

Öryggis- handbók

Öryggi - Heilsa -
Umhverfi



| | | |
|-----------|--|-----------|
| 1. | GILDI OG STEFNA | 4 |
| 1.1. | Gildi HD | 4 |
| 1.2. | Öryggisstefna..... | 4 |
| 1.3. | Markmið | 5 |
| 2. | SKIPULAG ÖRYGGISMÁLA | 5 |
| 2.1. | Skyldur atvinnurekanda | 5 |
| 2.2. | Skyldur verkstjóra..... | 5 |
| 2.3. | Skyldur starfsfólks | 6 |
| 2.4. | Öryggisnefnd HD..... | 6 |
| 2.5. | Öryggisvörður | 7 |
| 2.6. | Öryggistrúnaðarmaður | 7 |
| 2.7. | Hlutverk öryggisvarðar og -trúnaðarmanns | 7 |
| 2.8. | Öryggis- og gæðastjóri..... | 7 |
| 3. | PERSÓNU HLÍFÐARBÚNAÐUR | 8 |
| 3.1. | Almennur vinnufatnaður..... | 8 |
| 3.2. | Öryggishjálmar | 8 |
| 3.3. | Öryggisskór | 8 |
| 3.4. | Heyrnarhlífar skylda..... | 8 |
| 3.5. | Öryggisgleraugu..... | 8 |
| 3.6. | Andlitshlífar..... | 8 |
| 3.7. | Rafsuðuhjálmar | 9 |
| 3.8. | Ryk- og öndunargrímur | 9 |
| 3.9. | Hlífðarvettlingar..... | 9 |
| 3.10. | Skermingar..... | 9 |
| 3.11. | Fallvarnarbúnaður og fallvarnir | 9 |
| 4. | VINNA Í HÆÐ | 11 |
| 4.1. | Stigar..... | 11 |
| 4.2. | Tröppur | 11 |
| 4.3. | Vinnupallar..... | 11 |
| 5. | UMGEGNI VERKSTÆÐI OG FRAMKVÆMDASVÆÐI | 12 |
| 5.1. | Lóð og umhverfi | 12 |
| 5.2. | Gólf | 12 |
| 5.3. | Gangvegir..... | 12 |
| 5.4. | Vinnustöð..... | 12 |
| 5.5. | Tiltekt..... | 12 |
| 5.6. | Hreinsun með háprýstilofti..... | 12 |
| 5.7. | Geymsla á efnum | 12 |
| 5.8. | Frágangur | 12 |
| 5.9. | Úrgangur og sorp..... | 12 |
| 6. | VINNUMHVERFI | 13 |
| 6.1. | Búnaður og tæki..... | 13 |
| 6.2. | Vinna við vélbúnað, Læsa-Merkja-Prófa | 13 |
| 6.3. | Prófun búnaðar | 13 |
| 6.4. | Rafmagn..... | 13 |
| 6.5. | Gufur og eldfim gös..... | 13 |
| 6.6. | Gas og háprýstiloft..... | 13 |
| 6.7. | Hávaði..... | 13 |
| 6.8. | Heitt vatn | 14 |
| 6.9. | Geislun | 14 |
| 6.10. | Vinna í lokuðum rýmum..... | 14 |
| 6.8. | Gasskurðar- og rafsuðuvinna | 16 |
| 6.9. | Hitaálag og ofþornun..... | 17 |
| 7. | VÉLAR OG HANDVERKÆRI | 18 |

| | | |
|------------|--|-----------|
| 7.1. | Hlífar á vinnuvélum..... | 18 |
| 7.2. | Slípirokkar..... | 18 |
| 7.3. | Handverkfæri..... | 18 |
| 7.4. | Vélar..... | 18 |
| 8. | HÆTTULEG EFNI | 18 |
| 8.1. | Öryggisupplýsingar hættulegra efna..... | 18 |
| 8.2. | Geymsla og meðhöndlun..... | 18 |
| 8.3. | Neyðarsturta og augnskol..... | 18 |
| 9. | STJÓRNUN FARARTÆKJA, VINNUVÉLAR OG HÍFINGAR. | 19 |
| 9.1. | Stjórnun farartækja..... | 19 |
| 9.2. | Brúkranar, kranar, hífingar og stjórnun hífinga..... | 19 |
| 9.3. | Forvarnir og viðhald hífibúnaðar..... | 19 |
| 9.4. | Álagsstuðull á sling..... | 20 |
| | 20 | |
| 9.5. | Merkjakerfi kranastjórnenda..... | 21 |
| 10. | ÖRYGGISMÁL OG ÞJÁLFUN | 22 |
| 10.1. | Kynning á öryggismálum..... | 22 |
| 10.2. | Áhættumat..... | 22 |
| 11. | SLYS- VIÐBRÖGÐ OG SKRÁNING | 23 |
| 11.1. | Viðbragðsáætlun HD ehf..... | 23 |
| 11.2. | Upplýsingar frá Rauðakross Íslands..... | 23 |
| 11.3. | Endurlífgun..... | 23 |
| 11.4. | Slys..... | 24 |
| 11.5. | Bráðaveikindi..... | 25 |
| 11.6. | Augnslys..... | 25 |
| 11.7. | Rafmagnsslys..... | 26 |
| 11.8. | Viðvörunar- og neyðarlýsing..... | 27 |
| 11.9. | Björgun úr lokuðu / aðþrengdu rými..... | 27 |
| 11.10. | Slysstaður..... | 28 |
| 11.11. | Skráning slysa og óhappa..... | 28 |
| 12. | ELDSVOÐI OG ELDVARNIR | 28 |
| 12.1. | Eldsvoði..... | 28 |
| 12.2. | Staðsetning og notkun slökkvitækja..... | 28 |
| 12.3. | Flokkun elds og rétt slökkvitæki..... | 29 |
| 12.4. | Viðvörunarkerfi fyrir eldsvoða:..... | 29 |
| 12.5. | Rýming í eldsvoða:..... | 29 |
| 12.6. | Rýming í eldsvoða..... | 29 |
| 12.7. | Rýmingaráætlun..... | 31 |
| 13. | MERKINGAR | 32 |
| 14. | HEILSA | 33 |
| 14.1. | Líkamleg heilsa..... | 33 |
| 14.2. | Andleg og félagsleg heilsa..... | 33 |
| 14.3. | Hreyfing og mataræði..... | 34 |
| 14.4. | Stoðkerfi líkamans..... | 34 |
| 14.5. | Handflytja hluti og búnað..... | 35 |
| 15. | SKRIFSTOFUR | 35 |
| 15.1. | Almennar öryggisráðstafanir..... | 35 |
| 15.2. | Vinnuaðstaða á skrifstofu..... | 35 |

1. GILDI OG STEFNA

1.1. Gildi HD

Öryggi

Við setjum öryggi starfsmanna okkar ofar öllu, öryggi starfsmanna er okkar mikilvægasta mál. Við erum yfirveguð og eigum auðvelt með að skapa yfirsýn og tryggjum þannig rekstraröryggi viðskiptavina okkar. Við hugsum vandlega heildarmyndina áður en við framkvæmum. Öryggi er fyrir alla starfsmenn og nær yfir líkamlegt og tilfinningalegt öryggi sem og upplýsinga- og rekstraröryggi.

Heiðarleiki

Við berum virðingu hvert fyrir öðru, viðskiptavinum okkar og því umhverfi sem við störfum í. Við erum traustins verð, komum heiðarlega fram og stöndum við það sem við segjum. Við erum hreinskiptin og segjum hlutina eins og þeir eru, en erum jafnframt jákvæð og sanngjörn og komum fram við fólk eins og við viljum að það sé komið fram við okkur. Við stöndum vörð um gildin okkar og leiðbeinum hvert öðru þegar þess þarf.

Þjónustulund

Við erum hjálpsöm og hlustum á þarfir viðskiptavina, samstarfsfólks og samstarfsaðila okkar. Við setjum þjónustu okkar við viðskiptavinum og hvert annað í öndvegi. Við leitumst við að afhenda virði til viðskiptavina á réttum stað, á réttum tíma, í réttum gæðum og á réttum kostnaði. Framúrskarandi þjónusta krefst liðsheildar sem vinnur saman og er tilbúin að hjálpa hvert öðru.

Fagmennska

Við erum fagfólk út í fingurgóma og með reynslu okkar og þekkingu tryggjum við viðskiptavinum okkar bestu lausnirnar. Við miðlum reynslu okkar til hvers annars og þróum Hæfni starfsmanna okkar sífellt til að tryggja að fagmennska okkar sé í sérflokk. Gæði vinnu okkar skiptir okkur miklu máli og við leitumst við að gera hlutina rétt í fyrstu tilraun. Með stöðugri umbótameningu hjálpum við hvert öðru að verða betri í öllum sem við gerum

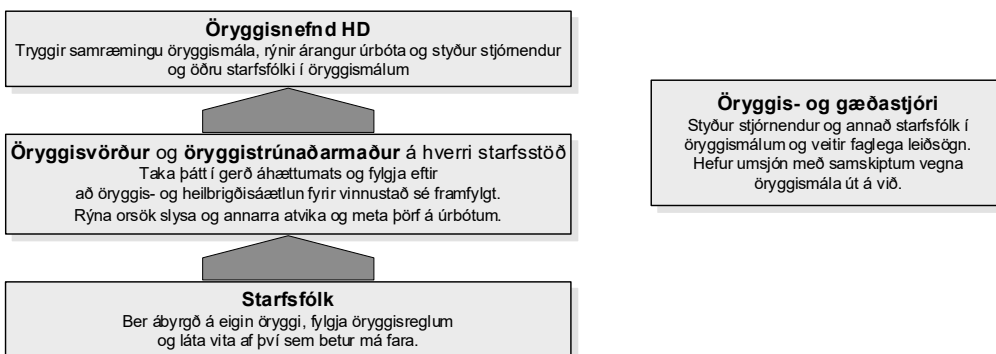
1.2. Öryggisstefna

- Öryggi er okkar hjartans mál og við skilgreinum öryggi sem líkamlegt öryggi, rekstraröryggi, upplýsingaöryggi og tilfinningalegt öryggi – öryggi er fyrir okkur öll.
- Öryggi er uppspretta skilvirkni í rekstri og við stuðlum að því að starfsfólk okkar séu með ríka öryggisvitund.
- Við ætlum að verða slysalaut fyrirtæki og við notum menningu stöðugra umbóta sem leið til þess. Við viljum hafa öruggt vinnuumhverfi og vinnuaðstöðu og með stöðugum umbótum erum við sífellt að gera starfsumhverfi okkar betra og öruggara.
- Við hjálpum hvert öðru að byggja upp öryggismenningu og leiðbeinum hvert öðru þegar eitthvað má betur fara. Allir starfsmenn eiga að tileinka sér það viðhorf að segja frá og vekja athygli á því þegar hlutir mættu betur fara í öryggismálum.
- Við vinnum með verktökum, samstarfsaðilum, viðskiptavinum og öðrum hagaðilum að því að skapa öruggt starfsumhverfi og við erum saman í liði með þessum aðilum í því að tryggja öryggi allra sem koma að verkefnum okkar. Við virðum öryggisreglur annarra en ef okkar reglur ganga lengra förum við alltaf eftir þeim og mælumst til að aðrir geri það líka – við gefum aldrei afslátt af öryggiskröfunum okkar.
- Við störfum oft á hættusvæðum en komum heil heim þrátt fyrir það og þrátt fyrir að hlutir fari mögulega úrskaiðis á verkstað þar sem við framkvæmum áhættumat á verkefnum áður en þau hefjast.
- Við útvegum allan þann búnað sem nauðsynlegur er til að tryggja öryggi starfsmanna. Starfsfólk ber sameiginlega ábyrgð á því að nota slíkan búnað (hjálmur, öryggisgleraugu, -skór, -merkingar o.s.frv.) og tryggja að við öll gerum það.
- Almenn umgengni er mikilvægt öryggisatriði, við göngum frá eftir okkur strax að verki loknu og skiljum við hlutina eins og við viljum koma að þeim. Þetta á jafnt við umgengni á verkstæði og umgengni í tölvukerfum.
- Markmið okkar er að byggja upp skilvirkt öryggiskerfi þar sem við tökum út vinnusvæðin okkar og förum í heimsóknir til hvers annars og hjálpumst við að byggja upp og þróa sterka öryggismenningu.
- Allir starfsmenn eiga rétt á að koma heilir heim! Þetta gildir á hverjum degi um öll störf innan starfseminnar, við viljum engan skaða eða tjón á líkamlegu eða andlegu atgervi starfsmanna okkar.

1.3. Markmið

- Að uppfylla ávallt kröfur og væntingar viðskiptavina og starfsmanna um fagleg störf.
- Að vera leiðandi á þeim sviðum sem fyrirtækið starfar á.
- Að beita viðurkenndum aðferðum í öryggis og gæðastjórnun þar sem allir starfsmenn taka virkan þátt í að vinna stöðugt að endurbótum.
- Að hvetja, efla og viðhalda fagþekkingu meðal starfsmanna.
- Að upplýsingastreymi sé eins og best verður á kosið.
- Að veita starfsmönnum gott og öruggt vinnuumhverfi og styðja frumkvæði þeirra.
- Að einsetja sér að haga rekstri þannig að öryggi viðskiptavina og starfsfólks verði tryggt á sem bestan hátt.
- Allar aðgerðir til að fyrirbyggja slys eða heilsutjón hafa algjöran forgang fram yfir venjuleg störf.
- Ekkert slys.

2. SKIPULAG ÖRYGGISMÁLA



2.1. Skyldur atvinnurekanda

Að tryggja að gætt sé fylgsta öryggis, góðs aðbúnaðar og hollustuhátta á vinnustað þannig að þar séu lögum og settum reglum um vinnuvernd framfylgt.

Að gera starfsmönnum sínum ljóst þá slysa- og sjúkdómahættu sem kann að vera bundin við starf þeirra.

Sjá um að starfsmenn fái nauðsynlega kennslu og þjálfun til að framkvæma störf sín á þann hátt að ekki skapist hætta af.

Að fara að ákvæðum laga og reglna um að veita öryggistrúnaðarmönnum og Vinnueftirliti upplýsingar.

