

# Matskerfi fyrir vinnustellingar sem unnið er í umtalsverðan hluta vinnudagsins

Vinnustaða	Rautt - óviðunandi	Gult - meta nánar	Grænt - viðunandi
Sitjandi vinnustaða	eitthvað af neðangreindu varir í umtalsverðan hluta vinnutímans*	eitthvað af neðangreindu gerist af og til í vinnutímanum**	neðangreint gildir um mestan hluta vinnutímans
Háls	- álútur, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúinn, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúin og álút staða - sjónkröfur	- álútur, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúinn, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúin og álút staða - sjónkröfur	- mest unnið með háls beinan - starfsmaður á auðvelt með að breyta um vinnustellingar
Bak	- álútt, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúið, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúin og álút staða	- álútt, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúið, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúin og álút staða	- starfsmaður á auðvelt með að breyta um vinnustellingar - góður stuðningur við bak
Axlir/handleggir	- handleggir meira en hálfar armlengd út frá líkamanum - handleggir í eða fyrir ofan axlarhæð	- handleggir meira en hálfar armlengd út frá líkamanum - handleggir í eða fyrir ofan axlarhæð	vinnuhæð og vinnusvið aðlagð einstaklingnum og verkefninu
Standandi vinnustaða			
Háls	- álútur, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúinn, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúin og álút staða - sjónkröfur	- álútur, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúinn, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúin og álút staða - sjónkröfur	- mest unnið í upp-réttri stöðu - starfsmaður á auðvelt með að breyta um vinnustellingu
Bak	- álútt, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúið, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúin og álút staða - óstöðugt eða hallandi undirlag	- álútt, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúið, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúin og álút staða - óstöðugt eða hallandi undirlag	- mest unnið í upp-réttri stöðu - starfsmaður á auðvelt með að breyta um vinnustellingu - möguleiki á að sitja og standa til skiptis
Axlir/handleggir	- handleggir í meira en hálfar armlengd út frá líkamanum - handleggir í eða ofan axlarhæðar - handleggir í eða undir hnéhæð	- handleggir í meira en hálfar armlengd út frá líkamanum - handleggir í eða ofan axlarhæðar - handleggir í eða undir hnéhæð	- vinnuhæð og vinnusvið aðlagð einstaklingnum og verkefninu
Fætur	- rými vantar - óstöðugt undirlag - hallandi undirlag - unnið á fótstigi	- rými takmarkað - óstöðugt undirlag - hallandi undirlag - unnið á fótstigi	- gott rými, - slétt, lárétt, stamt, - höggdeyft undirlag - sjaldan unnið á fótstigi - möguleiki á að sitja og standa til skiptis
Á hækjum/ liggjandi á hnjánum	- meira en 30 mín í einu, - meira en hálfan vinnudag - á slæmu undirlagi	- kemur stundum fyrir	- sjaldan og stutt í einu
Liggjandi vinnustaða	- meira en 30 mín í einu - meira en hálfan vinnudag - á slæmu undirlagi	- kemur stundum fyrir	- sjaldan og stutt í einu

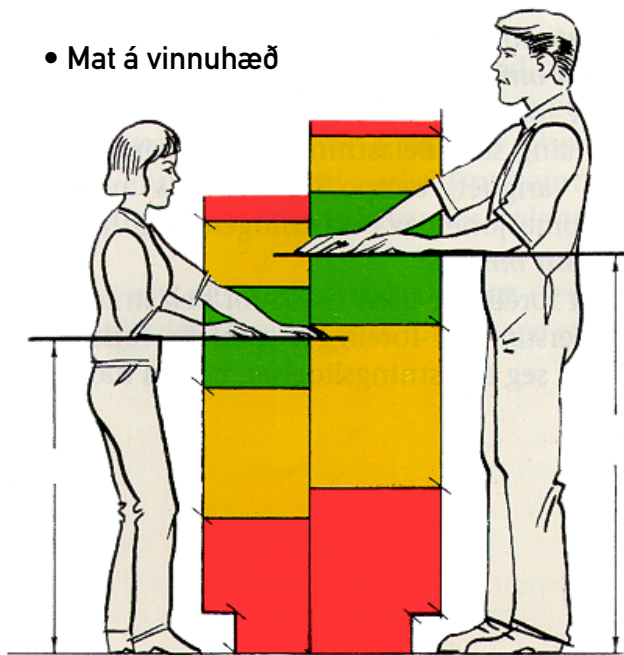
\*Verulegur hluti vinnutímans merkir að unnið er án hvíldar eða með mjög stuttri hvíld meira en helming vinnutímans.

