HMS på arbeidsplassen

Individuell oppgåve

Oppgåve 1: Arbeidsmiljø og trivsel

Du jobbar i sal, service og reiseliv. Korleis kan du bidra til eit godt arbeidsmiljø som sikrar tryggleik og trivsel for både deg sjølv og kollegaene dine?

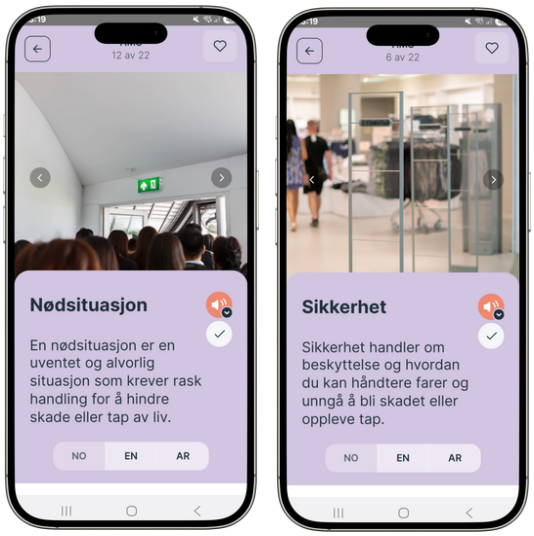


- Skriv 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller fleire.
- Bruk KLAR app og setningsstartarar som støtte når du skriv.

Nyttige ord:	Setningsstartarar:
• Arbeidsmiljø • Fysisk arbeidsmiljø • Psykososialt arbeidsmiljø • Ergonomisk arbeidsstilling • Internkontrollforskrifta • Verneombud • IA-bedrift • Risikofaktorer • Avvik • Sjukefråvær	1. For å bidra til eit godt arbeidsmiljø må eg... 2. Det kan vere utfordrande viss... 3. Når eg opplever ein vanskeleg situasjon, kan eg...

Oppgåve 2: Handtering av farlege situasjonar og varsling

Du jobbar i sal, service og reiseliv og kan oppleve uønskte hendingar eller nødsituasjonar. Korleis kan du sikre deg sjølv og andre viss det oppstår ein trussel, ei valdsepisode eller ei anna alvorleg hending?



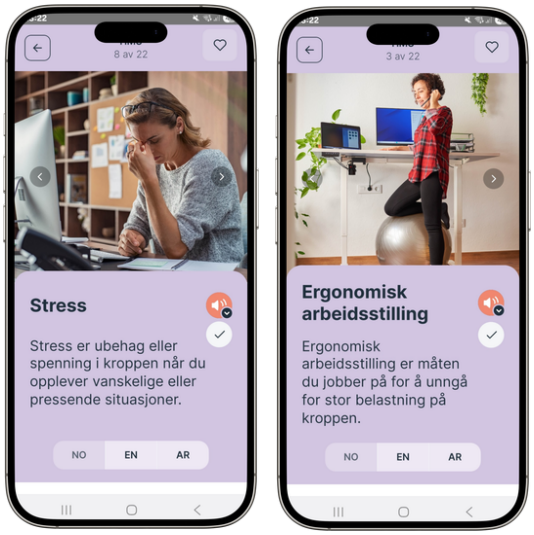
- Skriv 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller fleire.
- Bruk KLAR app og setningsstartarar som støtte når du skriv.

Nyttige ord:	**Setningsstartarar:**
• Nødsituasjon • Varsling • Avvik • Uønskt hending • Trussel • Beredskap • Beredskapsplan • Sikkerheit • Risikofaktorer • Førstehjelpsinstruks	1. Når ein nødsituasjon oppstår, må eg... 2. For å unngå skadar i ein trusselsituasjon er det viktig at... 3. Det kan bli farleg viss...

Oppgåve 3: Førebyggje belastningsskadar og stress

Du jobbar som tilsett i sal, service og reiseliv. Korleis kan du unngå belastningsskadar og sikre god ergonomi?

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



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

Oppgåve 4: Handtering av konfliktsituasjonar

Du jobbar som tilsett i sal, service og reiseliv. Korleis kan du handtere konfliktsituasjonar og beskytte deg sjølv og kollegaene dine?

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



Nyttige ord:	Setningsstartarar:
• Konfliktsituasjon • Trussel • Beredskapsplan • Nødsituasjon • Varsling • Avvik • Sikkerheit • Risikofaktorer • Beredskap • Verneombud	1. Når ein konfliktsituasjon oppstår, må eg... 2. For å unngå skadar i ein trusselsituasjon er det viktig at... 3. Det kan bli farleg viss...