

HMS på arbeidsplassen

Individuell oppgave



Oppgave 1: Arbeidsmiljø og trivsel

Du jobber i salg og reiseliv. Hvordan kan du bidra til et godt arbeidsmiljø som sikrer trygghet og trivsel for både deg selv og kollegene dine?

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

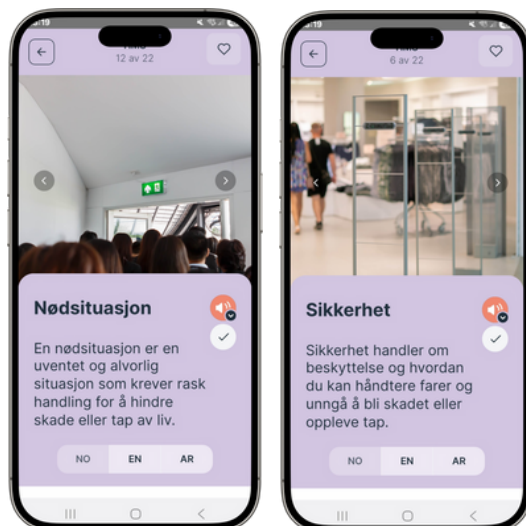


Nyttige ord:	Setningsstartere:
• Arbeidsmiljø • Fysisk arbeidsmiljø • Psykososialt arbeidsmiljø • Ergonomisk arbeidsstilling • Internkontrollforskriften • Verneombud • IA-bedrift • Risikofaktorer • Avvik • Sykefravær	1. For å bidra til et godt arbeidsmiljø må jeg... 2. Det kan være utfordrende hvis... 3. Når jeg opplever en vanskelig situasjon, kan jeg...

Oppgave 2: Håndtering av farlige situasjoner og varsling

Du jobber i salg og reiseliv og kan oppleve uønskede hendelser eller nødsituasjoner. Hvordan kan du sikre deg selv og andre hvis det oppstår en trussel, voldsepisode eller annen alvorlig hendelse?

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

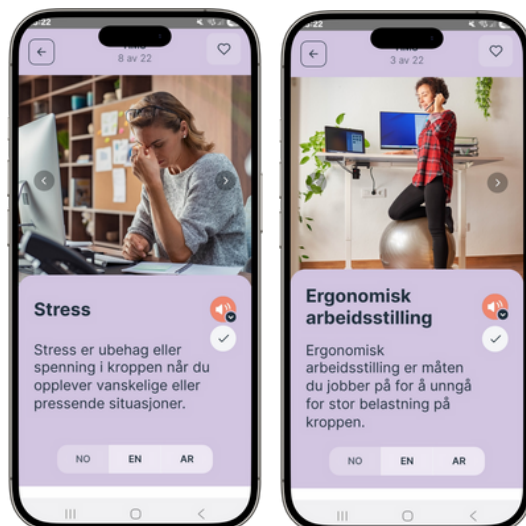


Nyttige ord:	Setningsstartere:
• Nødsituasjon • Varsling • Avvik • Uønsket hendelse • Trussel • Beredskap • Beredskapsplan • Sikkerhet • Risikofaktorer • Førstehjelpsinstruks	1. Når en nødsituasjon oppstår, må jeg... 2. For å unngå skader i en trusselsituasjon er det viktig at... 3. Det kan bli farlig hvis...

Oppgave 3: Forebygge belastningsskader og stress

Du jobber som ansatt i salg og reiseliv.
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 løfte tunge varer, er det viktig at jeg... 3. Det kan bli tungt for kroppen min hvis...

Oppgave 4: Håndtering av konfliktsituasjoner

Du jobber som ansatt i salg og reiseliv.
Hvordan kan du håndtere konfliktsituasjoner og beskytte deg selv og kollegene dine?

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



Nyttige ord:	Setningsstartere:
• Konfliktsituasjon • Trussel • Beredskapsplan • Nødsituasjon • Varsling • Avvik • Sikkerhet • Risikofaktorer • Beredskap • Verneombud	1. Når en konfliktsituasjon oppstår, må jeg... 2. For å unngå skader i en trusselsituasjon er det viktig at... 3. Det kan bli farlig hvis...