

HMS på arbeidsplassen

Individuell oppgave



Oppgave 1: Arbeidsmiljø og trivsel

Et godt arbeidsmiljø er viktig for at ansatte i salg, service og reiseliv skal trives og føle seg trygge. Hvordan kan du bidra til et arbeidsmiljø som fremmer helse og trivsel for både deg selv og kollegene dine?

- 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:
• Arbeidsmiljøloven • Ergonomi • Trivsel • Stress • Mobbing • Helse • Miljø • Regel • Verneombud • Tillitsvalgt	1. For å bidra til et godt arbeidsmiljø må jeg... 2. Det kan være utfordrende hvis... 3. Når jeg opplever en vanskelig situasjon, kan jeg...

Oppgave 2: Håndtering av farlige situasjoner og varsling

I yrker innen salg, service og reiseliv kan du møte på uventede hendelser som trusler, tyveri eller brann. Hvordan kan du håndtere slike situasjoner på en trygg og profesjonell måte?

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

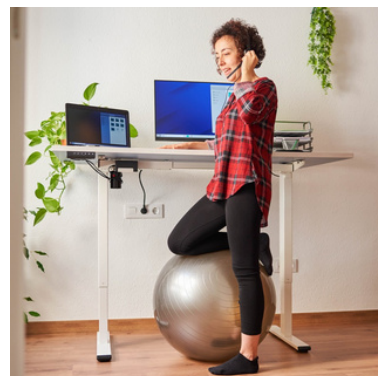


Nyttige fagord:	Setningsstartere:
• Alarm • Brannslukningsapparat • Førstehjelp • Sikkerhet • Risiko • Vold • Tyveri • Avvik • Varsling • Dokumentasjon	1. Når en nødsituasjon oppstår, må jeg... 2. For å unngå skader i en trusselsituasjon er det viktig at... 3. Det kan bli farlig hvis...

Oppgave 3: Forebygge belastningsskader og stress

Arbeidsdagen kan være både fysisk og psykisk krevende i serviceyrker. Hvordan kan du ta vare på kroppen og unngå stress i en travel arbeidshverdag?

- 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:
• Ergonomi • Stress • Belastning • Arbeidsmiljøloven • Regel • Trivsel • Helse • Miljø • Avvik • Forebygging	1. For å unngå belastningsskader må jeg... 2. Når jeg kjenner på stress, er det viktig at jeg... 3. Det kan bli tungt for kroppen eller hodet hvis...