

# HMS på arbeidsplassen

## Individuell oppgave



### Oppgave 1: Arbeid med maskiner, verktøy og utstyr

Du jobber som mannskap om bord 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.

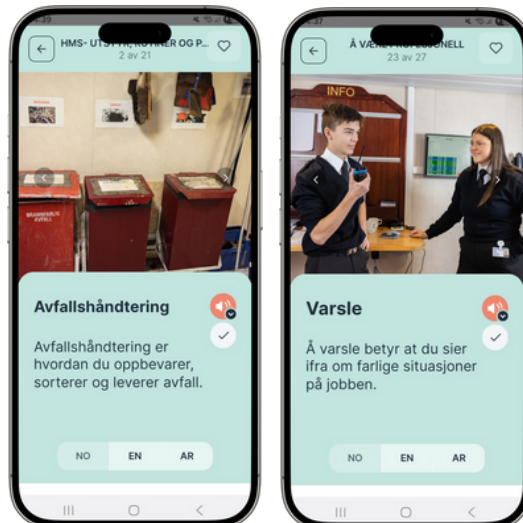


Nyttige ord:	Setningsstartere:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bruke maskiner</li><li>• Bruke verktøy</li><li>• Kontrollere utstyr</li><li>• Rengjøre utstyr</li><li>• Håndtere farlig avfall</li><li>• Sikre riktig belastning</li><li>• Oppbevare verktøy sikkert</li><li>• Rapportere hendelser</li><li>• Varsling</li><li>• Sikker jobbanalyse (SJA)</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Når jeg bruker maskiner, må jeg...</li><li>2. For å unngå skader er det viktig å...</li><li>3. Det kan være farlig hvis...</li></ol>

## Oppgave 2: Håndtering av kjemikalier og farlig avfall

Du jobber som mannskap om bord.  
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.

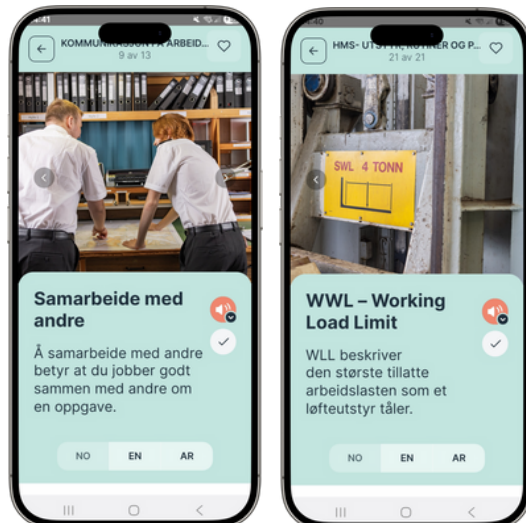


Nyttige ord:	Setningsstartere:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Giftige kjemikalier</li><li>• Etsende kjemikalier</li><li>• Søl</li><li>• Farlig avfall</li><li>• Varsling</li><li>• Risikofaktorer</li><li>• Dokumentere</li><li>• Avvik</li><li>• Verneombud</li><li>• Sikker jobb analyse (SJA)</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. For å unngå hudplager må jeg...</li><li>2. Når jeg håndterer kjemikalier, er det viktig at jeg...</li><li>3. Det kan bli farlig hvis...</li></ol>

### Oppgave 3: Forebygge belastningsskader og stress

Du jobber som mannskap om bord.  
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.

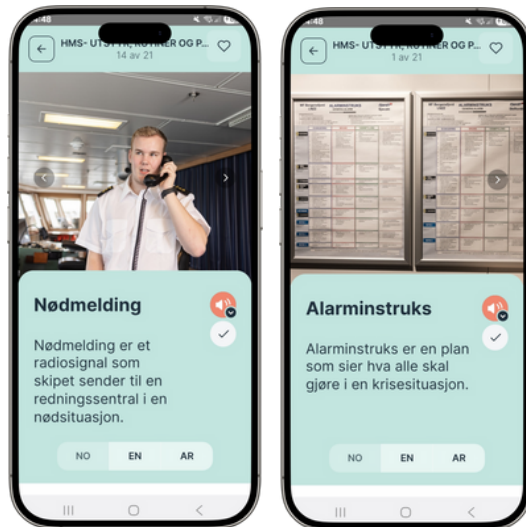


Nyttige ord:	Setningsstartere:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tungt arbeid</li><li>• Belastningslidelse</li><li>• Ergonomi</li><li>• Arbeidsteknikk</li><li>• Ergonomisk arbeidsstilling</li><li>• Arbeidsmiljø</li><li>• Fysisk arbeidsmiljø</li><li>• Psykososialt arbeidsmiljø</li><li>• Stress</li><li>• IA-bedrift</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. For å unngå belastningsskader må jeg...</li><li>2. Når jeg skal løfte tunge materialer, er det viktig at jeg...</li><li>3. Det kan bli tungt for kroppen min hvis...</li></ol>

#### Oppgave 4: Trygghet om bord og nødsituasjoner

Du jobber på et skip og må vite hva du skal gjøre i en nødsituasjon. Hvordan kan du sikre at du og kollegene dine vet hvordan dere skal handle hvis det oppstår brann, grunnstøting eller mann over bord?

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



Nyttige ord:	Setningsstartere:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Alarminstruks</li><li>• Nødinstruks</li><li>• Nødmelding</li><li>• Nød-VHF radio</li><li>• Livbåt</li><li>• Redningsdrakt</li><li>• Redningsflåte</li><li>• Redningsvest</li><li>• Mann over bord</li><li>• SART – search and rescue transponder</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Når alarmen går, må jeg...</li><li>2. For å unngå panikk i en nødsituasjon er det viktig at...</li><li>3. Det kan være farlig hvis...</li></ol>