Taka þátt í samstarfi um öryggismál og láta fyrirtæki sitt gegna þeirri upplýsinga- og tilkynningarskyldu sem þar eru ákvæði um.

Tryggja að breytingar á vinnuástandi, vegna nýrrar tækni, tækja eða annarra utanaðkomandi aðstæðna, séu í samræmi við reglur um aðbúnað, hollustuhætti og öryggisráðstafanir.

Gera reglulega úttekt á ástandi vinnustaðarinnar sem tryggir að hann sé í samræmi við reglur um aðbúnað, hollustuhætti og öryggisráðstafanir.

Skipuleggja vinnu á þann hátt að þjálfun og kunnátta starfsmanna ásamt öðrum skipulagsþáttum geri vinnustaðinn öruggan.

Hvetja starfsmenn, sem hafa reynslu í öryggismálum að vinna í samræmi við öryggis-, heilbrigðis- og umhverfisáætlun HD og vera leiðandi og hvetjandi til að aðrir starfsmenn á vinnusvæðinu fylgi því fordæmi.

Tilkynna um slys eða eitranir á vinnustað til lögreglu og Vinnueftirlits ríkisins símleiðis svo fljótt sem verða má. Alvarleg slys sem valda áverka, sem geta leitt til langvinnis heilsutjóns, skal tilkynna strax. Önnur slys skulu tilkynnt Vinnueftirliti ríkisins ef þau valda fjarvist í a.m.k. einn dag auk slysadagsins.

2.2. Skyldur verkstjóra

Verkstjóri er daglegur stjórnandi vinnu á vettvangi og gegnir lykilhlutverki við að skipuleggja vinnu í samræmi við öryggiskröfur.

Verkstjóri sér um að allur búnaður sé viðurkenndur og öruggt skipulag sé ríkjandi á þeim vinnustöðum sem hann hefur umsjón með. Hann er fulltrúi atvinnurekandans á vinnustað og fer í daglegu starfi sínu með rétt til að stjórna verkum. Hann ber því ábyrgð á að framfylgja skyldum fyrirtækisins sem snýr að fræðslu og þjálfun nýliða, viðeigandi meðferð varasamra efna, miðlun upplýsinga og tilkynningaskyldu.

Verkstjóri skal taka þátt í samstarfi er miðar að auknu öryggi og betri aðbúnaði og hollustuháttum á vinnustað.

Verkstjóri skal beita sér fyrir því að starfsskilyrði innan þess starfssviðs sem hann stjórnar séu fullnægjandi að því er varðar aðbúnað, hollustuhætti og öryggi. Hann skal sjá um að þeim ráðstöfunum sem gerðar eru í því skyni sé framfylgt.

Verði verkstjóri var við að einhver þau atriði sem leitt geta til hættu á slysum eða sjúkdómum, skal hann tryggja að hættunni sé afstýrt. Sé ekki hægt að afstýra hættunni með því sem tiltækt er á staðnum, skal hann umsvifalaust gera vinnuveitanda viðvart.

2.3. Skyldur starfsfólks

Hver og einn starfsmaður skal kunna og skilja þær kröfur, forvarnir og ráðstafanir sem tilgreindar eru í þessari handbók og starfa samkvæmt þeim.

Starfsmenn skulu stuðla að því, að starfsskilyrði innan verksviðs þeirra séu fullnægjandi að því er varðar aðbúnað, hollustuhætti og öryggi. Einnig að þeim ráðstöfunum sem gerðar eru til þess að auka öryggi og bæta aðbúnað og hollustuhætti sé framfylgt.

Starfsmaður sem verður var við ágalla eða vanbúnað sem leitt getur til skerts öryggis eða lakari aðbúnaðar eða hollustuhátta, sem hann getur ekki bætt sjálfur úr, skal umsvifalaust tilkynna það öryggisverði, öryggistrúnaðarmanni, verkstjóra eða atvinnurekanda.

Ef fjarlægja þarf öryggishlífar eða annað tilsvarandi vegna viðgerðar eða niðursetningar á tæki eða vél, skal sá sem verkið framkvæmir umsvifalaust setja öryggisbúnað á sinn stað aftur eða gera aðrar ráðstafanir, sem jafngildar eru, að verki loknu.

Við vinnu utan venjulegs vinnustaðar starfsmanns, skal starfsmaður fara eftir þeim öryggisreglum sem gilda þar auk þess sem fylgja skal reglum sem gilda um það verk sem hann á að vinna.

Telji starfsmaður ráðstafanir til að bægra frá tiltekinni slysa- og sjúkdómahættu á vinnustað ekki viðhlítandi skal hann vísa málinu til umfjöllunar öryggisnefndar fyrirtækis sé hún fyrir hendi eða til öryggistrúnaðarmanns/öryggisvarðar, en ella til Vinnueftirlits ríkisins.

Starfsmaður skal aldrei taka að sér verkefni sem hann kann ekki eða skilur ekki. Skal hann fá leiðbeiningar hjá yfirmanni sínum.

Starfsmönnum er gert skylt að taka þátt í því samstarfi um öryggis- og heilbrigðismál innan fyrirtækis sem lýst er hér í skyldum fyrirtækis þ.e. kjósa öryggistrúnaðarmann sinn.

Skyldur starfsmanna eru afmarkaðar við þrengri svið en skyldur stjórnendanna og varða einkum eigin vinnu og vinnubrögð.

Starfsmönnum telst skylt að fylgja öryggisreglum hvort sem þær eru settar af fyrirtækinu, opinberum eftirlitsstofnunum eða ráðuneytum.

Starfsmaður skal tilkynna öll slys og næstum slys, jafnvel þó ekki hljótist skaði af þeim.

Þar sem hætta er á snertingu við hreyfanlega hluti, er starfsmönnum bannað að vera í víðum fötum, með hálsmen, hringi eða armbönd (nema þau sem eru með neyðarupplýsingum). Starfsmenn með sitt hár skulu verja það með viðeigandi ráðstöfunum.

Starfsmenn sem eru með gangráð eða önnur rafknúin gervilíffæri skulu greina næsta yfirmanni frá því.

samstarfsaðila.

2.4. Öryggisnefnd HD

Öryggisráð heldur reglulega fundi, og aldrei sjaldnar en fjórum sinni á ári þar sem allir í ráðinu koma saman. Ráðið fer yfir öll öryggismál, ábendingar og annað sem upp hefur komið innan fyrirtækisins. Öryggisnefnd kys sér sjálf formann og ritara, hvorn um sig til eins árs í senn, og skulu þeir til skiptis vera úr röðum öryggisvarða og öryggistrúnaðarmanna.

Öryggisnefnd skal taka til umfjöllunar mál er varða aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum. Nefndin skal sérstaklega taka til umfjöllunar slys, óhöpp og atvinnusjúkdómstilfelli með það fyrir augum að finna orsakir og koma með tillögur um úrbætur svo koma megi í veg fyrir endurtekningu.

Leggja skal fyrir öryggisnefnd til umfjöllunar áætlanir og áform um meiriháttar framkvæmdir eða aðrar þær breytingar á rekstri fyrirtækisins sem áhrif geta haft á vinnuaðstæður á vinnustað.

2.5. Öryggisvörður

Öryggisstjóri er fulltrúi HD í öryggismálum og tilnefndur af fyrirtækinu fyrir hverja starfsstöð.

2.6. Öryggistrúnaðarmaður

Öryggistrúnaðarmaður er fulltrúi starfsmanna á vinnustaðnum og kosinn af þeim. Allir starfsmenn hafa kosningarrétt og geta komið með tillögur um starfsmenn, sem síðan er kosið um. Öryggistrúnaðarmann er kosið til tveggja ára í senn.

2.7. Hlutverk öryggisvarðar og -trúnaðarmanns

Öryggisvörður og öryggistrúnaðarmaður eiga að fylgjast með í sameiningu að aðbúnaður, hollustuhættir og öryggi séu í samræmi við lög og reglur, og fylgt sé fyrirmælum Vinnueftirlitsins.

Fara eftirlitsferðir um vinnustaðinn og gæta að vélar og tækjabúnað, hættuleg efni og að starfsaðferðir stofni ekki lifi og heilsu starfsmanna í hættu.

Huga að öryggisbúnaði og notkun persónuhlífa og ástandi þeirra.

Gæta að þjálfun og fræðslu starfsmanna með tilliti til hollustuhátta og öryggis.

Fylgjast með að tilkynningarskyldu um vinnuslys og atvinnusjúkdóma sé sinnt. Rýna orsök slysa og annarra atvika og leggja til úrbætur til að koma í veg fyrir endurtekningu þeirra.

Þekkja þær reglur og kröfur um framkvæmd á öryggis-, heilbrigðis- og umhverfisáætlun HD .

2.8. Öryggis- og gæðastjóri

Öryggis- og gæðastjóri styður stjórnendur og annað starfsfólk í öryggismálum, stuðlar að samræmingu og veitir faglega leiðsögn. Hann hefur umsjón með samskiptum vegna öryggismála út á við, þ.m.t. í samskiptum við Vinnueftirlitið og aðra eftirlits- og

3. PERSÓNU HLÍFÐARBÚNAÐUR

HD leggur til allan almennan hlífðar- og öryggisbúnað. Verkstjóri og öryggistrúnaðarmaður skulu sjá til þess að starfsmenn noti ávallt viðeigandi persónuhlífar.

Starfsmanni er með öllu óheimilt að:

Breyta, skera úr eða eiga á nokkurn hátt við persónuhlífar eða rýra á annan hátt gæði öryggisbúnaðar sem starfsmaður hefur undir höndum s.s. merkja eða krotta á öryggishjálma með tússpenna.

Verði starfsmaður uppvis að ofangreindu áskilur HD sér rétt til að endurskoða eða leggja í dóm til þriðja aðila réttmæti slysbóta, veikindadaga eða dánarbóta vegna vinnuslyss sem hægt er að rekja til athæfis starfsmanns.

3.1. Almennur vinnufatnaður

Starfsfólk skal klæðast viðurkenndum fatnaði úthlutað af HD ehf. við störf sín. Starfsfólk ber ábyrgð á að tilkynna yfirmanni sínum strax ef þörf er á að endurnýja fatnað.

3.2. Öryggishjálmar

Skylt er að nota öryggishjálma á öllum verkstæðum og framkvæmdasvæðum HD. Svæði sem ekki eru hjálmaskyld eru merkt sérstaklega.

3.3. Öryggisskór

Skylda er að nota öryggisskó með stáltá og sólavörn á öllum verkstæðum og framkvæmdasvæðum HD. Slitnum öryggisskóm þarf að skipta út áður en þeir tapa öryggisgildi.

3.4. Heyrnarhlífar skylda

Heyrnarhlífar eða eyrnartappa verður að nota þar sem farið er inn í vinnusali verkstæða og á framkvæmdasvæðum HD. Ávallt skal fara eftir skyldunotkun heyrnahlífa þar sem sérstaklega er merkt um notkun þeirra.

Hávaði sem myndast þegar verið er að hamra stálplötur getur farið upp í 160 dBA allt að 1m frá upptökum.

3.5. Öryggisgleraugu

Notkun Almennra öryggisgleraugna er staðlaður búnaður sem er tiltækur öllum þeim aðilum sem hafa heimild til að fara inn á verkstæði HD. Þetta á við um starfsfólk, verktaka, viðskiptavini, samstarfsaðila sem og alla þá aðila sem hafa heimild til að fara inn á vinnusvæði hjá HD ehf.

Lágmarks öryggiskröfur fyrir öryggisgleraugu

Öryggisgleraugu skulu uppfylla EN166 F staðal, þola háhraðaagnir og minniháttar högg. Dökk öryggisgleraugu eru leyfileg þegar unnið er í sterkri sól.

Ekki er leyfilegt að nota dökk gleraugu við vinnu innandyrna. Óljósnæg gleraugu með lituðum glerjum eru bönnuð innandyrna sem og aðrar tegundir gleraugna með takmarkað ljósnæmi. Þetta gildir líka um uppáskrifuð gleraugu hjá augnlækni.

Starfsfólk sem þurfa að nota sjóngler til að leiðrétta sjónstyrk skal nota eitt af eftirfarandi:

- Hlífðargleraugu yfir gleraugum. HD ehf. útvegar þessi gleraugu starfsfólki að kostnaðarlausu, enda uppfylla þau allar lágmarkskröfur.
- Gleraugu með hlífðarglerjum sem leiðrétta sjón og með áföstum hliðarhlífum sem fullnægja kröfum (t.d. BS EN 166, ANSI Z87.1).

Athygli er vakin á því að margar aðstæður kalla á aukin öryggisbúnað umfram gleraugu, sem dæmi skal ávallt nota andlitshlíf við alla slípvinnu og rafsuðuhjálma við rafsuðuvinnu. Noti starfsmaður öryggisgleraugu með styrk skal ávallt passa að þau passi vel bakvið andlitshlífar, grímur og rafsuðuhjálma.

Vinna við mikla rykmyndun

Sé vinna þar sem mikil rykmyndun er til staðar er óleyfilegt að nota linsur. Þar skal nota hlífðargleraugu sem forvarna því að rykagnir komist bakvið sjónglerið.

3.6. Andlitshlífar

Nota skal andlitshlífar við alla slípivinnu án tillits til lengdar eða magns slípivinnu.

3.7. Rafsuðuhjál

Nota skal rafsuðuhjálma við alla rafsuðuvinnu.

3.8. Ryk- og öndunargrímur

Viðeigandi öndunargrímur skal nota við málningarvinnu og þegar unnið er með leysiefni og önnur efni sem geta gefið frá sér hættulegar gufur.

Viðeigandi öndunarhlífar skal nota við suðuvinnu í þröngum eða lokuðum rýmum. Ávallt skal staðfesta hverskonar öndunarhlíf skal nota áður en vinna hefst í lokuðu og / eða aðþrengdu rými.

Rykgrímur skal nota þar sem ryk er mikið og á öðrum stöðum þar sem mengunarefni í lofti eru til staðar.

3.9. Hlífðarvettlingar

Nota skal hlífðarvettlinga þegar verið er að handleika hluti sem hafa gróft yfirborð eða skarpar brúnir.

