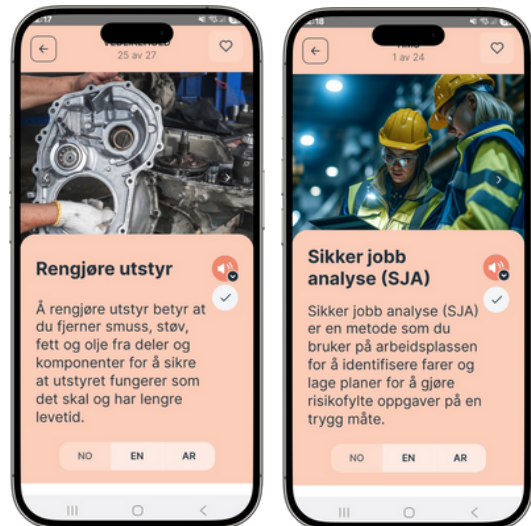




Oppgave 1: Arbeid med maskiner, verktøy og utstyr

Du jobber som industrimekaniker og bruker ulike maskiner og verktøy i arbeidet ditt. Hvordan kan du bruke maskiner, verktøy og utstyr på en trygg måte?

- Skriv 150–300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller flere.
- Bruk KLAR app og setningsstartere som støtte når du skriver.



Nyttige ord:	Setningsstartere:
• Bruke maskiner • Bruke verktøy • Kontrollere utstyr • Rengjøre utstyr • Håndtere farlig avfall • Sikre riktig belastning • Oppbevare verktøy sikkert • Rapportere hendelser • Varsling • Sikker jobb analyse (SJA)	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 jobber som industrimekaniker og skal utføre arbeid i høyden. Hvordan kan du sikre deg selv og kollegene dine mot fall og skader?

- Skriv 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller flere.
- Bruk KLAR app og setningsstartere som støtte når du skriver.

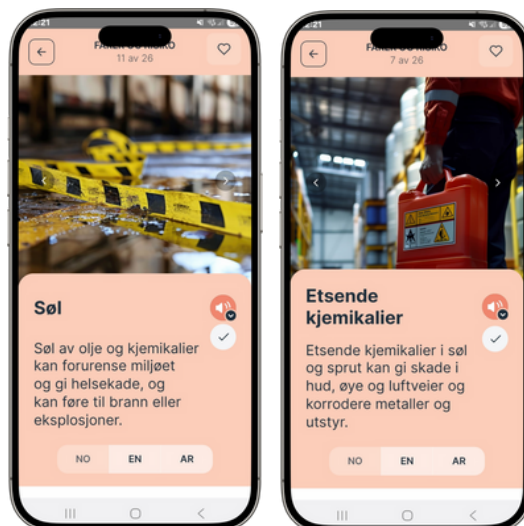


Nyttige ord:	Setningsstartere:
• Arbeide i høyden • Bruke fallsikringsutstyr • Arbeide med stillas • Montere rekkverk • Forankre stillas • Sikre riktig belastning • Feste stillasgulv • Montere fotlist/sparkebord • Sikre rømningsvei • Kontrollere stillas	1. Det kan være farlig når jeg... 2. For å unngå 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 farlig avfall

Du jobber som industrimekaniker.
Hvordan kan du håndtere kjemikalier
og farlig avfall på en trygg måte?

- Skriv 150–300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller flere.
- Bruk KLAR app og setningsstartere som støtte når du skriver.

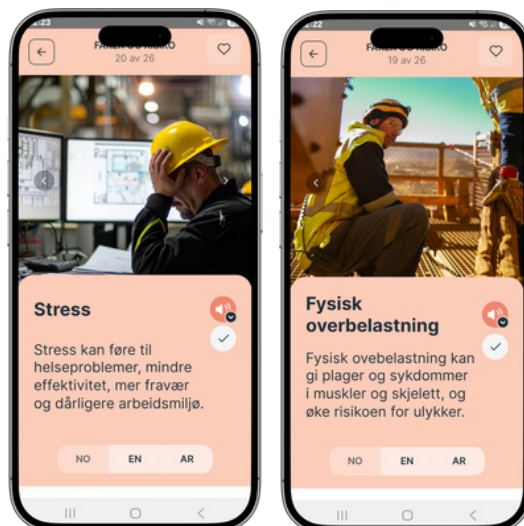


Nyttige ord:	Setningsstartere:
• Giftige kjemikalier • Etsende kjemikalier • Søl • Farlig avfall • Varsling • Risikofaktorer • Dokumentere • Avvik • Verneombud • Sikker jobb analyse (SJA)	1. For å unngå hudplager må jeg... 2. Når jeg håndterer kjemikalier, er det viktig at jeg... 3. Det kan bli farlig hvis...

Oppgave 4: Forebygge belastningsskader og stress

Du jobber som industrimekaniker.
Hvordan kan du unngå
belastningsskader og sikre god
ergonomi?

- Skriv 150-300 ord.
- Du skal bruke 10 fagord eller flere.
- Bruk KLAR app og setningsstartere som støtte når du skriver.



Nyttige ord:	Setningsstartere:
• Tungt arbeid • Belastningslidelse • Ergonomi • Arbeidsteknikk • Ergonomisk arbeidsstilling • Arbeidsmiljø • Fysisk arbeidsmiljø • Psykososialt arbeidsmiljø • Stress • IA-bedrift	1. For å unngå belastningsskader må jeg... 2. Når jeg skal flytte tungt utstyr, er det viktig at jeg... 3. Det kan bli tungt for kroppen min hvis...