

HMS på arbeidsplassen

Individuell oppgave



Oppgave 1: Hygiene og trygg mat

Du jobber som kokk eller servitør. Hvordan kan du sikre god hygiene og unngå at noen blir syke av maten?

- 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:
• Håndhygiene • Kontaktsmitte • Kryssforurensning • Luft- og dråpesmitte • Matforgiftning • Matinfeksjon • Matvareallergi • Matvareintoleranse • Ren sone • Uren sone	1. Når jeg jobber med mat, må jeg... 2. For å unngå sykdom er det viktig at jeg... 3. Det kan være farlig hvis...

Oppgave 2: Arbeidstøy og verneutstyr

Du skal jobbe på kjøkken eller i servering. Hvordan beskytter du deg selv og andre mot smitte og 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:
• Kokkeuniform • Forstykke/forkle • Verneutstyr • Slakterhanske • Slakterbrynje • Smittekjeden • Emballasje • Risiko • Sikkerhet • Forebygging	1. Jeg bruker riktig arbeidstøy fordi... 2. For å beskytte meg selv og kollegaene mine... 3. Det er viktig å bruke verneutstyr når...

Oppgave 3: Belastning og arbeidsteknikk

Arbeidet på kjøkken og i servering kan være tungt og krevende. Hvordan kan du jobbe på en trygg og god måte for å unngå belastninger?

- 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:
• Belastning • Ergonomi • Helse • Trivsel • Miljø • Regel • Risiko • Verneombud • Tillitsvalgt • Forebygging	1. For å unngå belastningsskader må jeg... 2. Når jeg bærer tunge ting, er det viktig at jeg... 3. Det kan bli tungt for kroppen hvis...

Oppgave 4: Arbeidsmiljø og trygghet

Et godt arbeidsmiljø er viktig for trivsel og sikkerhet. Hvordan kan du bidra til at alle 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:
• Trivsel • Mobbing • Vold • Miljø • Verneombud • Tillitsvalgt • Dokumentasjon • Risiko • Regel • Sikkerhet	1. Jeg kan bidra til et godt arbeidsmiljø ved å... 2. Hvis jeg opplever mobbing, vold eller urettferdighet... 3. Det er viktig å si ifra hvis...