

HMS på arbeidsplassen

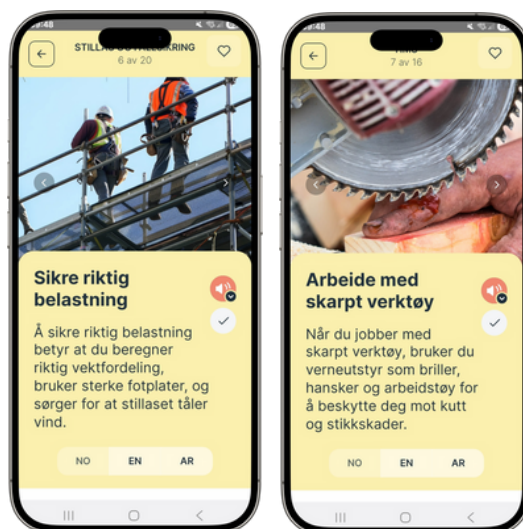
Individuell oppgave



Oppgave 1: Sikker bruk av verktøy og utstyr

Du bruker ulike verktøy i arbeidet ditt som tømmer. Skriv en tekst om hva som kan være farlig når du bruker verktøy og utstyr og hvordan du kan sikre deg selv og kollegene dine mot skader?

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



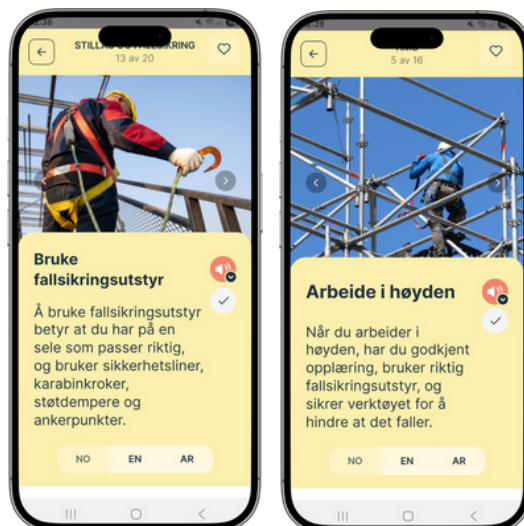
Nyttige ord:	Setningsstartere:
• Arbeide med skarpt verktøy • Bruke verktøy i høyden • Bruke verneutstyr • Kontrollere utstyr • Rengjøre utstyr • Håndtere farlig avfall • Sikre rømningsvei • Sikre riktig belastning • Oppbevare verktøy sikkert • Rapportere hendelser	1. Når jeg bruker verktøy i høyden, må jeg... 2. For å unngå kutt og skader er det viktig at jeg... 3. Det kan være farlig å bruke verktøy hvis...

Oppgave 2: Bruk av fallsikringsutstyr på riktig måte

Du jobber som lærling i et tømrerfirma og skal utføre arbeid i høyden.

Hvordan bruker du fallsikringsutstyr på en trygg og riktig 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 fallsikringsutstyr • Bruke fallblokk • Kontrollere fallsikringsutstyr • Beregne nødvendig fallhøyde • Ha plan for redning • Rengjøre fallsikringsutstyr • Lagre fallsikringsutstyr • Arbeide i høyden • Sikre riktig forankringspunkt • Bruke sikkerhetsline	1. Når jeg skal bruke fallsikringsutstyr, er det viktig at jeg... 2. For å unngå fallskader må jeg... 3. Jeg kan sikre meg selv ved å... 4. Det er viktig å huske på at...

Oppgave 3: HMS på byggeplassen – Stillasarbeid

Du jobber som lærling i et tømrerfirma og skal være med på å sette opp et stillas. Hva er viktig å gjøre for å sikre deg selv og kollegene dine mot skader?

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

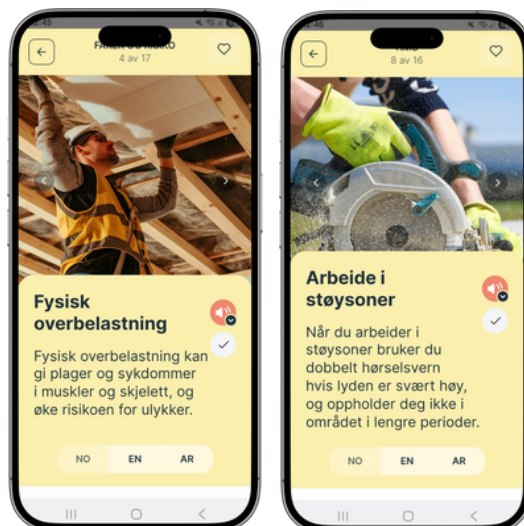


Nyttige ord:	Setningsstartere:
• Velge riktig stillastype • Bruke sertifisert stillas • Montere rekkverk • Forankre stillas • Sikre riktig belastning • Skilte stillas • Kontrollere stillas • Sikre rømningsvei • Feste stillasgulv • Montere fotlist/sparkebord	1. Det kan være farlig når jeg... 2. For å unngå risiko er det viktig å... 3. Jeg kan sikre meg selv ved å... 4. Det er viktig å huske på at...

Oppgave 4: Ergonomi på byggeplassen

Mange tømrere opplever belastningsskader på grunn av tunge løft og dårlig arbeidsteknikk. 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:
• Bruke god ergonomi • Unngå belastning • Planlegge arbeidet • Holde riktig løfteteknikk • Bruke hjelpemidler • Vurdere risiko • Forflytte materialer på en trygg måte • Ta pauser • Strekke ut kroppen • Tilpasse arbeidsplassen	1. For å unngå belastningsskader må jeg... 2. Når jeg skal løfte tunge materialer, er det viktig at jeg... 3. Det kan bli tungt for kroppen min hvis...