Nota skal viðurkennda rafsuðuvettlinga þegar unnið er við rafsuðu.

Nota skal viðurkennda gúmmihanska þegar unnið er við ætandi hreinsiefni.

3.10. Skermingar

Suðumenn þurfa að setja upp færanlegar skermingar, ef vinnusvæði þeirra er nærri gönguleiðum eða nálægt öðrum vinnustöðum.

3.11. Fallvarnarbúnaður og fallvarnir

Allir gangar, gólf, tröppur eða pallar sem eru í meira en 1,8 m hæð yfir jörðu eða öðrum fleti skulu vera með handrið beggja megin. Staðlað handrið er 1,2 m hátt með handlista, hnélista og táborði.

Þegar unnið er fyrir ofan aðra skal gera ráðstafanir svo að fólk að neðan sé ekki í hættu (geti fengið fallandi hluti í höfuð). Metið hvort hætta sé að óviðkomandi hafi aðgang að svæðinu og grípið til viðeigandi ráðstafana til að útiloka hættu þriðja aðila.

Ávallt skal nota fallvarnarbúnað þar sem hætta er á falli og unnið er í yfir 1,8m hæð.

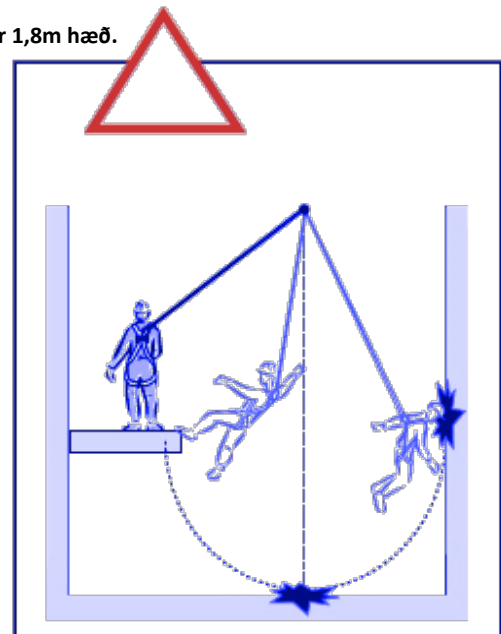
Svæðis- / flokks- / verkstjórar skulu tryggja að starfsfólk sitt hafi hlotið viðeigandi þjálfun í uppsetningu og notkun fallvarna.

Eftirtaldar aðstæður eru sérstaklega hættulegar:

- Nálægt óvörðum og opnum gólf- eða þakbrúnum
- Nálægt óvörðum holum eða götum
- Nálægt óvörðum skurðum,grunnum,göngum og lyftuopum
- Unnið er á ófullgerðum samsetningum (t.d. ófullgerðir verkpallar / vinnupallar)
- Þegar unnið er á hálu / stökku yfirborði (t.d. steinflisapök, trefjaplastþök og þakgluggar)
- Þar sem steypumót eru óvarin

Festið fallvarnarbúnað eingöngu á þeim stað sem festipunktur eru.

Athugið að, lágmarks lengd milli snertifleti jarðar að festipunkti, er háð tegund og lengd líflínu.



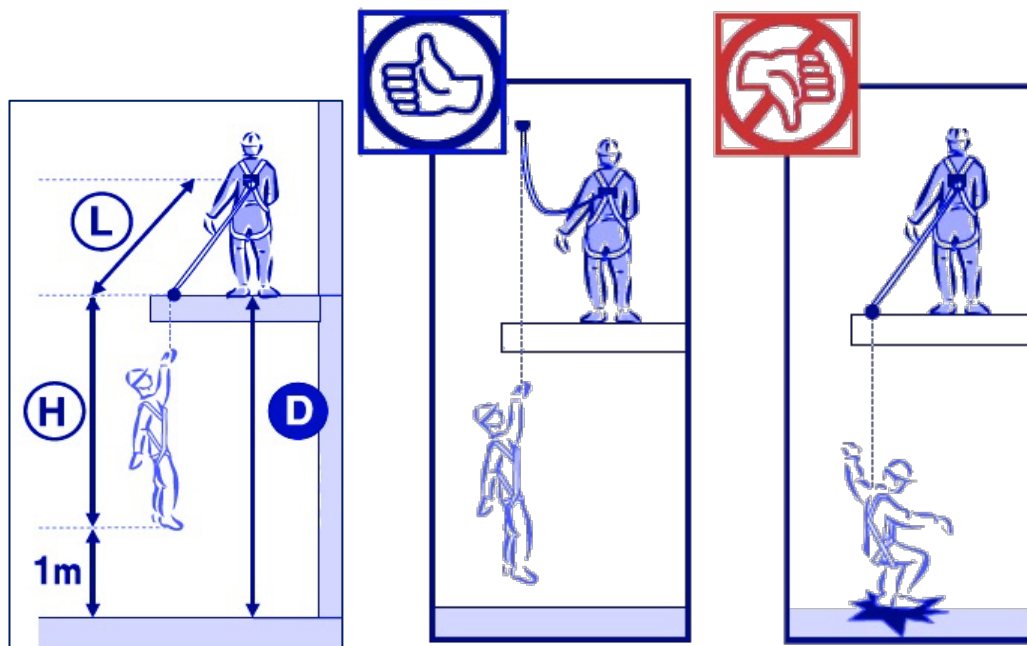
Athugið ávallt hvort hætta sé á pendúl áhrifum

Staðfestið lengdir í samræmi við uppgefnar forsendur í bæklingum sem fylgja búnaði.

Sé þörf á námskeiði eða frekari leiðsögn varðandi fallvarnir og notkun fallvarnarbúnaðar skal hafa samband við gæða- og öryggisráð : ohug@hamar.is / ábendingakerfi á heimasíðu www.hamar.is

Fallvarnarbúnaður er persónubúnaður starfsmanns, hver og einn starfsmaður ber ábyrgð á að yfirfara búnaði fyrir og eftir hverja notkun. Komi í ljós galli eða verði búnaður fyrir hnjaski skal hann strax tekinn úr notkun.

Hafið ávallt í huga að fallvarnarbelti dreifir þunganum á mjaðmagrindina sé það rétt notað.



Ef einstaklingur fellur í belti sem er ekki rétt stillt, dreifist þungi fallsins ranglega á líkamann og getur valdið varanlegum skemmdum m.a. á hrygg

Athuga belti hvors annars eða fáíð einhvern til að yfirfara beltið þegar þú ert komin/-n í það áður en verk hefst.

Yfirfara fallvarnarbelti, líflínur og festingar **áður en búnaður er settur upp**. Fylgið eftirfarandi 6 skrefum þegar þið setjið fallvarnabeltið á ykkur

1. Haltu fallvarnarbeltinu uppi á axlarólunum og sjáðu til þess að læraólarnar hangi lausar.
2. Settu handleggi gegnum axlarólar.
3. Tengdu brjóstól. Brjóstól skal sitja í miðju brjóstbeini. Stilltu axlarólar þannig að D-hringur á baki sé milli herðablaðanna.
4. Togaðu lærólar fram þannig að ólin undir mjaðmagrindinni sitji undir rasskinnnum.
5. Tengdu og stilltu lærólarnar þannig að þær séu þéttar. Það er viðeigandi slaki ef sléttur lófi kemst undir ólina en alls ekki kreptur hnefi.
6. Tengipunktur á baki (D-hringur) á að sitja milli herðablaðanna.

4. VINNA Í HÆÐ

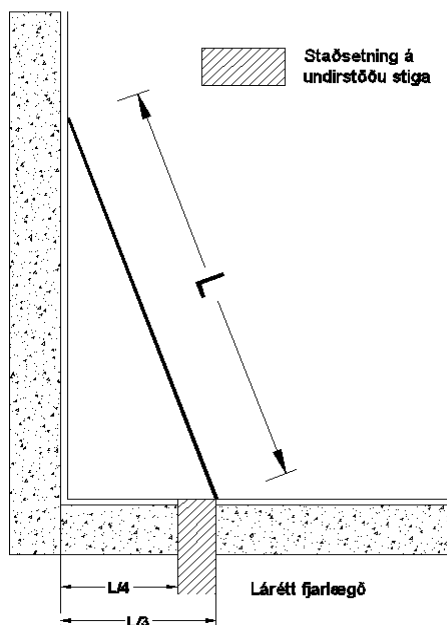
4.1. Stigar

Stigar sem notaðir eru nærri rafmagnsleiðurum skulu vera gerðir úr einangruðu efni.

Stigar skulu vera lausir við olú, feiti og óhreinindi. Sama gildi um hanska og skósóla starfsmanna.

Meðan á notkun stendur skal stigin hvíla á öruggu undirlagi og styðjast við báðar stoðir.

Stigar skulu vera nægjanlega langir svo ekki þurfi að standa í efstu tveimur þrepunum.



Starfsmaður skal ávallt snúa að stiganum þegar hann er klifinn upp eða niður.

Aldrei skal nota stiga í láréttri stöðu, á vinnuþöllum, í vinnulyftu, á óstöðugum þöllum eða við hurðir sem gætu opnast á þá.

Aldrei skal tengja tvo stiga saman.

Alla skemmda stiga skal taka úr notkun og tilkynna til verkstjóra.

Munið 3-punkta regluna : Starfsmaður skal ávallt hafa 3 snertipunktur þegar gengið er upp / niður stiga og / eða tröppur.

| L (metrar) | Lárétt fjarlægð | |
|---------------|------------------------------------|------------------------------------|
| | $\frac{1}{4} \times L$ (metrar) | $\frac{1}{3} \times L$ (metrar) |
| 8 | 2 | 2,7 |
| 10 | 2,5 | 3,3 |
| 12 | 3 | 4 |
| 14 | 3,5 | 4,7 |
| 15 | 3,75 | 5 |

4.2. Tröppur

Tröppur sem notaðir eru nærri rafmagnsleiðurum skulu vera gerðir úr einangruðu efni.

Tröppur skulu vera lausir við olú, feiti og óhreinindi. Sama gildir um hanska og skósóla starfsmanna.

Meðan á notkun stendur skal trappan hvíla á öruggu undirlagi, allir fætur hennar að fullu opnir og læsingarbúnaður spenntur. Skal hún standa á öllum stoðum.

Starfsmaður skal ávallt snúa að tröppunni þegar hún er klifinn upp eða niður.

Alla skemmdar tröppur skal taka úr notkun og tilkynna verkstjóra um þær.

4.3. Vinnupallar

Vinnupallar skulu notaðir við vinnu sem ekki er hægt að framkvæma frá gólfi. Íhlutir vinnupalla skulu skoðaðir og yfirfarnir áður en vinnupallar eru settir upp, eða ef þeir hafa orðið fyrir hnjaski sem hefur áhrif á burð eða samsetningu pallanna.

Íhlutir vinnupalla sem ekki standast skoðun skal skipta út fyrir uppsetningu.

Uppsetning og niðurtekt vinnupalla skal fara þannig fram að starfsmenn séu ekki í hættu. Nota skal viðeigandi fallvarnbúnað.

Gólf vinnupallsins skal vera einsleitt og þekja allan innri hluta pallsins, það má hvorki vagma né vera sleipt.

Vinnupalli skal komið tryggilega fyrir á traustu undirlagi.

Handrið skulu vera á öllum hæðum vinnupalls. Ef fjarlægja þarf handrið vegna vinnu sem þarf að framkvæma skal nota viðeigandi fallvarnbúnað. Vinnupallar með hjólabúnaði skulu hafa læsingar á öllum hjólum. Verða þau að vera læst þegar vinnupallur er í notkun.

5. UMGEGNI VERKSTÆÐI OG FRAMKVÆMDASVÆÐI

5.1. Lóð og umhverfi

Umhverfi vinnusvæðis og verkstæða skal vera snyrtilegt og laust við rusl og efnisafganga.

Ávallt skal tryggja aðgengi slökkviliðs- og sjúkrabíla.

5.2. Gólf

Gólfum skal vera viðhaldið og í góðu ásigkomulagi, hrein og laus við óþarfa búnað og dót.

Ef opnanir eru í gólfi eða þaki, skulu þau annað hvort vera lokuð og þannig gengið frá lokuninni að hún geti tekið við hugsanlegu álagi, eða girt af með viðeigandi girðingum.

5.3. Gangvegir

Gangvegir, port og gólf þar sem umferð gangandi vegfaranda er skal haldið hreinum, í góðu ásigkomulagi og óhál.

Gangvegir skulu vera merktir eða afmarkaðir.

5.4. Vinnustöð

Vinnustöðvum skal haldið hreinum og í góðu ásigkomulagi.

5.5. Tiltekt

Hreinsa skal vinnustöðvar að vinnu lokinni. Úrgang og afgögnum skal komið fyrir á viðeigandi stöðum og flokkað í endurvinnslu.

Matsalur og salerni skulu hreinsuð daglega.

5.6. Hreinsun með háþrýstlofti

Hreinsun á göllum og starfsmönnum með háþrýstlofti er bönnuð.

5.7. Geymsla á efnum

Efni til geymslu skal komið þannig fyrir að það hindri ekki útganga og neyðarbúnað s.s. slökkvitæki, brunaslöngur, rafmagnstöflur og gönguleiðir.

5.8. Frágangur

Ganga skal snyrtilega frá framkvæmdasvæði í verklok og skilti eða hindranir fjarlægðar þannig að slys geti ekki hlotist af.

5.9. Úrgangur og sorp

Rusl sem getur fokið um svæðið – t.d. pappír, plast o.s.frv. skal fjarlægja.

Spilli- og eiturefni – t.d. rafhlöður, olíuúrgangur, olíumengaðir hlutir, leysiefni og olíumálning. Þessi efni skulu fara í lokaðan gám.

Lífrænn úrgangur – fjarlægður reglulega af vinnusvæði.

Rusl sem getur valdið umhverfismengun s.s. í grunnvatni og andrúmslofti. – t.d. timburafgangur og málmar skal fjarlæggt.

Aðferðir við söfnun á rusli.

Stór lokaður gámur á vinnusvæðinu. Þegar gámurinn er orðinn fullur er hann sendur á viðurkenndan móttökustað á sorpi til tæmingar.