\*\*Af og til merkir að samantlagður tími sem vinnustelling er notuð fer ekki yfir helming vinnutímans.

# Matskerfi fyrir einhæfa álagsvinnu

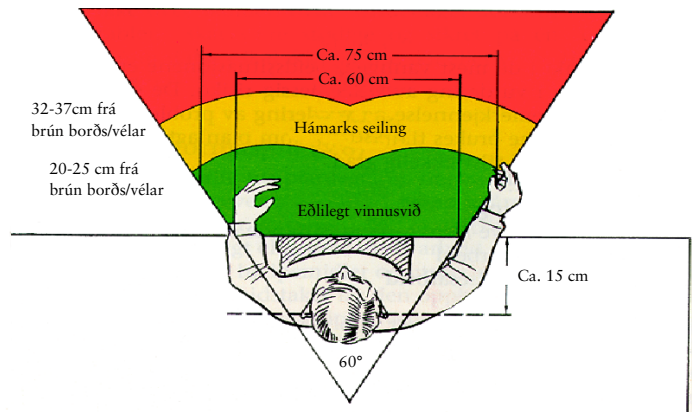
	Rautt - óviðunandi	Gult - meta nánar	Grænt - viðunandi
Vinnuferli	Vinnuferlið er endurtekið oft á sömu mínútu	Vinnuferlið er endurtekið oft á sama klukkutíma	Vinnuferlið er endurtekið nokkrum sinnum á sama klukkutíma
Líkamsstöður og hreyfingar við vinnu	- ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - óþægilegar líkamsstöður og hreyfingar við vinnu	- takmarkaðir möguleikar á að breyta um vinnustellingu og hreyfingar við vinnu	- vel skipulagður vinnustaður - möguleiki á að breyta um vinnustellingu og hreyfingar við vinnu
Athafnafrelsi	- annað eða aðrir stjórnarverkinu algjörlega	- annað eða aðrir stjórnarverkinu að hluta til - takmarkaðir möguleikar á að hafa áhrif á hvernig verkið er unnið	- möguleikar á að laga starfið að getu hvers og eins - starfsmaðurinn hefur áhrif á hvernig starfið er skipulagt og leyst af hendi
Innihald starfsins. Færninám	- starfsmaðurinn vinnur afmarkað verkefni í framleiðsluferlinu	- starfsmaðurinn vinnur margs konar verkefni í framleiðsluferlinu - verkvixlun getur komið til greina - færninám á ýmsum sviðum	- starfsmaðurinn tekur þátt í ýmiss konar verkefnum eða öllu framleiðsluferlinu, þar með talinni skipulagningu og eftirliti - sífellt færninám

## • Mat á vinnuhæð



Nákvæmnisvinna 10-20 cm fyrir ofan ölnboga  
Létt vinna 5-10 cm fyrir neðan ölnboga  
Áraksvinna standandi við lægri vinnuhæð

## • Mat á vinnusviði handleggja



## • Mat á þyngd byrða

Seiling		
	1/2 armlengd, ca 30 cm	3/4 armlengd, ca 45 cm
Pyngd byrðar (kg)		
25 kg		
15 kg		
7 kg		
3 kg		

## Viðmið við að ýta og draga

Afl (N)	Rautt	Gult	Grænt
Við upphaf hreyfingar	>300	300-150	<150
Að viðhalda hreyfingu byrðar	>200	200-100	<100