**Gjennomfør en HMS-kartlegging og foreslå forbedringer**

**Antall elever:**

Egner seg godt som gruppeoppgave (2–4 elever), men kan også løses i individuelt.

**Tidsbruk:**

2-3 hele arbeidsdager

**Bakgrunn og mål med oppgaven:**

Helse, miljø og sikkerhet (HMS) handler om å sikre et godt og trygt arbeidsmiljø for alle ansatte. Dette inkluderer fysiske forhold (som brannsikkerhet og ergonomi), psykososialt arbeidsmiljø (trivsel, respekt og stress), og rutiner for forebygging av ulykker og skader.

I denne oppgaven skal dere kartlegge hvordan HMS praktiseres på arbeidsplassen, og foreslå tiltak som kan gjøre arbeidsmiljøet tryggere og bedre.

**Hvordan kan dere jobbe med oppgaven:**

1. **Kartlegg dagens HMS-rutiner**

Få hjelp til å finne noen du kan snakke med om HMS på arbeidsplassen. Spør ansatte og veileder:

* + Hvordan jobber bedriften med HMS?
  + Finnes det HMS-plan, sikkerhetsrutiner og verneutstyr?
  + Når hadde de sist HMS-kurs, brannøvelse eller vernerunde?

1. **Observer arbeidsmiljøet**

Se dere om i lokalene. Prøv å holde øynene oppe etter ting som potensielt kan skape utrygge situasjoner.

* + Er det ryddig og trygt?
  + Er det tydelige rømningsveier og brannslukkingsutstyr?
  + Er det potensielle farer (eksempel: ødelagte trappetrinn, noe som henger løst fra taket, brannfarlige apparater uten automatisk avstengning osv)?

1. **Gå gjennom risiko og forebygging**

Finn eller lag et enkelt HMS-skjema som dere kan bruke.

* + Bruk et enkelt HMS-skjema for å vurdere risiko i ulike områder
  + Noter avvik eller forbedringsmuligheter

1. **Skriv en HMS-rapport**   
   Rapporten bør inneholde:
   * Hva dere har kartlagt
   * Hvilke forhold som fungerer bra
   * Hva som kan forbedres
   * Konkrete forslag til tiltak (f.eks. HMS-oppslag, brannøvelse, bedre skilting og ryddeplan)
2. **Lag informasjonsmateriell:**
   * En plakat, presentasjon eller brosjyre med viktige HMS-punkter
   * Eksempler: «Slik bruker du brannslukker», «Ergonomitips for kontor», «Husk verneutstyr!»

**Presentasjon av resultatet:**

Nå har du jobbet med oppgaven og har nok materiell til å kunne age en presentasjon. Avtal et møte med veilederen din, andre ansatte eller ledelsen i bedriften. Velg én eller flere presentasjonsformer:

1. **Muntlig fremlegg** av HMS-rapport og funn for en ansatt eller leder
2. **Vis frem plakaten/brosjyren** på pauseområdet eller digitalt
3. **Del rapporten som PDF eller print**

**Tid til forbedringer etter fremleggelse:**

Når dere har fått tilbakemeldinger fra de som har sett på det dere har laget, kan dere gjøre noen endringer på den for at den skal bli mer tilpasset arbeidsplassens behov. Sett av 2-3 timer til å tilpasse plakat og rapport etter innspill fra ansatte. Presenter den så på nytt eller gi resultatet til den dere blir enige om.

**Lykke til!**