Spilliefnum er safnað í þar til gerðan lokaðan gám áður en þau eru send á viðurkenndan móttökustað fyrir spilliefni til eyðingar.

Lífrænum úrgangi er safnað í lokaðan gám, sem er reglulega sendur til tæmingar á viðurkenndan móttökustað sorps.

Opnir gámar á vinnusvæðinu. Flokkun á rusli fer fram við gámana, t.d. timbur í einn, járnaafgangur í annan o.s.frv. Áríðandi er að raða vel í gámana. Þegar þeir fyllast eru þeir sendir til tæmingar á viðurkenndum móttökustað sorps.

6. VINNUMHVERFI

6.1. Búnaður og tæki

Athugið ávallt ástand tækis / búnaðar fyrir hverja notkun. Komi í ljós galli eða bilun skal það tilkynnt strax til yfirmanns.

Búnaður sem ekki má vera í notkun (er bilaður / þarf að fara í viðgerð), en geymist á verkstað, skal merkja með rauðum miða „Í ÓLAGI“.

Tæki / búnaður sem er í geymslu t.d. fyrir viðskiptavini skal merkja með appelsínugulum miða „Í BIÐ“

Sérhæfð tæki og búnaður, sem eiga að fara í reglubundið viðhald, skulu bera grænan miða. Athugið ávallt hvort það sé kominn tími á ítarlegt viðhald með því að skoða græna miðann.

6.2. Vinna við vélbúnað, Læsa-Merkja-Prófa

Starfsmaður sem hefur í hyggju að vinna við vélbúnað skal fyrst af öllu slá út öryggjum eða gera þær ráðstafanir sem þarf til að tryggja að utanaðkomandi aðili geti ekki í gáleysi ræst búnaðinn og skapað með því slyshættu.

Ganga skal frá merkingum í rafmagnstöflu, ræsirofa eða starfsmaður settur á vakt ef með þarf til að tryggja að búnaður sé ekki óvart ræstur.

6.3. Prófun búnaðar

Þar sem prófun búnaðar stendur til/yfir skal sérstaka aðgæslu hafa og tryggja að prófun viðkomandi búnaðar valdi ekki þriðja aðila skaða.

6.4. Rafmagn

Ávallt skal sýna aðgát við vinnu nálægt rafmagnstækjum eða hlutum sem möguleiki er á að hafi spennu.

Öll vinna við rafbúnað skal vera á ábyrgð löggilts rafiðnaðarmanns.

Rafmagnsverktakar skulu starfa samkvæmt löggiltu öryggisstjórnunarkerfi.

Sérstaka varúð skal sýna við slitna og bilaða jarðstrengi, þar til fullvíst er að þeir séu spennulausir og jarðbundnir.

Allar tengingar við rafveitu skulu unnar í fullri samvinnu við viðkomandi orkuveitu.

Allur rafmagnsbúnaður skal vera jarðtengdur, nema hann sé knúinn rafhlöðum.

Störf við rafmagnsbúnað skal vinna í skjóli frá slæmum veðrum og á þurru undirlagi.

Rafsuðuvinnu skal hagað þannig að suðumaður forðist snertingu við straumhlutann. Suðumaður skal klæðast þurrum suðuvettlingum og öryggisskóm með gúmmísóla. Ef suðumaður þarf að vinna í röku umhverfi skal hann vera í uppréttri stöðu og standa á þurrum palli.

6.5. Gufur og eldfim gös

Vörur og búnaður sem gefur frá sér gufur eða eldfim gös má ekki vinna með fyrr en verkstjóri hefur gefið leyfi.

6.6. Gas og háþrýstiloft

Þrýstihylki má einungis nota í uppréttri stöðu og þeim komið þannig fyrir að þau geti ekki fallið. Þeim skal komið fyrir fjarri neistum og eldi. Hægt er að nota skermingar.

Þrýstihylki skulu flutt í grindum og skulu lokar tryggilega lokaðir.

Þrýstihylkjum skal halda fjarri hitagjöfum og mega ekki hitna meira en 50°C.

Skemmdar flöskur, ryðgaðar, flöskur sem hafa orðið fyrir hnjaski eða þær sem hafa hitnað má ekki nota og skal komið til birgja án frekari tafa. Sama gildir um flöskur þar sem lokar eru það stífir að verkfæri þarf til að opna þær.

Þrýstihylki sem ekki eru í notkun skulu geymd í uppréttri stöðu þar sem ekki er hætt á að þær geti fallið.

Súrefnisflöskur skulu geymdar fjarri eldfimfum efnum. Própangas flöskur sem ekki eru í notkun skulu tryggilega geymdar utandyra.

Það er bannað að lyfta þrýstihylkjum án hlífðarhettu eða um háls flöskunnar nema þær séu til þess gerðar.

6.7. Hávaði



Heyrnarhlífar eða eyrnatappa verður að nota þar sem farið er inn í vinnusali verkstæða og á framkvæmdasvæðum HD. Ávallt skal fara eftir skyldunotkun heyrnahlífa þar sem sérstaklega er merkt um notkun þeirra.

Hávaði sem myndast þegar verið er að hamra stálplötur getur farið upp í 160 dBA allt að 1m frá upptökum.

Hávaði getur valdið slysum með því að:

Torvelða mönnum að heyra og skilja viðvörunarhljóð og það sem sagt er við þá.

Yfirgnæfa viðvörunarhljóð frá aðvifandi hættu (t.d. frá farartæki sem bakkar).

Trufla starfsmenn t.d. bílstjóra.

Valda vinnutengdri streitu sem eykur andlegt álag og þar með hættu á mistökum.

Gera skal hávaðamat á vinnustöðum til að komast að því hvort hávaði sé yfir viðmiðunarmörkum.

Ef hávaði er yfir viðmiðunarmörkum skal bregðast við með viðeigandi aðgerðum.



6.8. Heitt vatn

Sérstök aðgát skal höfð við vinnu í nágrenni heitavatnslagna og gufu.

Starfsmenn skulu klæðast gúmmístígvélum og uppháum hönskum þar sem hætta er á bruna af heitu vatni.

Óheimilt er að víkja af vettvangi ef heitt vatn rennur óvarið.

6.9. Geislun

Suðuvinna sem framkvæmd er nærri gönguleiðum eða öðrum vinnustöðvum skal skerma af.

6.10. Vinna í lokuðum rýmum

Lokað rými er rými sem aflokað er að fullu eða að hluta til sem:

- hefur verið skilgreint sem slíkt í hættumati
- kann að hafa takmarkað aðgengi
- kann að hafa eftirfarandi skilyrði:
 - andrúmsloft með mögulega hættulegum aðskotaefnum eða sprengihættu
 - óöruggt súrefnisstig, t.d. vegna köfnunarefnishreinsunar
 - getur mögulega valdið innilokun eða kaffæringu

Hugtakið lokað rými getur meðal annars falið í sér:

Birgðageyma, framleiðslugeyma, þrýstigeyma, klefa með einungis einu mannopi. Rými sem eru opin að ofan, eins og gryfjur, olíugildirur og skurðir dýpri en 1,5 metrar. Leiðslur, dælur, ræsi, afföll, göng, kjallarar, yfirgefin vinnu- og könnunarsvæði.

Starfsmenn skulu ávallt vinna tveir saman þegar þarf að fara inn í lokað rými. Annar starfsmaðurinn skal vera fyrir utan rýmið og vera bæði í auglýn og kallfæri.

Áður en farið er ofan í brunna eða önnur lokað rými þar sem hætta er á súrefnisskortri skal tryggja að rýmið sé vel loftræst.

Vinnuvottorði um vinnu í lokuðu rými, skal fylgt í hvítetna: því það er ekki gefið annað tækifæri á annarri hugsun eða aðgerð ef þú gengur inn í loftlaust rými. Á örfáum sekúndum líður yfir einstakling í loftlausu rými.

Fyrirtæki:

Vinnurými:

Áður en farið er inn í lokaða rými skal atvinnurekandi eða sá sem hann hefur tilnefnt og sá sem á að fara inn í hið lokaða rými ganga úr skugga um að öll viðeigandi öryggisatriði sem tilgreind eru hér að neðan séu í lagi eftir því sem við á hverju sinni.

HLUTI 1 - Þennan hluta skal atvinnurekandi eða fulltrúi hans fylla út.

- 1.1 Hið lokaða rými hefur verið loftræst og mælt. Niðurstöður mælinga sýna að óhætt er að fara inn í rýmið.....
- 1.2 Ráðstafanir hafa verið gerðar til samfelldrar loftræstingar í vinnurými, bæði meðan vinna á sér stað og í hléum.
- 1.3 Björgunar- og endurlífgunarbúnaður er til staðar við inngang í hið lokaða rými.
- 1.4 Ráðstafanir hafa verið gerðar til að vaktmaður sé ávallt til staðar við innganginn í hið lokaða rými meðan verið er þar inni.
- 1.5 Samskiptareglur milli þess er stendur vakt við innganginn og þeirra sem vinna í hinu lokaða rými hafa verið ákveðnar
- 1.6 Aðgengi er óhindrað og lýsing er nægjanleg.
- 1.7 Handljós og færanleg ljós sem nota á eru af viðurkenndri gerð.....

Þegar ofangreindar varúðarráðstafanir í HLUTA 1 hafa verið gerðar skal sá sem fara á inn í hið lokaða rými fylla út HLUTA 2 í vottorðinu eftir því sem við á.

HLUTI 2 - Þennan hluta skal sá sem fara á inn í rýmið fylla út.

- 2.1 Atvinnurekandi eða fulltrúi hans hefur gefið fyrirmæli eða heimild til að fara inn í hið lokaða rými.
- 2.2 Varúðarráðstafanir þær sem nefndar eru í HLUTA 1 hafa verið gerðar.....
- 2.3 Ljóst er að yfirgefa ber rýmið tafarlaust ef loftræsting bilar
- 2.4 Samskiptareglur við vaktmann við inngang eru skýrar og ákveðnar

HLUTI 3 - Þegar notaður er fersklofts búnaður skal atvinnurekandi eða fulltrúi hans og sá sem fara inn í hið lokaða rými fara yfir eftirfarandi öryggisatriði.

- 3.1 Þekking á þeim ferskloftsbúnaði sem nota á er fyrir hendi.....
- 3.2 Eftirfarandi atriði hafa verið skoðuð og prófuð á tækinu:
 - (i) Loftþrýstingur og áætlaður notkunartími.....
 - (ii) Hljóðviðvörðun vegna lítils loftþrýstings.
 - (iii) Öndunargríma búnaðarins virkar rétt.
- 3.3 Samskiptareglur hafa verið prófaðar og menn hafa komið sér saman um hvernig neyðarmerki skuli vera

Þegar fara á inn í hið lokaða rými skal sá sem gætir inngangsins kanna hvort búið sé að fylla út vottorðið og skrifa undir það. Einungis skal heimila inngöngu ef öll viðeigandi atriði eru í lagi.

Dagsetning:

undirskrift atvinnurekanda/fulltrúa hans:

undirskrift starfsmanns:


6.8. Gasskurðar- og rafsúðuvinna.

Við rafsúðuvinnu skal starfsmaður ganga úr skugga um að allar heimildir séu til staðar fyrir suðuvinnu á svæðinu s.s. vinna við olíulagnir, tanka og á öðrum stöðum þar sem hættu er á að komi upp opinn eldur eða sprengihætta skapist svo og þar sem krafist er sérstakra heimilda.

Fjarlægja skal allt brennanlegt efni þar sem suðuvinna fer fram. Verja skal brennanlega hluti sem ekki er hægt að fjarlægja.


Ganga skal úr skugga um að ekki sé hættu á íkveikju eftir að suðu er lokið. Ástæða er til að meðhöndla gas- og súrefniskúta af fyllsta öryggi.

acetylen
propan



mjög eldfimt

súrefni



eldnærandi

Vinna við logsuðu og logskurð

Viðvörðun

Röng notkun gastækja getur valdið slysum og eldsvoða.

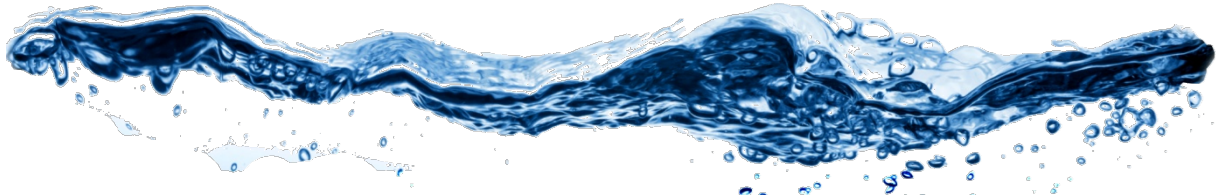
Gastæki skulu aðeins notuð af þeim sem með þau kunna að fara og hafa kynnt sér þær hættur sem af þeim getur stafað og þekkja rétt viðbrögð við þeim.

Helstu öryggisatriði:

- Olía eða feiti má ekki undir neinum kringumstæðum komast í samband við súrefni undir þrýstingi, það getur valdið sjálfíkveikju og sprengingu.
- Við logskurð geta glóandi gjallkúlur borist langar leiðir og valdið íkveikju. Því skal slökkvibúnaður ávallt vera tiltækur.
- Logað getur upp í tækin, slöngurnar og jafnvel gashylkið. Í slíkum tilfellum skal ávallt loka samstundis fyrir bæði hylkin. Ef gashylkið fer að hitna skal kæla það með vatni og koma því á öruggan stað meðan það er ekki meira en handheitt og kalla til slökkvilið. Til að draga úr þessari hættu er gerð krafa um að einstreymislokar séu á gas- og súrslöngum við suðuhandföng og ennfremur bakslagslokar við gashylki (acetylen eða propan).
- Hylki skulu varin miklum hita, m.a. sterku sólskini. Við eldsvoða skulu hylki flutt á öruggan stað.
- Standandi hylki skulu vera í öryggisfestingum, bæði tóm og full. Ávallt skal gengið frá acetylen og propan gashylkjum í uppréttri stöðu.
- Pakkningar og tengibúnaður gas- og súrhylkja og viðkomandi tækja skulu vera af viðurkenndri gerð og tryggt að hann sé ætíð þéttur. Leki á tækjum, slöngum eða hylkjalokum getur valdið sprengingu.
- Stilliskrúfa þrýstimminkara skal vera það mikið skrúfuð út að ekki sé þrýstingur á þindinni þegar hann er tengdur við hylki. Annars skapast hættu á að þrýstingurinn sprengi mæla eða slöngur.
- Hylki skulu meðhöndluð með varúð og varin gegn veltu, falli og hindrað að þau verði fyrir hnjaski eða höggum. Röng eða harkaleg meðferð á hylkjum getur valdið stórslysi.
- Þegar notkun tækjanna lýkur, skal ávallt loka fyrir bæði hylkin. Við flutning hylkja skulu þau ávallt vera lokuð og með áskrúfaðri hlífðarhættu.

