



Brukerstøtte VG2
**HMS-lovgivning, fysisk
arbeidsmiljø**

Mål

- Forstå lovverket og grunnleggende prinsipper for et trygt fysisk arbeidsmiljø.

Introduksjon til HMS-lovgivning

- HMS = Helse, Miljø og Sikkerhet
- Regulert av **arbeidsmiljøloven**
- Gjelder alle arbeidsplasser i Norge
- Skal sikre et **trygt, helsefremmende og rettferdig arbeidsmiljø**
- Både **arbeidsgiver og arbeidstaker har ansvar**



Internkontrollforskriften – hva betyr det?

- Læringsmål: Forstå hva HMS og internkontroll er, og hvorfor det er viktig på en arbeidsplass.

Hva er internkontroll?

- Systematisk HMS-arbeid = internkontroll.
- Gjelder for alle virksomheter som produserer, selger eller tilbyr varer/tjenester.
- Arbeidsgivers ansvar – men alle ansatte har plikter.

Diskusjon

- Hvorfor tror dere HMS og internkontroll er viktig i en IT-jobb?

Hva skal dokumenteres?

- Mål for HMS.
- Organisering (ansvar og oppgaver).
- Kartlegging av risiko (rapporter, målinger).
- Handlingsplan (hva, når, hvem).
- Rutiner for feil og mangler.
- Evaluering – fungerer rutinene?

Aktivitet – 4 er

- Hver gruppe lager et mini-eksempel på et HMS-mål for en IT-avdeling.
- [Word](#)

Eksempler på HMS-mål for en IT- avdeling

- **Fysisk arbeidsmiljø:** Alle ansatte skal ha ergonomiske stoler og justerbare skjermer innen utgangen av året.
- **Sikkerhet:** Gjennomføre månedlige sikkerhetsoppdateringer på alle PC-er og servere.
- **Psykososialt miljø:** Ha et ukentlig «check-in»-møte for å forebygge stress og fremme trivsel.
- **Forebygging:** Null ulykker knyttet til løfting av utstyr eller kabler på gulvet.
- **Kompetanse:** Alle ansatte skal få årlig opplæring i datasikkerhet og phishing-forebygging.

Hvem passer på HMS?

- Arbeidsgiver (hovedansvar).
- Verneombud.
- Ansatte selv.
- Fylkeskommune/Arbeidstilsyn.

Diskusjon i små grupper

- *Hva kan skje hvis HMS ikke følges?*

Elever/læringer og HMS

- Som lærling: følge veileder.
- Vise interesse for HMS-opplæring.
- Melde fra om feil og mangler.

Oppgave

- [Arbeidsmiljø på jobben - Brukerstøtte \(IM-ITK vg2\) – NDLA](#)
- Snakk med sideperson
- [Word](#)

Oppsummering & refleksjon

- HMS = helse, miljø, sikkerhet.
- Internkontroll = systematisk HMS-arbeid.
- Alle ansatte har ansvar.

Diskusjon

- Hva betyr HMS for deg som fremtidig IT-arbeider?
- Hva betyr HMS i praksis på en arbeidsplass?
- Hvilke HMS-utfordringer kan finnes på en skole eller IT-avdeling?
- [Word](#)

Arbeidsmiljøloven og rettigheter

- Arbeidsmiljøloven er den viktigste loven for alle som jobber i Norge.
- Hva tror dere loven beskytter oss mot?
 - ...
 - ...
 - ...

Diskusjon i små grupper

- Hva er arbeidsgivers og arbeidstakers ansvar for et trygt arbeidsmiljø?
- Lag en liste over 2 ting dere mener er arbeidsgivers ansvar.
- Lag en liste over 2 ting dere mener er arbeidstakers ansvar.
- [Word](#)

Arbeidsgivers ansvar

- Sørge for trygt arbeidsmiljø (fysisk og psykososialt).
- Ha rutiner for HMS og opplæring.
- Forebygge ulykker, stress, trakassering.

Arbeidstakers ansvar

- Følge regler og rutiner.
- Melde fra om feil og farer.
- Delta aktivt i HMS-arbeid.

Eksempler fra virkeligheten - Diskusjon

- **Case 1:** En elev/lærling sklir på vått gulv uten varselskilt → hvem har ansvaret?
- **Case 2:** En ansatt ignorerer sikkerhetsrutiner og skader seg → hvem har ansvaret?
- Diskusjon i grupper: *Hva sier arbeidsmiljøloven her? Bruk google og finn arbeidsmiljøloven.*



Hva betyr det at en arbeidsplass er “helsefremmende”?

- En helsefremmende arbeidsplass støtter både fysisk trygghet og psykososial trivsel.
- Lovreferanse: Arbeidsmiljøloven § 4-3 og 4-4
- Oppgave: Finn lovteksten, les og ta notater

Fysisk arbeidsmiljø – krav og tiltak

- Krav:
 - Lys og lyd
 - Inneklima
 - Stråling
 - Ergonomi
 - Maskiner og utstyr
 - Bygningsmessige forhold
 - Nødutganger og evakueringssrutiner
- Tiltak:
 - Risikovurdering
 - Tilrettelegging
 - Verneutstyr
 - Vedlikehold
 - Opplæring
 - Oppfølging

Arbeidstakers rettigheter

- Ivaretatt verdighet og integritet.
- Mulighet for kommunikasjon og samarbeid.
- Beskyttelse mot trakassering, vold og trusler.

Arbeidsgivers ansvar

- Legge til rette for et godt arbeidsmiljø.
- Skape balanse mellom krav og ressurser.
- Forebygge mobbing og uheldige belastninger.

Film og diskusjon

- NRK-klippet: “Mobbing i de voksnes verden”.
- Snakk med sideperson og svar spørsmålene på nettsiden.
- Hver gruppe skriver **som viktigste for dem.**
- Word

Case

- *En lærling opplever at kollegaer stadig tuller med ham på en måte som føles ubehagelig. Han er usikker på om det er mobbing.*
- Diskuter:
 - Er dette mobbing eller bare “spøk”?
 - Hva bør lærlingen gjøre?
 - Hvem kan han gå til for hjelp?

Hva kjenner en helsefremmende arbeidsplass?

- Mulighet for samarbeid
- Trygghet og respekt
- Balanse mellom krav og forventninger

Oppgave

- Snakk med sideperson
- Lag en liste med “must-have” for et trygt arbeidsmiljø på en IT-avdeling.
- [Word](#)

Oppsummering & refleksjon

- Viktigste lover/regler i HMS.
- **Arbeidsmiljøloven** → Hovedloven, grunnlag for alt HMS-arbeid.
- **Internkontrollforskriften** → System og dokumentasjon av HMS.
- **Arbeid ved dataskjerm** → Ergonomi og helse på kontor/IT-jobb.
- **Andre forskrifter** → Utførelse av arbeid, grenseverdier, organisering.



HelpDesk