

# HMS på arbeidsplassen

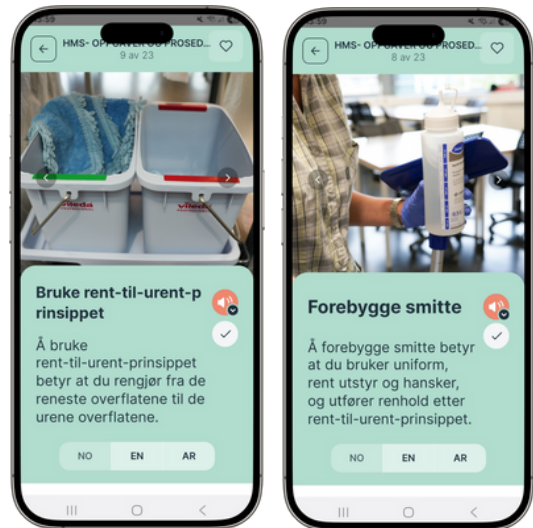
## Individuell oppgave



### Oppgave 1: Smittevern og hygiene i renholdsarbeidet

Du jobber som renholdsoperatør. Hvordan kan du forebygge smitte og sikre god hygiene når du utfører renhold?

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

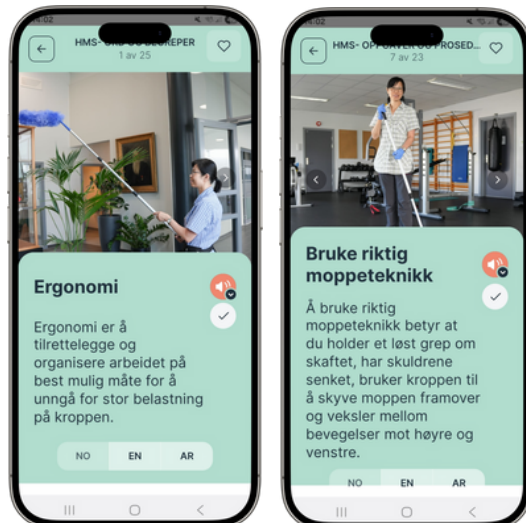


Nyttige ord:	Setningsstartere:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Håndhygiene</li><li>• Personlig hygiene</li><li>• Forebygge smitte</li><li>• Rent-til-urent-prinsippet</li><li>• Organisk søl</li><li>• Smitte</li><li>• Hygienefarger i renhold</li><li>• Bakterievekst</li><li>• Hud- og slimhinneirritasjon</li><li>• Bruke hansker riktig</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Når jeg skal rengjøre etter søl, må jeg...</li><li>2. For å unngå smitte, er det viktig at jeg...</li><li>3. Det kan være farlig hvis...</li></ol>

## Oppgave 2: Belastning og arbeidsteknikk

Renholdsarbeid kan være fysisk krevende. Hvordan kan du unngå belastningsskader og jobbe på en trygg og god måte?

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

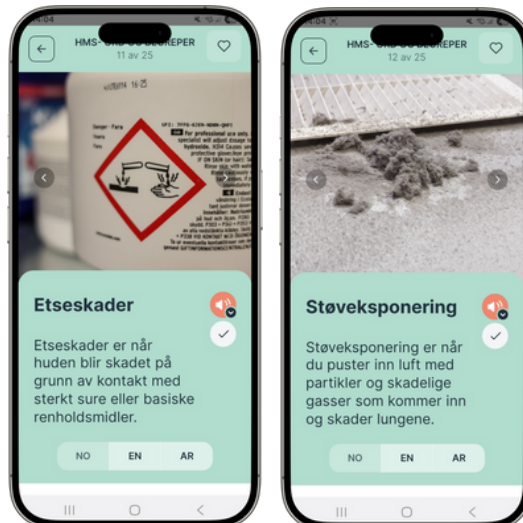


Nyttige ord:	Setningsstartere:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ergonomi</li><li>• Belastningssykdom</li><li>• Arbeide etter ergonomiske prinsipper</li><li>• Arbeide dynamisk</li><li>• Bruke riktig arbeidsteknikk</li><li>• Bruke riktig løfteteknikk</li><li>• Bruke riktig moppeteknikk</li><li>• Dynamisk muskelarbeid</li><li>• Statisk muskelarbeid</li><li>• Ta vare på egen helse</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. For å unngå belastningsskader, må jeg...</li><li>2. Når jeg mopper gulvet, er det viktig at jeg...</li><li>3. Det kan bli tungt for kroppen hvis...</li></ol>

### Oppgave 3: Bruk av kjemikalier og verneutstyr

Du bruker rengjøringsmidler og maskiner i jobben. Hvordan kan du beskytte deg selv og andre mot skader?

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



<b>Nyttige ord:</b>	<b>Setningsstartere:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Verneutstyr</li><li>• Etseskader</li><li>• Støveksponering</li><li>• Miljøgifter</li><li>• CLP faremerkingssystem</li><li>• HMS-datablad</li><li>• Riktig bruk av produkter og kjemikalier</li><li>• Oppbevare og lagre rengjøringsmidler på riktig måte</li><li>• Vedlikeholde maskiner og utstyr</li><li>• Riktig bruk av maskiner</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Når jeg bruker sterke kjemikalier, må jeg...</li><li>2. For å unngå hudplager og pustebesvær er det viktig at jeg...</li><li>3. Det kan bli farlig hvis...</li></ol>

#### Oppgave 4: Avfallshåndtering og miljø

Hvordan jobber du miljøvennlig og sikkert når du håndterer avfall og kjemikalier?

- 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>• Avfall</li><li>• Kildesortering</li><li>• Kildesortere avfall</li><li>• Miljøvennlig</li><li>• Hindre forurensning av miljøet</li><li>• Avvik</li><li>• Dokumentere avvik</li><li>• Varsling</li><li>• Risikofaktorer</li><li>• Varsle om en uønsket hendelse eller ulykke</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jeg kildesorterer avfall ved å...</li><li>2. Når jeg ser noe som kan være farlig, må jeg...</li><li>3. For å beskytte miljøet, er det viktig at...</li></ol>