HMS på arbeidsplassen

Individuell oppgave

Oppgave 1: Trivsel og trygghet på arbeidsplassen

Et godt arbeidsmiljø er viktig både i verksted og på datarom. Hvordan kan du bidra til at du selv og kollegene dine har det trygt og godt på jobb?

- Skriv 150–300 ord.
- Du skal bruke minst 10 fagord fra listen nedenfor.
- Bruk gjerne KLAR app og setningsstartere når du skriver.



Nyttige fagord:	Setningsstartere:
• Arbeidsmiljøloven • Ergonomi • Belastning • Trivsel • Mobbing • Helse, miljø og sikkerhet (HMS) • Miljø • Regel • Verneombud • Tillitsvalgt	1. For å bidra til et godt arbeidsmiljø må jeg... 2. Det kan bli krevende hvis... 3. Når jeg opplever utfordringer, kan jeg...

Oppgave 2: Elektrisk sikkerhet og alvorlige hendelser

Når du jobber med strøm og elektriske anlegg, kan det oppstå farlige situasjoner. Hvordan kan du sikre deg selv og andre i slike situasjoner?

- Skriv 150–300 ord.
- Du skal bruke minst 10 fagord fra listen nedenfor.
- Bruk gjerne KLAR app og setningsstartere når du skriver.

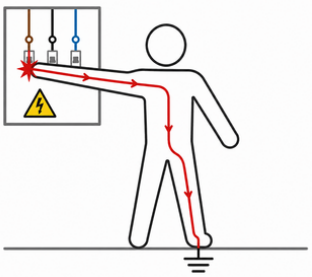


Nyttige fagord:	Setningsstartere:
• Elektrisk støt • Strømgjennomgang • Nødstopp • Førstehjelp • Personlig verneutstyr (PVU) • Monteringshansker • Isolert verktøy • Visir • Avvik • Lysbue	1. Når det skjer noe farlig, må jeg... 2. For å unngå skader i arbeid med strøm er det viktig at... 3. Det kan bli livsfarlig hvis...

Oppgave 3: Forebygging og risikovurdering

Elektroarbeid innebærer risiko, men mye kan forhindres med gode rutiner. Hvordan kan du jobbe trygt og unngå skader?

- Skriv 150–300 ord.
- Du skal bruke minst 10 fagord fra listen nedenfor.
- Bruk gjerne KLAR app og setningsstartere når du skriver.



Nyttige fagord:	Setningsstartere:
• Arbeid under spenning (AUS) • El-sikkerhet • Risikovurdering • Forebygging • Regel • Skadevirkning • Risiko • Vernesko • Hjelm • Dokumentere	1. For å forebygge ulykker, må jeg... 2. Når jeg jobber under spenning, er det viktig at jeg... 3. Jeg vurderer risiko ved å...