VINNUEFTIRLIT RÍKISINS

6.9. Hitaálag og ofþornun



Hitaálag – einkenni

| Orsakir hitaálags | Afleiðingar hitaálags |
|------------------------|-----------------------|
| Hiti | Hitaútbrot |
| Raki | Hitakrampar |
| Lítill hreyfing loftis | Hitayfirlið |
| Hreyfing – erfið vinna | Hitaörmögnun |
| Fatnaður of mikill | Hitaslag |
| Of lítill vökv | |
| Lélegt form | |
| Léleg næring | |
| Áfengisdrykkja | |

Ofþornun

| Einkenni ofþornunar | Forvarnir við ofþornun |
|--|--|
| Þarft ekki að pissa oft Krampar Utan við þig Dökkt þvag Þreyta Mikil svitamyndun, vökvatap getur verið allt að 2 lítrar á klst. | Drekka nægilegan vökva, hafið vatn/Gatorade tiltækt og drekkið 250 ml af vatni á 20 mínútna fresti Munið að koffín er vatnslosandi Drekka 1 vatnsglas á móti hverjum kaffibolla (koffín er líka í kóki og te) Forðist áfengi –það getur tekið líkamann allt að 10 klst. að losna við 4 litla bjóra! Þynnka eykur líkurnar á ofþornun |

Hitaörmögnun – viðbrögð líkamans

| Einkenni við miklu tapi vökva og salts | Viðbrögð við einkennum |
|---|--|
| Ógleði, uppköst, aukin sviti Höfuðverkur Mikill slappleiki, þreyta eða vöðvapreyta Ör og grunnur andardráttur Svalt, rakt eða rjótt hörund Hraður, daufur púls | Færðu einstaklinginn á svalan stað Gefðu að drekka (vatn, orkudrykk) Fáðu læknishjálp Forvarnir Aðlögun Drekka mikið vatn |

Hitaslag

| Forvarnir gegn hitaslagi | Viðbrögð við hitaslagi |
|---|--|
| Aðlögun Fylgist með starfsfélögum til að sjá einkenni um hitaálag Lækniseftirlit Drekka mikið vatn | Fáðu læknishjálp Færðu fórnarlambið á svalan stað ef hægt er Kældu líkamann hratt Bleyttu fötin með vatni Notaðu viftu til að auka kælingu |

7. VÉLAR OG HANDVERKFÆRI

7.1. Hlífar á vinnuvélum

Hlífar- og öryggisbúnaðar tækja skal vera til staðar og í lagi.

Hlífar- og / eða öryggisbúnaður tækja má aldrei valda aukinni hættu fyrir starfsmanns. Við þær aðstæður þegar fjarlægja þarf hlífðarbúnað vegna viðhalds eða viðgerða skal fylgja leiðbeiningum framleiðanda. Athugið ávallt að öllum hlífðarbúnaði sé kirfilega komið fyrir á réttan stað áður en búnaður er tekinn aftur í notkun.

7.2. Slípirokkar

Það er ekki heimilt að fjarlægja hlífar af slípirokki. Yfirfarið slípirokk ávallt fyrir og eftir hverja notkun, gangið úr skugga um að þeir séu í lagi.

Skemmdum slípirokkum skal skilað til verkstjóra og skulu þeir teknir úr umferð.

7.3. Handverkfæri

Handverkfæri skulu skoðuð og yfirfarin áður en þau eru notuð. Skemmdum handverkfærum skal skilað til verkstjóra.

Handverkfæri skulu geymd á tryggum stað. Aldrei skal skilja þau eftir þar sem þau geta fallið á fólk, né skulu þau skilin eftir í stigum eða á gönguleiðum.

7.4. Vélar

- Öllum stærri vélum og tækjum innan HD fylgir áhættumat og skulu starfsmenn kynna sér það áður en vinna hefst.
- Komi upp athugasemdir eða bilanir varðandi vélar/tæki skulu þær tilkynntar til verkstjóra án tafar.

8. HÆTTULEG EFNI

8.1. Öryggisupplýsingar hættulegra efna

Öryggisleiðbeiningar efna (Material safety data sheet) skulu uppfærð árlega.

Öryggisleiðbeiningar skulu vera öllum aðgengilegar hjá verkstjóra.

Starfsmenn sem vinna með hættuleg efni skulu vera meðvitaðir um hættu þeirra og skulu hafa kynnt sér þau.

8.2. Geymsla og meðhöndlun

Hættuleg efni skulu geymd og meðhöndluð þannig að ekki skapist hætta af.

Eldfim efni skulu aldrei geymd nærri útgönguleiðum, stigum eða neyðarútgögnum.

Efni sem hellst hafa niður á hillur eða gólf skulu þrífín örugglega upp án tafar.

Úrgangsgámur fyrir spilliefni skal vera til staðar.

Hættulegum eldfimum efnum sem eru móttækileg fyrir eitruðum gösum og geta valdið sjálfíkveikju, skal haldið aðskildum.

Verklag og notkun persónuhlífa skal vera í samræmi við upplýsingar í leiðbeiningum

Verkstjóri skal fullvissa sig um að starfsmenn hans séu upplýstir um mögulega hættu af efnotkun.

Fyllstu varúðar skal gætt við vinnu með sýrukrem eða aðra sýru sem notuð er t.d. við hreinsun á ryðfríu stáli og skulu viðeigandi persónuhlífar notaðar.

Umsjónarmaður verks skal leitast við að nota síður skaðleg efni þar sem þess er kostur.

8.3. Neyðarsturta og augnskol

Sturtur og augnskol skulu vera vel merkt og aðgengileg.

Augnskol skulu endurnýjuð reglulega. Er það í verkahring svæðisstjóra.

9. STJÓRNUN FARARTÆKJA, VINNUVÉLAR OG HÍFINGAR.

9.1. Stjórnun farartækja

Stjórnendur farartækja skulu hafa til þess gilt ökuskírteini.

Stjórnendur vinnuvéla skulu hafa til þess gilt réttindi.

Ýrtruðu varúðar skal gætt við stjórnun farartækja.

Æskilegt er að ökumaður njóti tilsagnar aðstoðarmanns við að bakka stórum farartækjum.

Stjórnandi viðkomandi tækis ber ábyrgð á að farmur sé tryggilega festur.

Þegar farartæki er yfirgefið skulu ljós þess slökkt, lykjar teknir úr, farartæki læst og almennt skilið við eins og reglur segja til um.

Skilja skal við lyftara þannig að gafflar séu í lögstri stöðu.

Farþegaflutningur með farartækjum eða vinnuvélum er bannaður nema sérstakt sæti sé ætlað fyrir farþega.

Stranglega er bannað að lyfta fólki upp með tækjum sem ekki eru viðurkennd til þeirra nota.

9.2. Brúkranar, kranar, hífingar og stjórnun hífinga.

Undir engum kringumstæðum má það sem híft er vera þyngra heldur en það sem hífangarbúnaðurinn er gefinn upp fyrir. Skoðið töflu með álagsstuðli á næstu síðu.

Hífangar skulu framkvæmdar lóðréttar án skyndilegra hreyfinga.

Krókar til hífinga skulu vera með öryggisloku.

Ef hætta er á að sá hlutur sem verið er að hífa geti snúist og valdið hættu skal nota stýrilínu.

Ekki skal skilja eftir búnað hangandi í krók nema undir eftirliti.

Kranastjórnendur skulu hafa viðurkennd réttindi til að stjórna hífingum og ávallt hafa vinnuvélaskírteinið sitt á sér.

Við hífingar skal nota viðurkennt merkjakerfi.

Á bls. 20 má sjá útskýringamyndir fyrir merkjakerfið.

Nota skal hífangarplan og ganga úr skugga um að öll atriði séu yfirfarin sem eru tilgreind á hífangarplaninu. Afrit af hífangarplani er aðgengilegt á innra vefsvæði HD.

Blindhífungum skal stjórnað af þar til skipuðum starfsmanni, sem er þannig staðsettur að hann hafi góða yfirsýn yfir vinnustaðinn og kranastjóri sjái greinilega merkjagjöf hans.

Ef mannkarfa er hífð í blindhífingu skal komið á fjarskiptasambandi milli stjórnanda kranans og þeirra sem í körfunni eru.

Athuga skal að aðeins einn starfsmaður stjórnar hífingunni.

9.3. Forvarnir og viðhald hífibúnaðar

Hvassar brúnir – hætta

Ef verið er að hífa farm með hvössum brúnum, notið þá hlífar á brúnirnar til að vernda hífibúnaðinn

Geymsla

Góð geymsla á keðjum eykur líftíma þeirra, gott aðgengi og merkingar spara okkur tíma og dregur úr hættu á mistökum.

Varast að nota stroffur við háan hita

Polyester hífistroffur eru úr tilbúnu trefjaefni og mega ekki notast á heitari farm en 100°C.

Ef um heitari farm er að ræða notið þá hífikeðjur.

Ávísun á eyðileggingu

Hífið aldrei með snúning á keðjunni.

Reglubundið eftirlit

Það veitir okkur sem vinnum með hífibúnað aukið öryggi. Leitist eftir álitum sérfræðings ef vafasöm álitamál koma upp við eftirlit á búnaði.

Kemísk efni eru bannvara

Notið ekki hífistroffur nálægt alkaliefnum s.s. vítissóða eða ammoníaki.

Varúð !

Röng uppsetning á lás orsakar of mikið álag þegar lyft er eða togað.

Varist ofhitnun !

Þegar verið er að sjóða eða skera málm, gangið úr skugga um að hífikeðja eða fylgihlutir hennar verði ekki fyrir hitaáhrifum frá verkinu. Hitinn gæti skaðað herslu keðjunnar. Hiti á hífikeðju má aldrei fara yfir 200°C.

Stýritaug – Öruggeri stjórnun

Notið stýritaug til að hafa stjórn á snúningi þegar verið er að hífa langan farm.

9.4. Álagsstuðull á sling

Athugið ávallt uppgefna hámarksþyngd sem hífibúnaður þolir og miðið útfra upplýsingum framleiðanda og takið tillit til álagshorns: boðorð nr. 1 er að skilja hvaða áhrif breytt álagshorn hefur á hífibúnaðinn, merkt með rauðu á myndinni.

Álagshorn má aldrei vera undir 30° .

Hámarksgeta hífibúnaðar = Uppgefin hámarksþyngd x Álagsstuðull

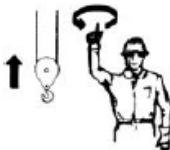
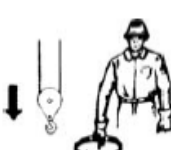
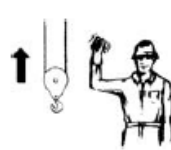
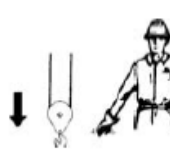


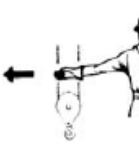









Álagsstuðull er reiknaður útfra álagshorni. Útreikningar sýna álagið miðað við að hífa skal **10 tonn**.

| Álags horn | Álags-stuðull | Heildar álag á toppi | 2 sling Max álag sem sling þarf að þola | 3 sling Max álag sem sling þarf að þola | 4 sling Max álag sem sling þarf að þola |
|------------|---------------|----------------------|--|--|--|
| 90° | 1.000 | 10,0 | 5,0 | 3,3 | 2,5 |
| 80° | 1.015 | 10,2 | 5,1 | 3,4 | 2,5 |
| 70° | 1.064 | 10,6 | 5,3 | 3,5 | 2,7 |
| 60° | 1.154 | 11,5 | 5,8 | 3,8 | 2,9 |
| 50° | 1.305 | 13,1 | 6,5 | 4,4 | 3,3 |
| 45° | 1.414 | 14,1 | 7,1 | 4,7 | 3,5 |
| 40° | 1.555 | 15,6 | 7,8 | 5,2 | 3,9 |
| 30° | 2.000 | 20,0 | 10,0 | 6,7 | 5,0 |

AÐVÖRUN !!!

Passið að hífiálag á sling fari aldrei upp fyrir LVÁ sem stimplað er á hann.
Hafið hornið á milli arma aldrei stærra en 120° þ.e.a.s. 60° frá lóðréttri línu.

9.5. Merkjakerfi kranastjórnenda

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>1</p>  <p>LYFTA Uppréttur handleggur og vísifingur upp. Hringhreyfing með hendinni.</p> | <p>2</p>  <p>SLAKA Handleggur niður á við, vísifingur niður. Hringhreyfing með hendinni.</p> | <p>3</p>  <p>LYFTA HÆGT Uppréttur handleggur, lítill hringhreyfing með hendinni.</p> | <p>4</p>  <p>SLAKA HÆGT Handleggur niður á við. Lítill hringhreyfing með hendinni.</p> |
| <p>5</p>  <p>HÆKKA BÓMU Útréttur handleggur, þumalfingur upp.</p> | <p>6</p>  <p>LÆKKA BÓMU Útréttur handleggur, þumalfingur niður á við.</p> | <p>7</p>  <p>TIL VINSTRI Hægri handleggur útréttur, hendir opin.</p> | <p>8</p>  <p>TIL HÆGRI Vinstri handleggur útréttur, hendir opin.</p> |
| <p>9</p>  <p>LENGJA BÓMU Hliðarhreyfing út á við með báðum höndum, þumalfingur út á við.</p> | <p>10</p>  <p>STYTTA BÓMU Hliðarhreyfing inn á við, þumalfingur inn á við.</p> | <p>11</p>  <p>AÐALVINDA Hendi lyft upp fyrir höfuð.</p> | <p>12</p>  <p>AUKAVINDA Hægri handleggur uppréttur, með vinstri hendi undir olnboga.</p> |
| <p>13</p>  <p>STANS Útréttum handlegg sveiflað fram og til hliðar.</p> | <p>14</p>  <p>NEYÐARSTÖÐVUN Báðum handleggjum slegið út.</p> | <p>15</p>  <p>FÆRA LYFTITÆKI Hringhreyfing með báðum höndum.</p> | <p>16</p>  <p>MERKI EKKI SKILIÐ Hliðarhreyfing með handlegg.</p> |

Þurfi hraðari lyftingu, slökun eða hliðarfærslu, er það sýnt með hraðari handahreyfingum.

