Notið einnig aðra vinnuumhverfisvísa og sértæka vísa þegar við á

**Nafn fyrirtækis:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** **Heildarfjöldi starfsfólks:\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Útibú/deild:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** **Fjöldi starfsfólks:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Innra starf fyrirtækis:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Efnisþáttur – atriði* | Viðmið – athugasemdir | *Mat:**V: Í lagi**X: Ekki í lagi**0: Á ekki við* | *Lög, reglur og leiðbein. VER.. Annað* |
| ***Vinnuverndarstarf*** |  |  |  |
| 1. Skipulag og virkni vinnuverndarstarfsins | Er kerfisbundið vinnuverndarstarf fyrir hendi í fyrirtækinu?* Er öryggistrúnaðarmaður/-vörður, öryggisnefnd? Hafa þeir sótt vinnuverndarnámskeið?
* Hefur verið gerð skrifleg áætlun um öryggi og heilbrigði, þar á meðal áhættumat og áætlun um heilsuvernd og forvarnir fyrir öll vinnusvæði og ferðir starfsfólks á milli þeirra?
* Áætlun um heilsuvernd/forvarnir skal m.a. innihalda:
* tímasetta áætlun um úrbætur byggða á áhættumati vinnustaðarins,
* stefnu og viðbragsáætlun vegna eineltis, kynferðislegrar áreitni, kynbundinnar áreitni og ofbeldis
* neyðaráætlun vegna skyndihjálpar, slökkvistarfs og brottflutnings starfsfólks
* Tóku öryggistrúnaðarmaður og -vörður þátt í gerð áætlunar um öryggi og heilbrigði? Kom annað starfsfólk einnig að því? Aðkoma erlends starfsfólks? Hefur áætlunin verið kynnt öllu starfsfólki?
* Er leitað eftir utanaðkomandi ráðgjöf hjá viðurkenndum þjónustuaðila í vinnuvernd, ef ekki er nægileg þekking innan fyrirtækisins til gera áætlun um öryggi og heilbrigði?
* Er unnið markvisst að úrbótum? Er eftirfylgni?
* Er uppbygging vinnuverndarstarfs í samræmi við stærð og umfang starfseminnar?
* Eru reglulegar skoðunarferðir um vinnustaðinn/ vinnusvæðið, fundir í öryggisnefnd, fundagerðir?

Er starfsfólk hvatt til að stunda líkamsrækt og heilbrigða lífshætti? |  | L-46/1980Rg-920/2006Rg-730/2012Rg-540/2011FL-21/2006FL-24/2008Lb-1/2021Lb-2/2007Lb-4/2007(fleiri tungumál)Lb-1/2008(fleiri tungumál)ÁbendingFL-25/2008 |
| 2. Aðild fleiri atvinnu-rekenda að vinnustað | Sameiginleg ábyrgð á vinnuverndarstarfi og vinnuaðstæðum, t.d. vegna verktaka og birgja. |  | Rg-920/2006 22. gr |
| 3. Fræðsla/þjálfun  | Fær nýráðið starfsfólk, íslenskt sem erlent, skipulagða fræðslu og þjálfun? Ef já, er vinnuvernd hluti af því? Er gengið úr skugga um að erlent starfsfólk hafi skilið þá fræðslu og leiðbeiningar sem það hefur fengið?Fær allt starfsfólk reglubundna þjálfun og fræðslu í vinnuvernd, t.d. ef það flyst á milli starfa/staða, nýr búnaður eða efni eru tekin í notkun eða ný tækni innleidd? |  | L-46/1980, 14. gr.Rg-920/2006, 25. gr.Lb-4/2007(fleiri tungumál) |
