
- Bruk KLAR-appen og setningsstartarar som støtte når du skriv.

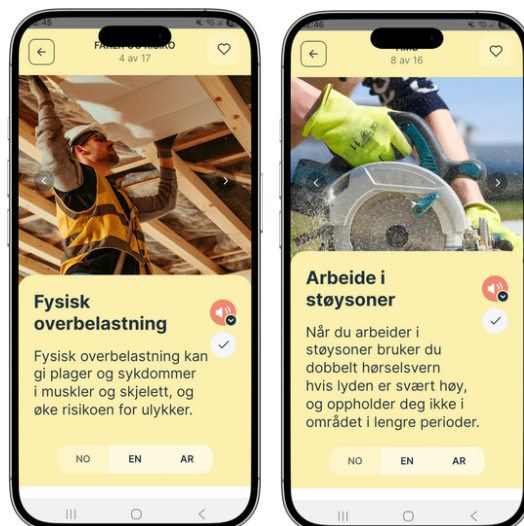


Nyttige ord:	Setningsstartarar:
• Velje riktig stillastype • Bruke sertifisert stillas • Montere rekkverk • Forankre stillas • Sikre riktig belastning • Skilte stillas • Kontrollere stillas • Sikre rømningsveg • Feste stillasgolv • Montere fotlist/sparkebord	1. Det kan vere farleg når eg... 2. For å unngå risiko er det viktig å... 3. Eg kan sikre meg sjølv ved å... 4. Det er viktig å hugse på at...

Oppgåve 4: Ergonomi på byggeplassen

Mange t mrarar opplever belastningsskadar på grunn av tunge løft og dårleg arbeidsteknikk. Korleis kan du unngå belastningsskadar og sikre god ergonomi?

- Skriv 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller fleire.
- Bruk KLAR-appen og setningsstartarar som støtte når du skriv.



Nyttige ord:	Setningsstartarar:
• Bruke god ergonomi • Unngå belastning • Planleggje arbeidet • Halde riktig løfteteknikk • Bruke hjelpemiddel • Vurdere risiko • Flytte material på ein trygg måte • Ta pausar • Strekkje ut kroppen • Tilpasse arbeidsplassen	1. For � unngå belastningsskadar må eg... 2. Når eg skal løfte tunge material, er det viktig at eg... 3. Det kan bli tungt for kroppen min dersom...