10. ÖRYGGISMÁL OG ÞJÁLFUN

10.1. Kynning á öryggismálum

Allir nýráðnir starfsmenn sem og undirverktakar eiga að kynna sér öryggishandbók HD á www.hamar.is.

Áður en þeir hefja vinnu þurfa þeir að taka og standast öryggispróf HD.

Auk þess fær hver nýr starfsmaður kennslu á þær vélar og tæki sem hann kemur til með nota.

Öryggisstjóri fyrirtækisins ber ábyrgð á að upplýsa yfirmenn deilda innan fyrirtækisins um breytingar og / eða nýjungar í öryggismálum.

Deildarstjórar og svæðisstjórar bera ábyrgð á að upplýsingar skili sér til undirmanna sinna.

Auk almennra kynninga eru reglulega eru haldin sérhæfð námskeið í skyndihjálp og viðbrögð við eldi.

10.2. Áhættumat

Samkvæmt lögum um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum (46/1980) ber atvinnurekandi ábyrgð á að gerð sé skrifleg áætlun um öryggi og heilbrigði á vinnustað.

Þegar vinna á við verkefni og áhættuþættir við vinnu liggja ekki fyrir skal framkvæma ítarlegri áhættugreiningu. Áhættumat, greining og skrifleg áætlun skal framkvæma á rafrænu formi með notkun GAT 326 (excel skrá). Yfirmenn deilda bera ábyrgð á að framfylgja og tryggja að sínir undirmenn hafi yfirfarið áhættugreininguna

Atvinnurekandi ber ábyrgð á að gerð sé áætlun um heilsuvernd sem byggð er á áhættumati þar sem meðal annars kemur fram áætlun um forvarnir, þar á meðal um aðgerðir sem grípa þarf til í því skyni að draga úr atvinnutengdum sjúkdómum og slysum. Áætlunin á að gefa gott yfirlit yfir áhættu- og álagsþætti sem auðveldar markvisst starf og tryggir betri árangur. Áætlun um forvarnir skal byggja á niðurstöðum áhættumats.

Á öllum vinnustöðvum HD skal vera til áhættumat yfir þau verk sem framkvæmd eru og á öllum stærri tækjum sem eru í eigu HD.

Sé ekki til áhættumat yfir það verk sem er framkvæmt, skal láta yfirmann vita og tilkynna gæða- og öryggisráði.

Áhættumöt er hægt að fá útprentuð frá hverjum svæðisstjóra fyrir sig og skulu menn kynna sér það áhættumat sem þeim tengist hverju sinni.

Afleiðingar af atburðir á sér stað

| | | | | | |
|------------------------|--------------------|-------------------|-----------------|--------------------|-----------|
| | 4 | 8 | 12 | 16 | |
| Mjög Líklegt | | | | | 12 eða 16 |
| Líklegt | 3 | 6 | 9 | 12 | 6,8,9 |
| Hugsanlegt | 2 | 4 | 6 | 8 | 3, 4 |
| Nánast útilokað | 1 | 2 | 3 | 4 | 1,2 |
| | Mjög litlar | Einhverjar | Talsverð | Mjög miklar | |

Líkurla á atburðir geti átt stað

| | |
|-----------|--|
| 12 eða 16 | Forgangur og nauðsynlegt að finna lausnir til að minnka áhættu |
| 6,8,9 | Nauðsynlegt að finna lausnir til að minnka áhættu |
| 3, 4 | Ekki stórfelld hættu, gera tímasetta áætlun fyrir lausnir |
| 1,2 | Ekki ástæða til að grípa til frekari aðgerða |



11. SLYS- VIÐBRÖGÐ OG SKRÁNING

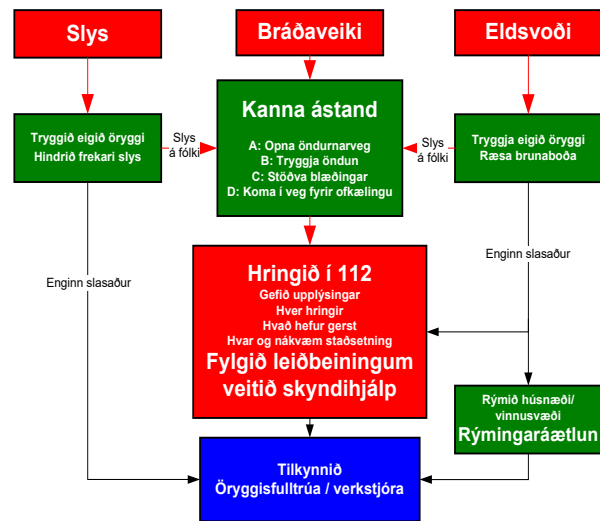
11.1. Viðbragðsáætlun HD ehf.

Á hverjum vinnustað er mikilvægt að starfsmenn kunnir hjálp í viðlögum og bregðist rétt við komu á slysað. Mikilvægar leiðbeiningar er að finna í bæklingi Rauða Kross Íslands "Hjálp í viðlögum" sem er í öllum sjúkrakössum á vinnusvæðum HD.

Við hvetjum alla til að fara á námskeið, annaðhvort á vegum HD ehf., Rauðakross Íslands, eða námskeið stjórnúð af einstaklingi / stofnun sem hefur réttindi í kennslu skyndihjálpar.

Skynðihjálparnámskeið HD ehf.

HD ehf. býður upp á skyndihjálparnámskeið annað hvert ár, starfsfólki að kostnaðarlausu. Námskeiðin eru sérsníðin með áherslu á vinnuumhverfi og hættur sem tengjast vinnuaðstæðum hjá Hamri. Þessum námskeiðum er stjórnað af einstaklingum með réttindi til kennslu í skyndihjálpar. Á námskeiðunum er einnig farið yfir viðbrögð við eldsvoða og kennsla í notkun slökkvitækja. Fyrir nánari upplýsingar hafið samband við Gæða- og Öryggisráð, ohug@hamar.is eða sendið fyrirspurnir í gegnum ábendingakerfi okkar á heimasíðu HD, www.hamar.is.



11.2. Upplýsingar frá Rauðakross Íslands

- 1 Tryggðu bæði eigið öryggi og annarra
- 2 Kannaðu ástand slasaðra/veikra, athugaðu strax viðbrögð, öndun og blæðingar
- 3 Sæktu hjálpar, hringdu í **112** EINN EINN TVEIR
- 4 Veittu skyndihjálpar

Upplýsingar sem koma fram í eftirfarandi köflunum eru fengnar frá rauðakross Íslands.

- 12.3-Endurlífgun
- 12.4-Slys
- 12.5-Bráðaveikindi

Kynnið ykkur bæklinga og annað ítarefni á heimasíðu Rauðakross Íslands : www.raudikrossinn.is

11.3. Endurlífgun

Athugaðu viðbrögð við áreiti: Ef einstaklingur sýnir engin viðbrögð við áreiti hringdu strax á 112.

Kannaðu öndun: Opnaðu öndunarveginn og horfðu og hlustaðu eftir merkjum um eðlilega öndun. Ef öndun er óeðlileg beittu hjartahnoði og blæstri. Sendu einhvern viðstaddan til að sækja hjartastuðtæki ef það er tiltækt.

Hjartahnoð og blástur - Einkenni hjartastopp: Engin viðbrögð við áreiti og öndun óeðlileg. Fyrstu mínúturnar eftir hjartastopp getur einstaklingur tekið stök andköf, ekki rugla því saman við eðlilega öndun

- Hnoðaðu 30 sinnum þéttingsfast á miðjan brjóstakassa með beinum handleggjum á hraðanum a.m.k. 100 sinnum á mínútu
- Þrýstu a.m.k. 5cm niður og léttu öllum þunganum af brjóstakassanum eftir hvert hnoð
- Opnaðu öndunarveginn, klemmdu fyrir nef og blástu í munninn þannig að brjóstakassinn rétt lyftist eða í um 1 sekúndu
- Endurtaktu blásturinn. Tveir blástrar taka um 5 sekúndur
- Haltu áfram að hnoða 30 sinnum og blása 2svar til skiptis þar til sérhæfð aðstoð berst



**ENDURLÍFGUN
FULLORÐINNA**
HNOÐA - BLÁSA
30 2

Aðskotahlutur í öndunarvegi- Alvarleg einkenni: Á erfitt með að tala og getur ekki andað eða hóstað

Skyndihjálp – fullorðnir og börn eldri en 1 árs

- Sláðu 5 sinnum þéttingsfast á milli herðablaðanna
- Gríptu um kviðinn rétt fyrir ofan nafla
- Þrýstu 5 sinnum snögg inn á við og upp
- Haltu áfram þar til aðskotahluturinn losnar eða sérhæfð aðstoð berst
- Ef viðkomandi missir meðvitund skaltu hefja endurlífgun



11.4. Slys

Öryggi tryggt á vettvangi umferðaslyss

- Gerðu öðrum vegfarendum viðvart og stöðvaðu umferð að slyssað
- Settu öryggisþríhyrning í um 200 metra fjarlægð
- Dreptu á ökutækinu sem lenti í slysinu
- Slökktu eld ef hann hefur kviknað
- Skorðaðu bílflak ef hættu er á að það velti



Eftir hátt fall, harðan árekstur eða bílveltu skal hringja í 112 og láta flytja þá sem lentu í slysinu til lækni- og sjúklinga- án tillits til þess hvort áverkarnir sjáist eða ekki

Blæðing - Einkenni: Blóð streymir úr opnu sári. Blóðmissir getur orðið mikill á skömmum tíma

- Láttu einstaklinginn setjast eða leggjast niður
- Ef það blæðir mikið, þrýstu þá þéttingsfast beint á sárið með því hreinasta sem er við höndina
- Bættu við umbúðum ofan á þær sem fyrir eru ef það blæðir í gegn
- Ekki fjarlægja stóran aðskotahlut sem er djúpt í sári
- Leitaðu lækni án tafar en hringdu á 112 ef þú getur ekki stöðvað blæðinguna



Beinbrot – Einkenni: Bólga, opið sár, verkur, aflögun eða skert hreyfigeta

- Hjálpaðu einstaklingnum í þægilega stöðu
- Stöðvaðu blæðingu
- Haltu við útlím til að forðast óþarfa hreyfingu
- Kældu áverkann, 20 mínútur í senn
- Leitaðu lækni án tafar ef grunur er um beinbrot

Brunasár – Einkenni: Roði, bólga, sársauki, brunablöðrur eða dofi

- Stöðvaðu brunann
- Kældu brennda svæðið strax með volgu vatni þar til sársaukinn er horfinn
- Búðu um brunasárið með umbúðum sem ekki festast við sárið, ekki sprengja brunablöðrur
- Ef bruninn þekur meira en lófastórt svæði, nær utan um útlím eða er á andliti eða öðrum viðkvæmum stað skaltu tafarlaust leita til lækni eða hringja í 112



Alvarlegt höfuðhögg – Einkenni: Rot, sljóleiki, minnistap, uppköst, höfuðverkur eða krampaflog

- Hringdu strax í 112 ef viðkomandi missir meðvitund eða fær krampa
- Á meðan þú bíður eftir aðstoð skaltu halda við höfuð og háls, gerðu ráð fyrir hálsáverka
- Leitaðu ráða hjá lækni jafnvel þó engin alvarleg einkenni komi fram
- Láttu einstaklinginn hvíla sig og fylgstu með honum í a.m.k. 6 klst.
- Óráðlegt er að reyna á sig fyrst eftir höfuðhögg

11.5. Bráðaveikindi

Brjóstverkur – Einkenni: Verkur fyrir brjósti vinstra megin, oft með leiðni úti handlegg og háls, sviti og ógleði

Skyndilegur brjóstverkur hjá einstaklingi eldri en 35 ára getur verið merki kransæðastíflu.

- Hringdu í 112
- Reyndu að tryggja kyrrð og ró
- Hagræddu einstaklingnum í þægilega stöðu
- Aðstoðaðu viðkomandi við að taka 300 mg af magnyl nema ofnæmi fyrir lyfinu sé til staðar
- Ef viðkomandi hættir að anda eðlilega skaltu hefja endurlífgun með hjartahnoði og blæstri

Bráðaofnæmi - Einkenni: Öndunarerfiðleikar, bólga á vörum, tungu eða hálsi, útbrot, hraður hjartsláttur eða skert meðvitund.

- Hringdu strax í 112
- Hjálpaðu einstaklingnum í þægilega stöðu
- Aðstoðaðu við notkun adrenalínþenna ef viðkomandi á slíkan þenna og getur ekki sprautað sig sjálfur

Flog – Einkenni: Skyndilegar krampakenndar hreyfingar og skert meðvitund

- Verðu einstaklinginn fyrir meiðslum settu eitthvað mjúkt undir höfuðið
- Tryggðu að ekkert þrengi að hálsi eða hefti öndun
- Talaðu við og vertu hjá viðkomandi þar til kastið hefur liðið hjá
- Reyndu að leggja viðkomandi á hliðina
- Hringdu í 112 ef viðkomandi hefur ekki fengið flog áður, ef flogið varir lengur en í 2 mínútur eða hann kemst ekki aftur til meðvitundar innan 10-20 mínútna eftir að flogakastið er liðið hjá

Sykursýki , of lágur blóðsykur – Einkenni: Breyting á hegðun, skjálfti, fölvi, sviti, hungurtilfinning eða krampar

- Gefðu einstaklingnum sykur (djús, gos, sykurmola) ef hann getur kyngt
- Hringdu í 112 ef ástandið batnar ekki, hann getur ekki kyngt eða missir meðvitund

11.6. Augnslys

Það er skylda að nota viðeigandi hllífðargleraugu á öllum athafnasvæðum HD ehf.