| 4. Ungt starfsfólk | Aldursmörk, verkefni við hæfi, vinnutími, hvíld. |  | Rg-426/1999Lb-1-2/2006Vs-14/2006 |
| 5. Þungaðar konur eða m/barn á brjósti | Áhættumat og verkefni við hæfi. |  | Rg-931/2000Lb-1/2001 |
| 6. Vinnuslys | Vinnuslys tilkynnt rafrænt á heimasíðu VER, [www.vinnueftirlit.is](http://www.vinnueftirlit.is). Greining slysahættu. Skráning og greining slysa, þ.m.t. stunguslysa, “næstum slysa” og óhappa. Endurskoðun áhættumats. |  | L-46/1980, 78.-80. gr.Rg-920/2006, 30. gr.FL-30/2013Vs-Vinnuslys |

**Hollustuhættir:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Efnisþáttur – atriði* | Viðmið - athugasemdir | Mat:V: 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 að lágmarki 7m2. Lofthæð 2,5 m.  |  | R-581/1995, 4.-5. gr. |
| 2. Skipulag  | Er aðskilnaður milli deilda/vinnusvæða eftir eðli starfsemi, t.d. vegna skjólstæðinga með ólíkar þarfir/færni eða vegna truflunar? Er hugað að vinnuaðstöðu ritara m.t.t. þeirra verkefna sem hann þarf sinna? Hefur verið gerð úttekt/áhættumat samkvæmt reglum um skjávinnu? Uppröðun og stillanleiki búnaðar, lýsing, skipulag vinnunnar.Staðsetning annars búnaðar og tækja, athafnarými, umferðaleiðir. |  | R-581/1995, 3. gr. R-498/1994ÍST EN 12464-1, birtutöflur |
| 3. Yfirborð gólfs, lofts og veggja | Heilt og óskemmt yfirborð, þrif auðveld, hálkufrí gólf. |  | R-581/1995, 6.-7. gr. |
| ***Verkstöðvar- líkamlegt álag/ líkamsbeiting*** |  |  |  |
| 1. Álag á hreyfi – og stoðkerfi. | Athuga vinnustöður og líkamsbeitingu, t.d. við* skoðunar- og meðferðarbekki
* stóla/hjólastóla
* vaxmeðferð/bakstra
* lasermeðferð/hljóðbylgjur/aðra tækjameðferð

aðstoð við göngu* vinnuborð, t.d. við smásjá, tölvu eða annan búnað

Viðmið:***Vinnuhæð*** – Oftast unnið í olnbogahæð með beint bak og slakar axlir. ***Seilingarfjarlægð*** – Verkefnin nálægt bolnum. ***Að lyfta/bera*** – Forðast skal óþarfa álag, þ.m.t. að lyfta, bera, ýta og draga þungar byrðar. Sérstakt tillit tekið til þungaðra kvenna. ***Fjölbreytni*** – Skipta um vinnustellingar, sitja og standa til skiptis. |  | R-499/1994,Rg-931/2000Vinnutækni við umönnun 1995,FL-38/2018FL-18/2005FL-10/1989 |
| 2. Vinnuaðstaða við verkstöðvar/verkefni. | Rými, innréttingar og uppröðun búnaðar, bæði við meðferð, þjónustu og þrif. Er aðgengi að bekkjum/stólum og salernum báðum megin frá? Eru tæki og búnaður á hjólum eða á hjólaborðum? Áhöld létt og meðfærileg.Stillanlegir bekkir/stólar bæði fyrir starfsfólk og viðskiptavini, tyllistólar/kollar fyrir starfsfólk. Eru gólf laus við hálku? |  | R-499/1994, R-581/1995, 2, 3 ,5 gr.FL-38/2018FL-18/2005FL-10/1989 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3. Að lyfta og bera hluti – léttitæki | Athuga líkamsbeitingu þegar verið er að lyfta, bera, draga og ýta t.d. við bekk eða stól..Meta þyngd byrða og hversu oft þarf að lyfta, bera, ýta og draga. Eru nauðsynleg léttitæki til staðar? Athuga rými, vinnuhæð, hæðarmun á gólfi, þröskulda o.s.frv. |  | R-499/1994,Rg-931/2000Vinnutækni við umönnun, 1995FL-38/2018FL-18/2005 |
