Ny i norsk arbeidsliv

Helse, miljø og sikkerhet (HMS)

Oppgave 1: Skriv riktig fagord til riktig forklaring.

gi førstehjelp	miljø	følge instrukser
hjelpemidler	bruke riktig verneutstyr	helse
rapportere farer	sikkerhet	bruke god ergonomi

1. _____ handler om at du ikke blir skadet eller syk.
2. _____ handler om ryddig arbeidsplass og godt samarbeid.
3. _____ handler om å følge regler og jobbe trygt.
4. _____ betyr å bruke hjelm, hansker eller vernesko.
5. _____ betyr å gjøre jobben slik du har fått beskjed om.
6. _____ betyr at du sier fra når du ser noe farlig.
7. _____ betyr å løfte riktig og ha gode arbeidsstillinger.
8. _____ er utstyr som gjør arbeidet lettere.
9. _____ betyr å hjelpe en som er skadet eller syk.

Oppgave 2: Sett strek mellom riktig fagord og forklaring.



helse

Å gjøre jobben slik du har fått beskjed om.



miljø

At du ikke blir skadet eller syk av jobben.



sikkerhet

Å løfte riktig og ha gode arbeidsstillinger.



følge instrukser

En ryddig arbeidsplass og godt samarbeid.



bruke god ergonomi

Å følge regler og bruke riktig verneutstyr.

Oppgave 3: Skriv forklaringen.

a) Finn fagordet «vurdere risiko».
Skriv forklaringen.



b) Finn fagordet «gi førstehjelp».
Skriv forklaringen.



c) Finn fagordet «rapportere farer».
Skriv forklaringen.



d) Finn fagordet «hjelpemidler».
Skriv forklaringen.

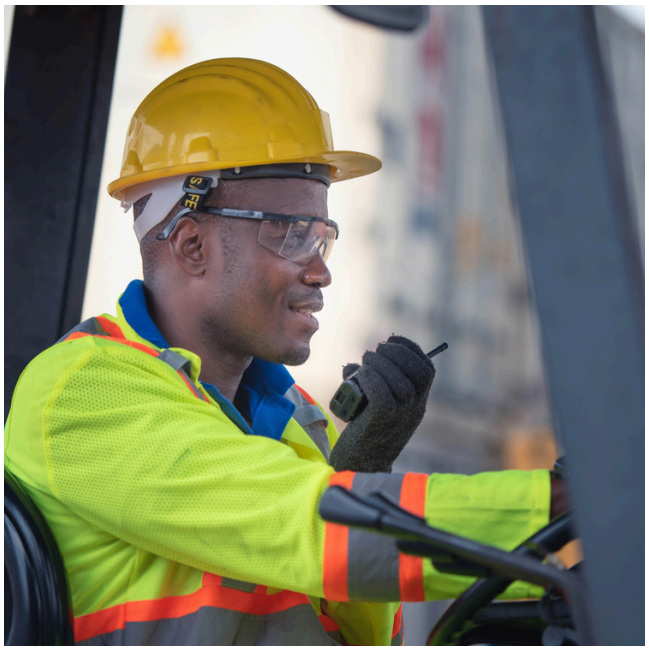


e) Finn et fagord du ikke kan fra før.
Skriv fagordet og forklaringen.

Oppgave 4: Snakk sammen.

- Snakk med en annen person i 2-3 minutter.
- Bruk minst 3 fagord.
- Velg oppgave a) eller b).

a) Hvordan kan du jobbe trygt på jobben?



Du kan si:
Jeg bruker ... for å beskytte meg.
Jeg følger instrukser når ...
Hvis jeg ser noe farlig, ...

b) Hva gjør du hvis noen blir skadet på jobb?



Du kan si:
Først ...
Jeg kan gi førstehjelp ved å ...
Jeg sier fra til ...