

HMS på arbeidsplassen - Tømrer

Individuell oppgave



Oppgave 1: Sikker bruk av verktøy og utstyr

Du jobber som lærling i et tømrerfirma. Hva kan være farlig når du bruker verktøy og utstyr, og hvordan kan du beskytte deg selv og kollegene dine?

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



Nyttige fagord:	Setningsstartere:
• Arbeidshansker • Hjelme • Vernebrille • Vernesko • Verneutstyr • Fareskilt • Påbudsskilt • Avvik • Risiko • Sikkerhet	1. Når jeg bruker sag eller drill, må jeg... 2. For å unngå skader på hendene mine, bruker jeg... 3. Det kan være farlig å bruke utstyr uten...

Oppgave 2: Fallsikring og arbeid i høyden

Du skal utføre arbeid i høyden som lærling. Hvordan bruker du fallsikringsutstyr på riktig måte?

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

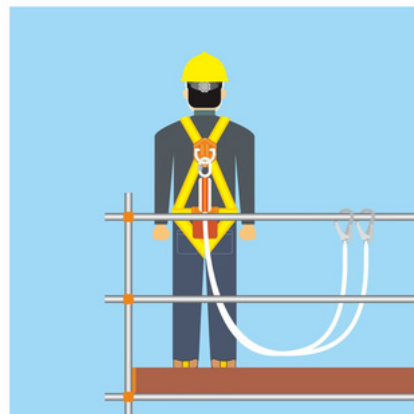


Nyttige fagord:	Setningsstartere:
• Fallsikringsutstyr • Sikkerhet • Risiko • Verneutstyr • Fareskilt • Førstehjelp • Regel • Belastning • Skadevirkning • Kontrollere utstyr	1. Når jeg skal bruke fallsikringsutstyr, er det viktig at jeg... 2. For å unngå fallskader må jeg... 3. Jeg kan sikre meg selv ved å...

Oppgave 3: HMS på byggeplassen – Stillasarbeid

Du skal være med på å sette opp et stillas. Hva er viktig å gjøre for å sikre deg selv og kollegene dine mot skader?

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



Nyttige fagord:	Setningsstartere:
• Verneutstyr • Risiko • Sikkerhet • Arbeidshansker • Hjelm • Vernesko • Fareskilt • Påbudsskilt • Avvik • Regel	1. Det kan være farlig når jeg... 2. For å unngå risiko er det viktig å... 3. Jeg kan sikre meg selv ved å...

Oppgave 4: Ergonomi og belastning i tømmerfaget

Mange tømmerere opplever belastningsskader på grunn av tunge løft og dårlig arbeidsteknikk. Hvordan kan du unngå belastningsskader og sikre god ergonomi?

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



Nyttige fagord:	Setningsstartere:
• Belastning • Helse • Miljø • Arbeidsmiljøloven • Regel • Skadevirkning • Trivsel • Verneombud • Tillitsvalgt • Forebyggende arbeid	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...