



Oppgave 1: Trygg bruk av maskiner og verktøy

Du jobber som industrimekaniker. Hvordan kan du bruke maskiner, verktøy og utstyr på en trygg måte og unngå 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:
• Arbeidshansker • Vernesko • Vernebriller • Hørselsvern • Hjelm • Sveisemaske • Sveisebriller • Sveisehansker • Verneutstyr • CE-merking	1. Når jeg bruker maskiner, må jeg... 2. For å unngå skader er det viktig å... 3. Det kan være farlig hvis...

Oppgave 2: Arbeid i høyden

Du skal utføre arbeid i høyden på en industriarbeidsplass. Hvordan kan du sikre deg selv og kollegene dine mot fall 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:
• Fallsikringsutstyr • Fareskilt • Påbudsskilt • Refleksvest • Risiko • Sikkerhet • Arbeidsmiljøloven • Regel • Verneombud • Førstehjelp	1. Det kan være farlig når jeg... 2. For å unngå risiko er det viktig å... 3. Jeg kan sikre meg selv ved å... 4. Det er viktig å huske på at...

Oppgave 3: Håndtering av kjemikalier og farlige stoffer

Du jobber med helsefarlige stoffer og avfall. Hvordan kan du håndtere kjemikalier og farlig avfall på en trygg 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:
• Beskyttelsesdress • Friskluftsmaske • Løsemidler • Sikkerhetsdatablad • Avsug • Øyedusj • Sikker jobbanalyse • Avvik • Forebygging • Verneutstyr	1. Når jeg håndterer kjemikalier, er det viktig at jeg... 2. For å unngå skade må jeg... 3. Det kan bli farlig hvis...

Oppgave 4: Forebygge belastningsskader og psykososiale utfordringer

Hvordan kan du unngå belastningsskader og bidra til et godt arbeidsmiljø?

- 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 • Arbeidsmiljø • Miljø • Skadevirkning • Regel • Mobbing • Vold • Verneombud • Tillitsvalgt	1. For å unngå belastningsskader må jeg... 2. Det kan bli tungt for kroppen min hvis... 3. Når jeg jobber med tunge oppgaver, må jeg...