- Hafðu ávallt sjúkrakassa við höndina með augnskolunarbúnaði.
- Líttu á öll augnslys sem alvarleg slys, jafnvel þó þau virðist smávægileg.
- Ef óhreinindi, efnisögn eða flís berst í auga, skolaðu augað með augnskolunurvökva.
- Varastu að nudda augað með handarbaki eða hnúa.
- Láttu sérfræðing úr heilbrigðisstétt meðhöndla augað.



11.7. Rafmagnsslys

Raflost

Umfang áverka af völdum snertingar við rafstraum fer eftir því hvort um er að ræða jafnstraum eða riðstraum, hver spennan er og umfang snertingarinnar og tímalengd.

Raflost getur valdið alvarlegum innvortis meiðslum. Eitt þúsund volta háspennt rafmagn er lífshættulegt. Jafnvel 220 volta spenna sem er algeng á heimilum getur verið banvæn.

Rafbruni getur verið þrenns konar: Hitabruni (logi), ljósbogabruni (leiftur) og raunverulegur rafbruni (snerting).

Hitabruni: Hann er afleiðing þess að rafstraumur kveikir í fatnaði eða hlutum sem eru í beinni snertingu við húð. Loginn sem rafstraumurinn kveikir veldur brunanum en ekki straumurinn sjálfur eða ljósbogi.

Ljósbogabruni: Slíkur bruni er afleiðing þess að rafstraumur hleypur milli staða, rafstraumurinn fer ekki í gegnum líkamann. Ljósbogabruni getur valdið miklum ytri áverkum þó hann vari aðeins örskamma stund.

Raunverulegur rafbruni: er afleiðing þess að rafstraumur fer í gegnum líkamann. Einkennin eru áverkarnir á inn- og útgöngustað straumsins. Yfirborðsáverkarnir geta verið litlir en ef háspennustraumur fer í gegnum líkamann getur hann truflað hjartslátt (jafnvel valdið hjartastoppi), valdið bruna og öðrum innvortis áverkum.

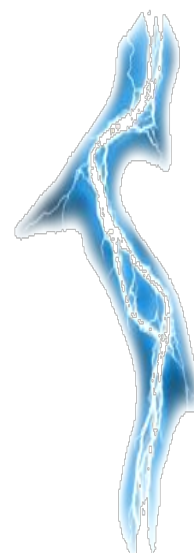
Hvað sérðu?

Við raflost fer straumurinn inn í líkamann á einum stað og berst síðan um hann þar sem mótstaðan er minnst (um taugar og æðar). Sjáanlegur bruni getur virst smávægilegur en meiðslin innvortis eru meiri. Venjulega fer straumurinn út þar sem líkaminn snertir einhvern hlut eða er í jarðsambandi (t.d. í gegnum málmhlut) og stundum eru útgangsstaðirnir fleiri en einn.

Snerting við raflínu utanhúss - háspenna

Hvað gerirðu?

- Hafi einstaklingur fengið raflost við að snerta liggjandi háspennuraflínu verður þú að rjúfa strauminn áður en þú kemur nærri honum eða nokkru því sem gæti verið í snertingu við háspennulínuna.
- Ef þú finnur fiðring í fótunum eða neðri hluta líkamans þegar þú kemur nærri manni sem fengið hefur raflost skaltu stansa. Fiðringurinn er merki um að straumur sé í jörðinni. Lyftu öðrum fætinum, snúðu þér við og hoppaðu til baka á öruggan stað.
- Ef þú kemst að hinum slasaða skaltu ekki reyna að hreyfa við vírum, jafnvel þó þú hafir tréstöng við höndina. Ef spennan er nógu mikil (sjaldnast er vitað hve mikil hún er) getur straumurinn hlaupið gegnum áhöld og veitt raflost.
- Bíddu þar til fagmenn með réttan búnað geta rofið leiðslurnar eða aftengt. Hindraðu nærstadda í að fara inn á hættusvæðið.



RÉTT VIÐBRÖGD VIÐ RAFMAGNSSLYSUM BJARGA MANNSLÍFUM

ER MAÐURINN Í SNERTINGU VIÐ RAFMAGN?

Ef svo er máttu alls ekki snerta hann með berum höndum.
Rjúfðu strauminn að manninum.



LÁGSPENNUSLYS: Takist ekki að rjúfa skalt þú einangra sjálfan þig. Notaðu gúmmívettlinga, gúmmísólaða skó eða stattu á einhverju þurru einangrandi efni. Reyndu að ná manninum úr snertingu við rafmagnið, t.d. með vogarafli.

HÁSPENNUSLYS: Ef ekki er hægt að rjúfa skaltu strax hafa samband við rafveitu og bíddu eftir skilaboðum um að búið sé að rjúfa og jarðtengja. - Varist hleðslustraum þótt rofið hafi verið.



Lykilatriði er að hringja strax í Neyðarlínuna til að fá aðstoð/leiðbeiningar.



Hlustið, horfið og þreifðu eftir merkjum um andardrátt og hjartslátt. Ef sjúklingur andar og sýnir merki um blóðrás ber að leggja hann í læsta hliðarlegu.

Ef sjúklingur hefur ekki merki um blóðrás ber að hefja **hjartahnoð**. Hjartahnoði ber að beita þar til hægt er að gefa sjúklingi raflostsmeðferð. Beinir handleggir, flatur lófi, mitt bringubein, haldið takti með að telja eithundraðogeytt, eithundraðogtveir...



Tengja þarf sjúkling sem fyrst við **sjálfvirkt rafstuðtæki**, sé það til staðar, og beita rafstuðsmeðferð ef tækið gefur merki um sleglatif.

Ef ekki er hægt að beita raflostsmeðferð innan fimm til tíu mínútna þarf einnig að veita sjúklingi **öndunarhjálp** með munn við munn aðferðinni.



11.8. Viðvörðun- og neyðarlýsing

Viðvörðun- og neyðarkerfi ásamt neyðarlýsingu skulu ávallt vera virk. Yfirmenn deilda bera ábyrgð á að viðvörðunarkerfi sé virkt á vinnustað.

11.9. Björgun úr lokuðu / aðþrengdu rými

Munið að yfirfara gátlista vinnueftirlitsins áður en vinna hefst sem er staðsett í lokuðu rými, sjá nánar í kafla 7.10 Vinna í lokuðum rýmum.

- Fylgið viðbragðsáætlun. Allt starfsfólk sem vinnur í lokuðu / aðþrengdu rými er skylt að hafa kynnt sér viðbragðsáætlun.
- Einstaklingur, sem er með meðvitund en ekki kemst af sjálfsdáðum út úr rými, skal sóttur snarlega, en þó skal sýna forsjálni. Ef starfsmaður hefur fallið í fallvarnbúnaði, skal björgunarmaður festa björgunartaug í fallbeltið og skal framkvæma allar hífingar rólega til að koma í veg hnykki.
- Ef einstaklingur sýnir merki um meðvitundarleysi, svarar ekki kalli skulið þið ekki stofnið ekki eigin lífi í hættu við björgunarstörf úr lokuðu rými. Það tekur einungis örfáar sekúndur að missa meðvitund í loftlausu / menguðu andrúmslofti.
- Hafa skal samband við neyðarlínuna 112 ef vafi er um að fallið sé alvarlegt. Það er ávallt hættu á innvortis meiðslum og / eða alvarlegu höfuðhöggi.

11.10. Slysstaður

Vegna rannsóknarvinnu Vinnueftirlits ríkisins og lögreglu á slysstað er áriðandi að ekki sé hróflað við ummerkjum á slysstaðnum, fyrr en þessir rannsóknaraðilar hafa lokið athugunum sínum.

11.11. Skráning slysa og óhappa

Starfsmenn skulu sjá til þess að öll slys og óhöpp séu skráð. Varðveittu ummerki á slysstað vegna rannsóknarhagsmuna. Tilkynntu öll slys og óhöpp til Öryggisfulltrúa og yfirmanns.

Öllu starfsfólki og verktökum HD er skylt að tilkynna öll atvik sem leiða til eða geta leitt til slysa. Allar tilkynningar skulu berast rafrænt með því að nota ábendingakerfi á heimasíðu fyrirtækisins: <https://hd.is/fyrirtaekid/abendingar/>

Eftirfarandi listi er ekki tæmandi en hafður til hliðsjónar við tilkynningar:

- Slys
- Næstum slys
- Hættulegar aðstæður / hegðun
- Tjón
- Kvörtun
- Hrós
- Tillaga
- Ábending

Alvarleg slys skal tilkynna til vinnueftirliti ríkisins og Tryggingastofnun innan sólahrings og skal haft samband við Öryggisráð HD.

Mengunarslys tilkynnast til umhverfisstofnun eða heilbrigðiseftirliti viðkomandi sveitarfélags.

Skráningakerfi slysa og frávik

Frávik skal skráð af þeim aðila sem slys eða frávik varðar. Skráningakerfi er aðgengilegt á heimasíðu HD, fylgið ábendingum og upplýsingum sem eru gefnar upp í skráningarkerfinu.

Komi upp ábendingar, kvartanir, atvik eða misstök sem hafa áhrif á gæði eða þjónustu HD skal það skráð í gegnum ábendingakerfi á heimasíðunni.

12. ELDSVOÐI OG ELDVARNIR

12.1. Eldsvoði

Kyntu þér:

- Rétt viðbrögð við eldsvoða, sjá nánar hér að neðan: Staðsetning og notkun slökkvitækja
- Staðsetningu slökkvitækja og brunaslöngu á vinnustaðnum.
- Staðsetningu brunaboða.
- Hljóð brunaviðvörðunarkerfis.
- Flóttaleiðir og rýmingaráætlun.

12.2. Staðsetning og notkun slökkvitækja

- Slökkvitæki skulu vera hengd upp og staðsetning þeirra skal vera vel merkt.
- Slökkvitæki skulu vera staðsett á vinnusvæðum ef eldhætta stafar af vinnunni.
- Slökkvitæki skulu vera staðsett á vinnuþöllum og í vinnulyftum ef eldhætta stafar af vinnu.
- Á leiðbeiningar miða á slökkvitækinu eru nákvæmar leiðbeiningar um hvernig eigi að nota tækið.
- Aldrei skal beina slökkviefninu á móti vindi.

- Ef eldur er í eldfimum vökvum skal aldrei beina slökkviefninu beint á vökvann.
- Byrja skal slökkvistarf við jaðar eldsins og rekja logann á undan með jöfnum hreyfingum
- Beina skal slökkviefninu undan vindi að jaðri eldsins.
- Nota skal einungis það magn sem þarf til að slökkva eldinn. Geyma skal afganginn, ef eldur skyldi blossa upp að nýju.
- Vatnstæki má aldrei nota á eld, í olíu, feiti eða rafmagnselda.
- Fylla skal á slökkvitækin strax eftir notkun.
- Yfirfara skal slökkvitækin a.m.k. einu sinni á ári.

12.3. Flokkun elds og rétt slökkvitæki.

Helsta tegund elds sem getur komið upp á vinnusvæðum okkar eru: A-, B- eða C.

A-Eldar eru í föstum efnum eins og viði, fatnaði, pappír, plasti, gúmmi o.s.frv. Hér skal nota annaðhvort vatnsslökkvitæki, duftslökkvitæki eða léttvatnsslökkvitæki.

B-Eldar eru í fljótandi efni eins og eldfimum vökvum, olíu, bensíni, feiti, lakki o.fl. Hér skal nota annaðhvort duftslökkvitæki, kolsýruslökkvitæki, léttvatnstæki.

C-Eldar eiga sér tök í gastegundum og rafmagni. Hér skal nota annaðhvort duftslökkvitæki, kolsýruslökkvitæki eða léttvatnstæki (ABC)

12.4. Viðvörðunarkerfi fyrir eldsvoða:

Starfsmenn skulu bregðast við viðvörðun um eldsvoða í samræmi við rýmingaráætlun.

- Láttu aðra vita um eldinn.
- Bjargaðu fólki.
- Hringdu í 112.
- Yfirgefðu bygginguna í samræmi við þá rýmingaráætlun sem þér tilheyrir eða slökktu eldinn.
- Mundu að nota aldrei vatn á rafmagnsbúnað.
- Stofnaðu ekki öryggi þínu eða annarra í hættu.

12.5. Rýming í eldsvoða:

Starfsfólk, samstarfsfélagar, viðskiptavinir og aðrir aðilar sem hafa aðgengi um vinnusvæði HD skulu kynna sér rýmingaráætlanir á þeim vinnustöðum sem þeir eru.

Starfsmenn skulu vera vakandi fyrir öllum sýnilegum, heyranlegum eða lyktanlegum merkjum þess að það þurfi að rýma viðkomandi svæði. Ef slík merki eru uppgötvuð skal tilkynna öllum starfsmönnum á svæðinu og næsta yfirmanni.

Ef þörf er á rýmingu skulu starfsmenn yfirgefa vinnusvæði sín án frekari tafa og safnast saman á fyrirfram ákveðnum söfnunarstað.

Yfirmaður hverrar deildar verður að staðfesta að allir undirmenn hans hafi rýmt svæðið áður en hann yfirgefur bygginguna.

Söfnunarstaður skal vera merktur á rýmingarkortum.

Á söfnunarstað skulu allir starfsmenn halda kyrru fyrir meðan manntal fer fram og fylgja fyrirmælum verkstjóra eða stjórnunarteymis.

Enginn skal snúa aftur til rýmings svæðis án leyfis frá verkstjóra eða stjórnunarteymis.

Kynntu þér flóttaleiðir á þínum vinnustað og fylgið rýmingaráætlun. Ítarleg útskýring á rýmingaráætlun er á næstu síðu

12.6. Rýming í eldsvoða

- Ef reykur er framundan veldu aðra leið.
- Þreifaðu á lokuðum hurðum, ef þær eru heitar skaltu velja aðra leið.
- Lokaðu dyrum að eldi, en læstu ekki.
- Veldu stystu færni leið út.

