**Notið einnig aðra vinnuumhverfisvísa og sértæka vísa þegar við á**

**Nafn fyrirtækis:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Útibú/deild:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Innra starf fyrirtækis:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Efnisþáttur – atriði* | Viðmið – athugasemdir | Mat:🗸: Í lagi*X: Ekki í lagi**0: Á ekki við* | *Lög, reglur og leiðbein. VER. Annað* |
| ***Fyrirbyggjandi starf*** |  |  |  |
| 1. Öryggis- og heilbrigðisstarfsemi | Er kerfisbundið öryggis- og heilbrigðisstarf fyrir hendi í fyrirtækinu?* Hefur verið gert áhættumat og áætlun um forvarnir fyrir vinnustaðinn?
* Er unnið markvisst að úrbótum? Er eftirfylgni?
* Er leitað eftir utanaðkomandi ráðgjöf, ef ekki, er nægileg þekking innan fyrirtækisins?
* Er öryggistrúnaðarmaður/-vörður, öryggisnefnd? Hafa þeir sótt vinnuverndarnámskeið?
* Er uppbygging innra starfs í samræmi við stærð og umfang starfseminnar?
* Eru reglulegar skoðunarferðir um vinnustaðinn, fundir í öryggisnefnd?

Eru starfsmenn hvattir til að stunda líkamsrækt og heilbrigða lífshætti? |  | L-46/1980R-498/1994R-499/1994Lb-3 og 4/1992R-920/2006Ábending |
| 2. Vinnuslys | Vinnuslys tilkynnt. Greining slysahættu. Skráning og greining slysa og “næstum slysa”/óhappa. |  | L-46/1980Lb-3/1992Lb-4/1992 |
| 3. Nýliðafræðsla | Fá nýráðnir skipulagða tilsögn/þjálfun? Ef já, er vinnuvernd hluti af því? Er tekið tilllit til erlendra starfsmanna sem ekki tala íslensku? |  | L-46/1980, 14. gr.Leiðb. um vinnuvernd á erl. tungum. |
| 4. Ungir starfsmenn | Aldursmörk, áhættumat, verkefni við hæfi, vinnutími, hvíld. |  | R-426/1999 |
| 5. Þungaðar konur/ konur með barn á brjósti | Áhættumat og verkefni við hæfi. |  | R-931/2000 |

**Hollustuhættir:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Efnisþáttur – atriði* | Viðmið - athugasemdir | Mat:🗸: Í lagi*X: Ekki í lagi**0: Á ekki við* | *Lög, reglur og leiðbein. VER. Annað* |
| Vinnurými |  |  |  |
| 1. Stærð | Loftrými ≥12 m3 á mann, lofthæð yfir 4 m telst ekki með. Flatarmál herbergis sem unnið er í meginhluta vinnudagsins ≥ 7m2. Lofthæð 2,5 m. |  | R–581/1995, 4.-5. gr. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2. Deildir/ vinnusvæði | Er aðskilnaður milli svæða eftir starfsemi, t.d. vegna hávaða og mengunar? |  | R-581/1995R-500/1994 |
| 3. Skipulag  | Staðsetning, uppröðun og bil milli verkstöðva og tækja. |  | R-581/1995, 3. gr. Byggingarrg. |
| 4. Yfirborð gólfs, lofts og veggja | Heilt, óskemmt yfirborð, þrif auðveld. |  | R–581/1995 6.-7. gr |
|  | Uppröðun og stillanleiki búnaðar, lýsing, skipulag vinnunnar.  |  | R-581/1995R-498/1994ÍST E12464-1:2002, Ljós og rými 2005 R497/1994 |
| ***Verkstöðvar - líkamlegt álag/ líkamsbeiting*** |  |  |  |
| Álag á hreyfi – og stoðkerfi | Athuga vinnustöður og líkamsbeitingu, t.d. við stól viðskiptavinarins; við að greiða, klippa, rúlla upp, hárþvott og handsnyrtingubekki, t.d við förðun, húðhreinsun, bolsnyrtingu og fótsnyrtinguViðmið:***Vinnuhæð*** – Oftast unnið í olnbogahæð með beint bak og slakar axlir. ***Seilingarfjarlægð*** – Verkefnin nálægt bolnum. ***Beygja fram/vinda upp á sig*** – Forðast skal óþarfa álag, þ.m.t. að beygja fram á við, vinda upp á sig. Forðast skal langar stöður í sömu stellingu, (hnakki, axlir). Unnið nálægt viðskipta-vininum, handleggi að eigin líkama. Sérstakt tillit tekið til þungaðra kvenna. ***Fjölbreytni*** – Skipta um vinnustellingar, sitja og standa til skiptis. |  | R-499/1994 FL-18Líkamlegt álag við vinnu |
| Vinnuaðstaða við verkstöðvar/verkefni | Rými, innréttingar og uppröðun búnaðar, bæði við þjónustu og þrif. Er aðgengi að stól, vaski og hárþurrku beggja megin frá? Athuga líkamsbeitingu þegar verið er að klippa, leggja hár, þvo, setja strípur/ permanent? Stóll viðskiptavinar, hæðar- og bakstillanlegur til að starfsmaður geti stillt stólinn m.t.t. hæðar starfsmanns. Tyllistóll fyrir starfsmann, stillanlegur vaskur, hjólaborð. Eru gólf laus við hálku og þægileg að standa á?  |  | R-499/1994 R-581/1995, gr. 2, 3, 5FL-10FL-18 |
| Áhöld við snyrtingu | Velja heppileg áhöld, t.d. með þægilegu gripi og jafnri þyngdardreifingu og viðkomu. |  | L-46/1980 FL-18 |
| 1. Að lyfta og bera hluti – léttitæki
 | Hjólaborð í hæfilegri hæð til að koma í veg fyrir burð, einnig til að minnka seilingarfjarlægð. |  | R-499/1994FL-10FL-18 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. Fræðsla – þjálfun
 | Skipulögð fræðsla, þjálfun í notkun léttitækja og vinnutækni/líkamsbeitingu. Er starfsfólk meðvitað um rétta líkamsbeitingu og hæfilega þyngd áhalda. Eru léttitækin notuð? |  | R-499/1994FL-18  |
| 1. Skipulag vinnunnnar,

