



ARBETPLATSSÄKERHET

1. Vad är det rätta sättet att lyfta tunga föremål för att undvika skador?

- ☐ Böj dig snabbt i midjan
- ☐ Böj på knäna och håll ryggen rak
- ☐ Håll benen raka och använd ryggmusklerna
- ☐ Be en kollega göra det åt dig



2. Vilken typ av brandsläckare ska användas vid elektriska bränder?

- ☐ Vatten
- ☐ Skum
- ☐ Koldioxid (CO2)
- ☐ Våt kemikalie



3. Vilken är den bästa tangentbordspositionen för att minimera belastning på handleder och armar vid arbete?

- ☐ I armbågshöjd, med handlederna raka och avslappnade
- ☐ Högre än armbågarna, så att händerna pekar nedåt
- ☐ Platt i knät medan du skriver
- ☐ Så långt bort som möjligt från din stol



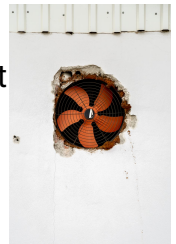
4. Vad ska du göra om brandlarmet går på jobbet?

- ☐ Se till att alla fönster är stängda innan du lämnar
- ☐ Utrym genast via anvisade utrymningsvägar
- ☐ Samla ihop dina personliga tillhörigheter först
- ☐ Vänta på bekräftelse att det är på riktigt



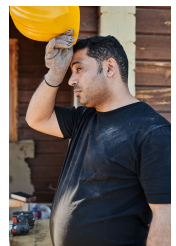
5. Varför ska du hålla ventilationssystem och luftventiler fria från blockeringar?

- ☐ Det kan göra rummet obekvämt
- ☐ Det kan orsaka överhettning eller ohälsosam luftkvalitet
- ☐ Det slösar el
- ☐ Det är mot företagets policy



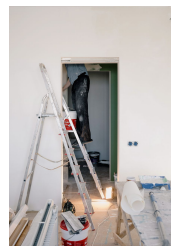
6. Vilket av följande är ett vanligt tecken på värmestress hos arbetare?

- ☐ Kall och fuktig hud
- ☐ Aptitlöshet
- ☐ Intensiv törst
- ☐ Kraftig svettning



7. Vilket av följande ska INTE göras vid användning av stege?

- ☐ Placera stegen på en stabil, plan yta
- ☐ Stå på översta steget för att nå högre
- ☐ Vänd dig mot stegen
- ☐ Använd hals säkra skor vid klättring



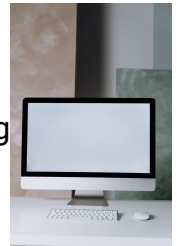
8. Vad ska du göra innan du använder personlig skyddsutrustning?

- ☐ Ta på den direkt och börja arbetet
- ☐ Anta att den är säker om ingen rapporterat problem
- ☐ Kontrollera den först efter att arbetet är klart
- ☐ Inspektera den noggrant före varje användning



9. Vilken är den rekommenderade positionen för din datorskärm?

- ☐ I ögonhöjd, ungefär en armlängd bort
- ☐ Ovanför ögonhöjd, så att du tittar lite uppåt
- ☐ Så långt bort som möjligt för att minska ögonbelastning
- ☐ I knähöjd, vinklad uppåt



10. Vilket av följande är det bästa sättet att förebygga snubbelrisker på ett kontor?

- ☐ Håll gångar fria från saker
- ☐ Placera väskor under skrivbord, inte i gångar
- ☐ Använd kabelskydd för elsladdar
- ☐ Alla ovanstående