- Notaðu aldrei lyftur í eldsvoða.
- Ef þú lendir í reyk haltu þér sem næst gólfi, t.d. með því að skríða.
- Notaðu grímu ef hún er til staðar.

Ef þú kemst ekki út:

- Lokaðu þig inni í herbergi fjarri eldinum, helst með glugga.
- Láttu vita af þér með því að:
- Hringja í 112.
- Hrópa út um glugga.
- Með banki eða hrópum.
- Haltu ró þinni og bíddu björgunar.

Eftir að komið er út:

- Farðu á söfnunarstað eða öruggt svæði, hindraðu ekki aðgengi við útgönguleiðir.
- Láttu vita af þér og miðlaðu gagnlegum upplýsingum.
- Veittu upplýsingar um fólk sem gæti verið í húsinu.
- Farðu ekki inn fyrr en slökkvilið heimilar inngöngu.

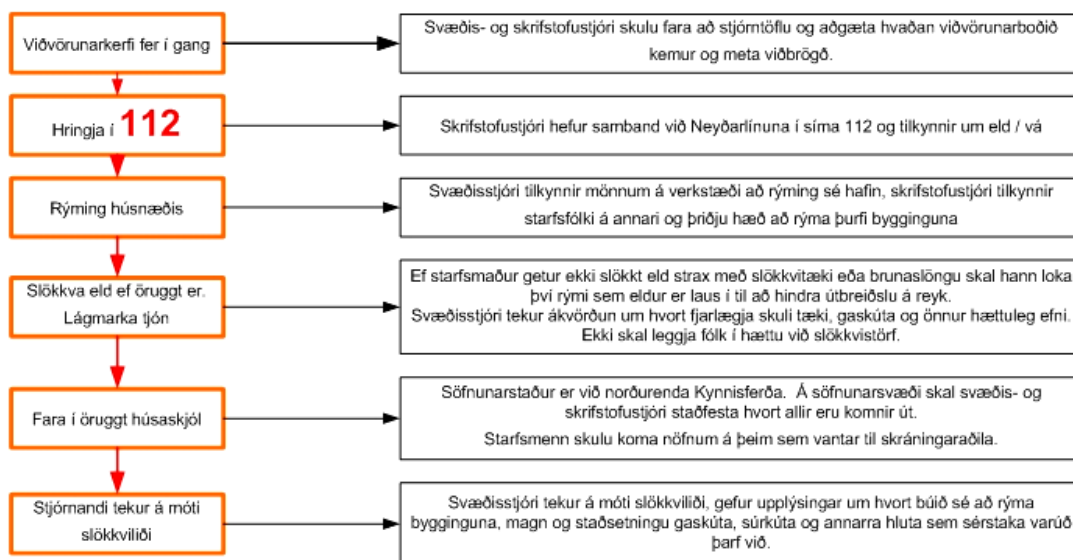
12.7. Rýmingaráætlun

RÝMINGARÁÆTLUN Hamar ehf

Leitast er við að tryggja öryggi starfsmanna eins og kostur er. Rýmingarleiðir eru merktar í öllum starfsrymum. Ef eldur er laus á verkstæðinu fer viðvörðunarkerfi í gang. Reglubundnar brunaeðingar skulu vera árslega að hausti.



ELDUR - Ótryggt ástand



FALSBOD - Tryggt ástand



Sá aðili sem síðastur fer út úr hverju rými skal loka öllum dyrum (**ekki læsa**) til að draga úr reykflæði um bygginguna og hindra útbreiðslu elds eins og hægt er.

Ekki má nota lyftur

13. MERKINGAR

Öryggis- og heilbrigðismerki á vinnustöðum. Merkingar á vinnusvæðum HD er lýst á skiltum eins og sjá má hér að neðan.

Á vinnustað skulu vera til staðar öryggis- og heilbrigðismerki. Kynntu þér þýðingu þeirra og farðu eftir þeim.

Bannmerki banna atferli sem valdið getur hættu.

Boðmerki mæla fyrir um viðbrögð t.d. um notkun hlífðarbúnaðar.

Viðvörðunarkerki vara við hættu.

Boðmerki



SKYLT AÐ BERA
HLÍFÐARHANSKA



SKYLT AÐ BERA
AUGNHLÍFAR



SKYLT AÐ BERA
ÖRYGGISHJÁLM

Viðvörðunarkerki



HÆTTA



HEITT
YFIRBORD



KRANI
VIÐ VINNU

Bannmerki



REYKINGAR
BANNADAR



ALLUR AÐGANGUR
BANNADUR



FARSÍMANOTKUN
BÖNNUÐ

14. HEILSA

14.1. Líkamleg heilsa

Mælt er með að starfsmenn fari reglulega í heilsufarsskoðun.

Ef áhættumat leiðir í ljós hættu á heilsutjóni í vinnunni áttu rétt á heilsufarsskoðun í samræmi við það.

Góð regla er að fara í þrekpróf ef þú vinnur erfiðisvinnu.

Reykingar

Reykingar, beinar og óbeinar auka m.a. líkur á krabbameinum, hjarta- og öndunarfærslukdómum.

Taktu tillit til vinnufélaga þinna og mundu að allir eiga rétt á reyklausu vinnuumhverfi.

Ef þú vilt hjálp við að hætta að reykja finnur þú gagnlegar upplýsingar m.a. á vef Lýðheilsustöðvar, www.lydheilsustod.is.

Áfengi og vímuefni

Neysla áfengis og vímuefna eykur hættu á slysum

Andlegir og félagslegir erfiðleikar eru oft fylgifyskar áfengis- og vímuefnanotkunar.

Mundu að það er stranglega bannað að neyta áfengis og annarra vímuefna í vinnunni.

Þú finnur fræðslufni um áfengi og vímuefni m.a. á vef Lýðheilsustöðvar.

14.2. Andleg og félagsleg heilsa

Samskipti

Framkoma okkar hvort við annað skiptir miklu máli við að tryggja öryggi og vellíðan.

Hrósaðu vinnufélaganum þegar hann verðskuldar hrós.

Hafðu í huga að hvers konar glannaskapur og hrekkir eru með öllu óviðeigandi.

Komdu fram við alla starfsmenn af fullri virðingu.

Kynferðisleg áreitni eða einelti líðast ekki.

Gróft spaug eða framkoma, sem særir eða veldur tilfinningalegu álagi, er okkur ekki samboðin.

Sögur um vinnufélaga geta sært og skapað óöryggi.

Hvernig líður þér í vinnunni ?

Helstu einkenni álagstengdrar vanlíðunar eru:

- Preyta.
- Einbeitingatruflanir.
- Skapbreytingar.
- Samskiptaerfiðleikar.
- Depurð.
- Kvíði.
- Svefntruflanir.

Þú finnur gagnlegar upplýsingar um geðrækt á vef Lýðheilsustöðvar.

Hvað er til ráða?

Stefna HD er að umhverfi starfsfólks sé öruggt og heilsusamlegt og að starfsfólki líði vel í vinnunni. Ef þú telur vinnuálag of mikið, upplifir einelti eða neikvætt áreiti skalt þú leita til trúnaðarmanns eða annars sem þú treystir. Unnið verður að lausn málsins í samvinnu við þig og í fullum trúnaði.



14.3. Hreyfing og mataræði

Hreyfing og gott mataræði bætir líðan og eykur úthald í leik og starfi.

Hreyfing og hæfileg áreynsla er nauðsynleg fyrir alla. Hafðu eftirfarandi bakvið eyrað þegar þú velur æfingarkerfi við þitt hæfi

- Veldu hreyfingu sem þér finnst skemmtileg.
- Notaðu stigann, gefðu lyftunni frí.
- Hjólaðu eða gakktu á milli staða. Leggðu bílnum aðeins lengra í burtu.
- Nýttu þér hléæfingarkerfi.
- Hreyfðu þig daglega í minnst 30-60 mínútur.

Borðaðu:

- Grænmeti og ávexti daglega.
- Fisk tvisvar í viku eða oftár.
- Gróft brauð og annan kornmat.
- Fitu- og sykurminni mjólkurvörur.
- Salt í hófi.
- Lýsi eða annan D-vítamínjafa.
- Sykur, kökur, sætindi, ís, áfengi og gosdrykki í hófi.
- Drekktu mikið vatn, oft á dag.

Taktu út eigið mataræði og sjáðu hvar þú stendur. Þú finnur ýmsar upplýsingar um sjálfspróf um mataræði á heimasíðu Lýðheilsustöðvar, www.lydheilsustod.is

14.4. Stoðkerfi líkamans

Algengustu álagseinkenni tengd vinnu eru verkir í baki, hálsi og herðum og tengjast:

- Aðstæðum við vinnu.
- Óhentugum vinnustellingum eða hreyfingum.
- Líkamlegu erfiði.
- Einhæfum, síendurteknum hreyfingum.
- Skipulagi vinnu.
- Andlegum og félagslegum þáttum eins og samskiptum.
- Upplýsingaflæði og streitu.

Hvað er til ráða?

- Tileinkaðu þér góða líkamsstöðu.
- Stilltu vinnuáðstöðuna þannig að vinnuhæð og vinnusvið henti þér.
- Gott er að sitja og standa til skiptis.
- Notaðu tyllistöla og léttitæki ef hægt er.
- Skiptu oft um vinnustellingu.
- Vertu í góðum skóm og fatnaði.
- Taktu reglulega vinnuhlé.
- Hreyfðu þig reglulega.
- Notaðu hentug hjálpartæki.

14.5. Handflytja hluti og búnað

Rétt líkamsbeiting er mikilvæg! Nýttu þér tæki eða aðstoð starfsmanna við að lyfta og bera hluti.

Ef þú þarf að lyfta:

- Hugsaðu um þyngd hlutarins (<25 kg).
- Hafðu gott bil á milli fóta.
- Snúðu beint að hlutnum og stattu eins nálægt honum og hægt er.
- Beygðu hné og mjaðmir og haltu baki beinu.
- Náðu öruggu taki með beina olnboga og slakar axlir.
- Lyftu með því að færa líkamspunga frá tám aftur á hæla.
- Réttu rólega úr hnjám og mjöðmum samtímis.
- Forðastu síendurteknar lyftur.



Ef þú þarf að bera:

- Dreifðu þunga jafnt á hægri og vinstri líkamshluta.
- Hafðu byrði sem næst líkama og bak beint.
- Skiptu reglulega um hönd þegar byrði er í annarri hendi.
- Notaðu léttitæki þegar hægt er s.s. hjólbörur eða trillur.
- Gættu þess að þú sjáir vel fram fyrir þig og að leiðin sé greið.



15. SKRIFSTOFUR

15.1. Almennar öryggisráðstafanir

Láttu fjarlægja skemmd og brotin húsgögn. Tilkynntu umsjónarmönnum fasteigna um ágalla sem valdið geta hrösun.

Tilkynntu um snúrun og leiðslur sem liggja óvarðar á gólfum.

Purrkaðu eða láttu purrka upp bleytu og óhreinindi af gólfum tafarlaust.

Lokaðu skúffum og skápahurðum að notkun lokinni.

Notaðu aldrei skrifstofustóla á hjólum, hillur eða veikbyggd borð í stað þess að nota tröppur.

Sýndu almenna varkárni þegar þú gengur um stiga, fyrir horn og um dyr sem opnast út á við.

Láttu fagfólk gera við rafmagnsklær og tæki.

15.2. Vinnuaðstaða á skrifstofu

Stillanlegt vinnuborð:

Stilltu hæð stóls þannig að báðar iljar nemi flatar við gólf og mjaðmaliðir séu lítillega ofar en hnéliðir.

Stilltu hæð borðs þannig að olnbogar séu í sömu hæð eða örlítið hærri en lyklaborð.

Miðaðu vinnuhæð við að hægt sé að sitja með beint bak og slakar axlir.

Ef vinnuborðhæð er ekki stillanleg:

Stilltu hæð stóls þannig að olnbogar séu í sömu hæð eða örlítið hærri en lyklaborð.

Notaðu skemil ef iljar ná ekki niður á gólf.

Langtíma vinna við skrifborð

Þekktu stillingar skrifstofustólsins.

Stilltu hæð stólbaks þannig að bungan á stólbakinu falli að mjóbaki.

Sittu bein/n í baki og notaðu stólbakið.

Breyttu oft um setustöðu t.d. með því að nýta framhalla á stólsetu, ef hann er í boði.

Stattu upp eða notfærðu þér hjól og snúning stóls þegar þú sækir hluti í nálægar hillur.

Sæktu hluti með báðum höndum og varastu að vinda upp á hrygginn.

Skjár og augnvernd

Ef þú notar gleraugu vertu viss um að þau henti skjávinnu.

Hafðu birtumun milli skjámyndar og umhverfis í lágmarki (aukin birta, aukið birtustig skjás)

Láttu fylgjast reglulega með sjóninni.

Taktu reglulega stutt hlé og horfðu frá skjá til að hvíla augun.

Staðsettu skjáinn þannig að:

Birta frá gluggum eða ljósum skíni hvorki beint í augun né endurkastist af skjá.

Efri brún skjásins sé í augnhæð.

Skjár sé u.þ.b. armlengd frá líkama (45-60cm).

Skjárinn sé fyrir miðju líkama.

Mús, lyklaborð o.fl.

Staðsettu lyklaborð fyrir miðjum líkama.

Staðsettu mús við hlið og í sömu hæð og lyklaborð.

Notaðu vinstri og hægri hönd til skiptis á mús ef þú verður var við líkamleg óþægindi sem mögulega tengjast músinni.

Láttu olnboga liggja slaka upp að líkama við innslátt.

Hvíldu framhandleggi á svæðinu fyrir framan lyklaborð.

Hafðu úlnliði í miðstöðu.

Notaðu flýtiaðgerðir lyklaborðs fremur en mús ef kostur er.

Hreyfing

Forðastu stöðuvinnu þ.e. að halda vöðvum spenntum í langan tíma. Stöðuvinna dregur úr blóðflæði til vöðva og skapar þreytu og óþægindi.

Stattu og sittu til skiptis ef skrifborðið þitt býður upp á það.

Nýttu þér hléæfingaforrit ef þú situr mikið.