| 4. Léttitæki við meðferð/ þjónustu | Snúningsbretti, stillanlegir stólar/kollar fyrir starfsfólk.o.fl. Hæfa léttitækin verkefninu? Eru þau nægilega mörg? Er gott viðhald á þeim?  |  | L-46/1980, R-499/1994 |
| 5. Fræðsla – þjálfun | Skipulögð fræðsla, þjálfun í notkun léttitækja og vinnutækni/líkamsbeitingu. Er starfsfólk meðvitað um rétta líkamsbeitingu og hæfilega þyngd byrða? Eru léttitækin notuð? Eru skjólstæðingar hvattir til að nýta eigin getu? |  | R-499/1994Vinnutækni við umönnun 1995 |
| 6. Skipulag vinnunnar, einhæfni - fjölbreytni | Er vinnan skipulögð þannig að líkamlegt álag sé fjölbreytt? Ef ekki hægt, eru þá tekin hlé reglulega? Tímaþröng? Mönnun á álagstíma. |  | FL-38/2018FL-18/2005FL-32/2014 FL-10/1989 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Félagslegur og andlegur aðbúnaður*** |  |  |  |
| 1. Stjórnun | Hvatning og stuðningur í starfi, umbun/viðurkenning fyrir vel unnin störf. Starfsmannasamtöl. |  | L-46/1980Rg-1009/2015FL-35/2016FL-36/2016(fleiri tungumál)FL-13/1999FL-32/2014FL-19/2008 |
| 2. Athafnafrelsi, svigrúm, starfsþróun | Hefur starfsfólk möguleika á að hafa áhrif á skipulag og framkvæmd vinnunnar. Framgangur í starfi |  |
| 3. Tilbreytingarleysi, einhæfni, einvera við vinnu | Umfang innihaldslítillar vinnu og/eða vinnu sem krefst stöðugrar athygli. Fagleg einangrun og/eða raunveruleg einangrun. Stuðningur frá starfsfólki og/eða yfirmönnum. |  |
| 4. Samskipti, upplýsingaflæði, boðleiðir | Boðskipti á milli starfsfólks og á milli starfsfólks og stjórnenda. Samskiptavandamál, tungumálaörðugleikar, einelti, áreitni, ofbeldi, hótanir. Hefur verið mörkuð stefna og gerð viðbragsáætlun um einelti og ofbeldi? Starfsmannafundir og fræðslufundir fyrir starfsfólk. |  |
| 5. Streita, áfallahjálp, handleiðsla | Stuðningur og þjálfun við að takast á við andlegt álag vegna erfiðra verkefna t.d. alvarlegra veikinda og slysa. Samskipti við aðstandendur.  |  |
| 6. Viðbrögð við ógnandi aðstæðum | Þjálfun í að bregðast við hættu í starfi vegna hótana, ofbeldis eða annarra erfiðra aðstæðna |  |
| 7. Endurmenntun, símenntun | Er skipulögð endurmenntun, símenntun hjá stofnuninni/fyrirtækinu? Er þekkingarmiðlun innan stofnunarinnar/fyrirtækisins? |  | Ábending |
|  **Efni og efnaáhrif** |  |  |  |
| 1. Varasöm og hættuleg efni | Áhættumat vegna efnanotkunar.Öryggisblöð í 16 liðum á íslensku eða ensku. Atvinnurekandi þarf að tryggja að allt starfsfólk, íslenskt sem erlent, fái kynningu á innihaldi þeirra á tungumáli sem það skilur. Merking á umbúðum og verklagsreglur. Fræðsla um meðferð og notkun efna. Fullnægjandi loftræsting. Viðeigandi persónuhlífar. Tilmæli um að skipta út hættulegum efnum, ef mögulegt er, fyrir hættuminni eða hættulaus efni. Eru notuð einhver efni sem geta valdið krabbameini? |  | Rg-553/2004Rg-530/2020 R-497/1994L-61/2013Rg-415/2014FL-39/2018 |