einhæfni - fjölbreytni | Er vinnan skipulögð þannig að líkamlegt álag sé fjölbreytt? Ef ekki hægt, eru þá tekin hlé reglulega? Tímaþröng?  |  | FL-10 FL-13FL-16FL-18 |
| ***Félagslegur og andlegur aðbúnaður*** |  |  |  |
| 1. Vinnutími, vinnuskipulag | Skipulag vinnutímans, vinna þungaðra kvenna, tilviljunarkennd yfirvinna, tímaþröng.  |  | L-46/1980R-1000/2004FL-13FL-16Leiðb. um aðgerðir gegn einelti á vinnu-stöðum 2004 |
| 2. Tilbreytingarleysi, einhæfni, einvera við vinnu | Umfang innihaldslítillar vinnu og/eða vinnu sem krefst stöðugrar athygli. Fagleg einangrun og/eða raunveruleg einangrun. Stuðningur frá starfsmönnum og/eða yfirmönnum. |  |
| 3. Athafnafrelsi, svigrúm, starfsþróun | Hafa starfsmenn möguleika á að hafa áhrif á skipulag og framkvæmd vinnunnar?  |  |
| 4. Samskipti, upplýsingaflæði, boðleiðir | Boðskipti á milli starfsmanna og á milli starfsmanna og stjórnenda. Samskiptavandamál, einelti, áreitni, ofbeldi, hótanir. Verklagsreglur um einelti og ofbeldi. Starfsmannafundir og fræðslufundir. |  |
| 5. Stjórnun | Hvatning og stuðningur í starfi, umbun/viðurkenning fyrir vel unnin störf. Starfsmannasamtöl. |  |
| 6. Endurmenntun, símenntun | Er skipulögð endurmenntun, símenntun hjá fyrirtækinu? Er þekkingarmiðlun innan fyrirtækisins? |  | Ábending |
| 7. Stuðningur, handleiðsla | Stuðningur og þjálfun við að takast á við tilfinningar sínar, t.d . ef mistök verða með viðskiptavin. |  | Ábending |
|  **Efni og efnaáhrif** |  |  |  |
| 1. Varasöm og hættuleg efni | Upplýsingar á öryggisblöðum, merking á umbúðum og verklagsreglur, fræðsla um meðferð og notkun. Nægileg loftræsting og viðeigandi persónuhlífar.Tilmæli um að skipta út hættulegum efnum, ef mögulegt er, fyrir hættuminni eða hættulaus efni. |  | R-553/2004Rg-1027/2005R-497/1994R-154/1999 |
| 2. Geymsla varasamra efna | Lokuð og læsanleg, loftræst geymsla ef varasöm efni eru notuð. |  | R-553/2004 |
| 3. Neyðarbúnaður  | Aðstaða til augnskolunar ef varasöm efni eru notuð. |  | R-553/2004 |
| ***Inniloft*** |  |  |  |
| 1.Hita- og rakastig | Hiti um 18-22°C. Koma skal í veg fyrir dragsúg og kulda, t.d. frá opnum dyrum/gluggum. Hæfilegt rakastig 30-50%. |  | R-581/1995, 9. gr. |
| 2. Almenn loftræsting | Nægileg og án dragsúgs, loftskipti í samræmi við þarfir. Ferskloft hreint og upphitað með jafnri dreifingu, staðsetning loftinntaka, hávaði frá loftræstingu í lágmarki, reglubundið viðhald. Þjónustubók. |  | R-581/1995, 10. gr. |
| 3. Þrif | Eru þrif nægileg? Er komið í veg fyrir ryksöfnun?  |  | Leiðbein. um inniloft |
| 4. Tóbaksvarnir | Er vinnustaðurinn reyklaus? Reykingar bannaðar í öllum vinnu- og starfsmannarýmum. Leyfa má reykingar þar sem þær valda ekki óþægindum og loftræsting er fullnægjandi. |  | Lög um tóbaksvarnir R-88/1999  |
| Lýsing |  |  |  |
| 1. Almenn lýsing | Hæfileg lýsing, fjöldi og staðsetning ljósgjafa, þrif ljósgjafa og glugga, dagsbirta. Varnir gegn ofbirtu og glampa. Ráðlögð birta 300-750 lux. |  | R-581/1995, 8.-9. gr. ÍST EN 12464-1:2002, Ljós og rými 2005 |
| 2. Sérlýsing (vinnulýsing) | Við venjulegar aðstæður 300-1000 lux. Við krefjandi aðstæður/nákvæmnisvinnu allt að 1500 lux. |  |
| **Hávaði** |  |  |  |
| 1.Hávaðavarnir | Áhersluröðun:1. Við upptök, t.d. hljóðdeyfar á vélar.
2. Yfirbygging véla/búnaðar, t.d. iðnaðarvélar, loftþjöppur.
3. Skilveggir/skilrúm, t.d. við hávaðsama starfsemi.
4. Stytting ómtíma, t.d. með hljóðísogsefnum í loft/veggi.
5. **Takmarka veru starfsmanna í hávaðasamri vinnu – reglubundin hvíld frá hávaðasamri vinnu.**
6. Notkun heyrnarhlífa, þar til úrbætur hafa verið gerðar.

