HMS på arbeidsplassen

Individuell oppgave

Oppgave 1: Arbeid med maskiner, verktøy og utstyr

Du jobber som mannskap om bord og bruker ulike maskiner og verktøy i arbeidet ditt. Hvordan kan du bruke maskiner, verktøy og utstyr på en trygg måte?

- Skriv 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller flere.
- Bruk KLAR app og setningsstartere som støtte når du skriver.

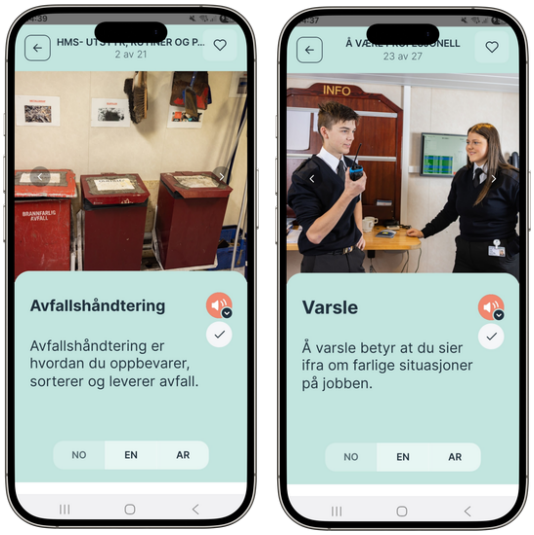


Nyttige ord:	Setningsstartere:
• Bruke maskiner • Bruke verktøy • Kontrollere utstyr • Rengjøre utstyr • Håndtere farlig avfall • Sikre riktig belastning • Oppbevare verktøy sikkert • Rapportere hendelser • Varsling • Sikker jobbanalyse (SJA)	1. Når jeg bruker maskiner, må jeg... 2. For å unngå skader er det viktig å... 3. Det kan være farlig hvis...

Oppgave 2: Håndtering av kjemikalier og farlig avfall

Du jobber som mannskap om bord. Hvordan kan du håndtere kjemikalier og farlig avfall på en trygg måte?

- Skriv 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller flere.
- Bruk KLAR app og setningsstartere som støtte når du skriver.

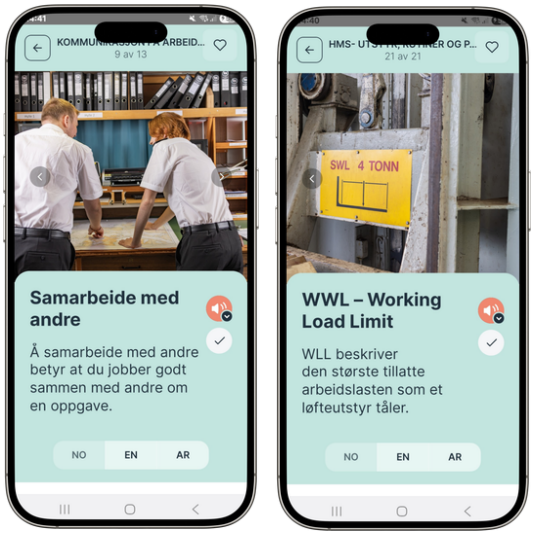


Nyttige ord:	Setningsstartere:
• Giftige kjemikalier • Etsende kjemikalier • Søl • Farlig avfall • Varsling • Risikofaktorer • Dokumentere • Avvik • Verneombud • Sikker jobb analyse (SJA)	1. For å unngå hudplager må jeg... 2. Når jeg håndterer kjemikalier, er det viktig at jeg... 3. Det kan bli farlig hvis...

Oppgave 3: Forebygge belastningsskader og stress

Du jobber som mannskap om bord. Hvordan kan du unngå belastningsskader og sikre god ergonomi?

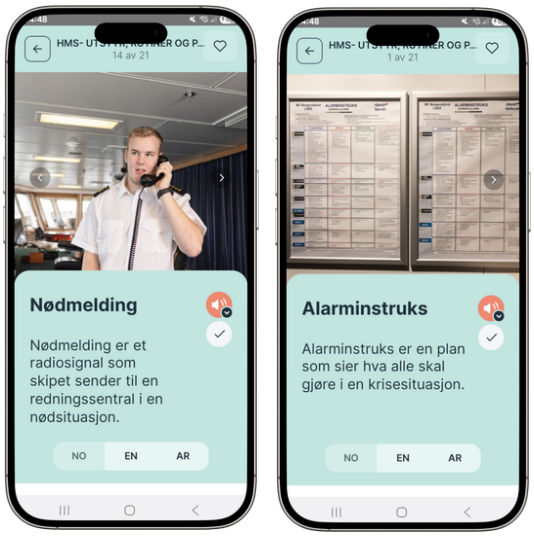
- Skriv 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller flere.
- Bruk KLAR app og setningsstartere som støtte når du skriver.



Nyttige ord:	Setningsstartere:
• Tungt arbeid • Belastningslidelse • Ergonomi • Arbeidsteknikk • Ergonomisk arbeidsstilling • Arbeidsmiljø • Fysisk arbeidsmiljø • Psykososialt arbeidsmiljø • Stress • IA-bedrift	1. For å unngå belastningsskader må jeg... 2. Når jeg skal løfte tunge materialer, er det viktig at jeg... 3. Det kan bli tungt for kroppen min hvis...

Oppgave 4: Trygghet om bord og nødsituasjoner

Du jobber på et skip og må vite hva du skal gjøre i en nødsituasjon. Hvordan kan du sikre at du og kollegene dine vet hvordan dere skal handle hvis det oppstår brann, grunnstøting eller mann over bord?



- Skriv 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller flere.
- Bruk KLAR app og setningsstartere som støtte når du skriver.

Nyttige ord:	Setningsstartere:
• Alarminstruks • Nødinstruks • Nødmelding • Nød-VHF radio • Livbåt • Redningsdrakt • Redningsflåte • Redningsvest • Mann over bord • SART – search and rescue transponder	1. Når alarmen går, må jeg... 2. For å unngå panikk i en nødsituasjon er det viktig at... 3. Det kan være farlig hvis...