Atvinnurekandi skal gera og fylgja eftir áætlun um heilsuvernd, þar á meðal áætlun um forvarnir þar sem tekið er tillit til tækniframfara og tiltækra ráðstafana sem eru til þess fallnar að koma í veg fyrir áhættu af álagi vegna hávaða við upptök hans.Starfsmenn skulu draga úr hávaða eins og kostur er og stuðla að því að þær ráðstafanir sem gerðar eru til að draga úr hávaða komi að notum. |  | R-921/2006, 7. gr.R-921/2006, 11. gr. og 7. gr |
| 2.Hávaðamörk | * Fyrir truflandi hávaða (utanaðkomandi hávaða) gilda eftirfarandi mörk:
* Utanaðkomandi hávaði þar sem mikilvægt er að samræður geti átt sér stað fari ekki yfir 65 dB(A) að jafnaði á 8 klst. vinnutíma.
* Utanaðkomandi hávaði í mat- og kaffistofum fari ekki yfir 60 dB(A) á meðan á notkun stendur.

Utanaðkomandi hávaði þar sem gerðar eru miklar kröfur til einbeitingar og samræður eiga að geta átt sér stað óhindrað fari ekki yfir 50 dB(A) að jafnaði á 8 klst. vinnutíma. |  | R-921/2006, 12. gr. |
| ***Titringur*** |  |  |  |
| 6.Heilsufars-skoðun | Þegar áhættumat gefur til kynna að heilsu og öryggi starfsmanna sé hætta búin skal atvinnurekandi sjá til þess að umræddum starfsmönnum sé boðin heilsufarsskoðun.Fari titringsálag yfir viðmiðunarmörk skulu starfsmenn eiga rétt á viðeigandi heilsufarsskoðun. |  | R-922/2006, 10. gr. |

**Aðbúnaður:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Efnisþáttur – atriði | *Viðmið - athugasemdir* | Mat:🗸: Í lagi*X: Ekki í lagi**0: Á ekki við* | *Lög, reglur og leiðbein. VER. Annað* |
| ***Starfsmannarými*** |  |  |  |
| 1. Snyrtingar | Búnaður, stærð, loftræsting, fjöldi miðað við starfsmannafjölda og kyn. |  | R-581/1995, gr. 21-31 |
| 2. Kaffi/matstofa | Búnaður, loftræsting, stærð 1,2 m2/starfsmann. |  | R-581/1995, gr. 31-37 |
| 3. Búningsaðstaða | Læstir fataskápar eða fatahengi og læstar hirslur fyrir persónulega muni starfsmanna. Loftræsting, búnaður og stærð taki mið af fjölda starfsmanna. Kynjaskipt ef við á. |  | R-581/1995, gr. 13-20 |
| 4. Hvíldaraðstaða | Hvíldaraðstaða fyrir þungaðar konur/konur með börn brjósti. |  | R-581/1995, 38. gr. |
| Ræstiklefi/klefar |  |  |  |
| 1.Ræstiklefar | Aðgengi, búnaður, stærð, loftræsting, vatn og skolvaskur. Ræstiklefar á hverri hæð, sjá nánar í reglum. |  | R-581/1995, gr. 43Byggingarr. |

**Öryggi:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Efnisþáttur – atriði | *Viðmið - athugasemdir* | Mat:🗸: Í lagi*X: Ekki í lagi**0: Á ekki við* | *Lög, reglur og leiðbein VER., annað* |
| **Húsnæði/Umhverfi**  |  |  |  |
| 1. Aðgengi | Er aðgengi að húsnæðinu gott, t.d. við móttöku vara? Er aðgengi fatlaðra tryggt?  |  | Byggingarr.R-581/1995, 42. gr.R-499/1994 |
| 2. Umferðaleiðir innan dyra | Eru umferða- og gönguleiðir um vinnustaðinn greiðar og öruggar? Eru stigar, tröppur, fallvarnir, og gangar samkv. Byggingareglugerð? |  | R-581/1995,3. og 39. gr.Byggingarr. |
| 3. Rýmingarleiðir | Greiðar, merktar útgönguleiðir, neyðarlýsing. |  | R-581/1995 |
| 4. Umferðaleiðir utan dyra | Eru umferða- og gönguleiðir utan dyra öruggar (athuga lýsingu, handrið, hálkuvarnir o.fl.)?Er hrunhætta af þaki, t.d. snjór eða grýlukerti? |  | R-581/1995,41. gr.Byggingarr. |
| 5. Neyðaráætlun | Liggur fyrir neyðaráætlun í fyrirtækinu/stofnunni vegna náttúruhamfara eða eldsvoða? |  | Ábending |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vélar og tækjabúnaður** |  |  |  |
| 1. Þvottavélar | Leiðbeiningar um notkun og öryggi véla og tækja. |  | R-367/2006R-761/2001 |
| 2. Handverkfæri og búnaður | Viðhald og leiðbeiningar. |  | R-761/2001 |
| **Annað**  |  |  |  |
| 1. Slökkvibúnaður | Staðsetning, fjöldi, gerð, árlegt eftirlit. Samráð við eldvarnareftirlit. |  | Reglur BrunamálastR–581/1995, 3. gr |
| 2. Skyndihjálparbúnaður | Staðsetning, fjöldi sjúkrakassa með augnskolun. Þekking í skyndihjálp. |  | R-581/1995, 38. gr. |
| 3. Persónuhlífar | Persónuhlífar CE-merktar og skv. viðkomandi staðli. Leiðbeiningar á íslensku. Hanskar, svuntur o.fl. |  | R-501/1994 |
| 4. Úrgangur og sorp, áhöld | Frágangur úrgangs, sorps og áhalda skal vera á öruggan hátt. Fræðsla og leiðbeiningar til starfsfólks. Óhappaskráning og slysatilkynningar. |  | L-46/1980Sóttvarnar-lög nr. 19/ 1997 |
| 5. Smithætta (á snyrtistofum) | Fyrirbyggjandi ráðstafanir. Áhættumat skv. reglum um líffræðilega skaðvalda ef við á. Eru skriflegar (innanhúss) reglur og leiðbeiningar um meðhöndlun sóttmengaðra áhalda og sorps sem allir starfsmenn þekkja? Eru skriflegar leiðbeiningar um viðbrögð við stunguóhöppum og slysum.Stunguóhöpp/slys skal tilkynna Vinnueftirlitinu ef sýking verður afleiðing þeirra. |  | R-764/2001Lb-15L-46/1980Sóttvarnar-lög nr. 19/ 1997 |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Dags.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Undirskrift

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Undirskrift