| 2. Geymsla efna | Lokuð og læsanleg, loftræst geymsla fyrir hættuleg efni. |  | Rg-553/2004 |
| 3. Neyðarbúnaður  | Neyðarsturta, augnskolunartæki (þar sem við á). |  | Rg-553/2004 |
| ***Inniloft*** |  |  |  |
| 1.Hita- og rakastig | Hiti um 18-22°C, stundum allt að 24°C eftir aðstæðum. Koma skal í veg fyrir dragsúg og kulda, t.d. frá opnum dyrum/ gluggum. Ráðlagt hlutfallslegt rakastig um 30-50%, sjá leiðbeiningar VER um inniloft. |  | 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. Staðbundin loftræsting. | Útsog/afsog frá vélum og tækjum.  |  | R-581/1995, 8. gr. |
| 4. Þrif | Eru þrif nægjanleg? Er komið í veg fyrir ryksöfnun?  |  | FL-27/2006 |
| 5. Tóbaksvarnir | Bann við reykingum starfsfólks. |  | L-6/2002 Rg-326/2007  |
| ***Líffræðilegir skaðvaldar*** |  |  |  |
| 1. Líffræðilegir áhættuþættir | Eru líffræðilegir áhættuþættir í vinnuumhverfinu? Hefur verið gert áhættumat? Smitleiðir um húð, munn, öndunarveg. *Sjá leiðbeiningar sýkingavarnanefnda sjúkrahúsanna.*  |  | L-46/1980 R-764/2001 FL-15/1999Leiðb.sýk. varnanefnda sjúkrahúsa |
| 2. Smitvarnir | Almennar smitvarnir, vinnuaðferðir sem koma í veg fyrir smit. Eru t.d. til skriflegar reglur og leiðbeiningar um meðhöndlun sóttmengaðra áhalda og sorps sem allt starfsfólk þekkir? Eru skriflegar leiðbeiningar um viðbrögð við stunguóhöppum og slysum? Er fullnægjandi hreinlæti? Fullnægjandi loftræsting, persónuhlífar. Fræðsla um smitvarnir fyrir starfsfólk. Heilsufarsskoðanir. Er starfsfólk sem er útsett fyrir smiti bólusett? |  |
| 3. Úrgangur og sorp, áhöld og nálar | Frágangur úrgangs og sorps, áhalda og nála skal vera á öruggan hátt. Fræðsla og leiðbeiningar til starfsfólks.  |  |
| 4. Flutningur sýna | Frágangur á sýnum skal vera fullnægjandi og öruggur fyrir flutningsaðila. Er skipulögð fræðsla og leiðbeiningar varðandi meðhöndlunina? |  |
| 5. Stunguóhöpp og slys | Er til neyðaráætlun vegna stunguóhappa og slysa?Er haldin innanhússkrá um stunguslys/óhöpp? |  |
| 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 |
| 2. Sérlýsing  | Við venjulegar aðstæður 300-5000 lux.  |  |
| **Hávaði** |  |  |  |
| 1. Hávaðavarnir | Atvinnurekandi skal taka tillit til tækniframfara og grípa til tiltækra ráðstafana til að koma í veg fyrir álag/hættu vegna hávaða við upptök hans.Áhersluröðun hávaðavarna:1. Við upptök – koma í veg fyrir myndun hávaðans.
2. Yfirbygging véla/búnaðar.
3. Skilveggir/skilrúm – aðskilja hljóðlátari starfsemi frá háværri.
4. Stytting ómtíma – minnka bergmál.

Starfsfólk skal 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. |  | Rg-921/2006, 7. gr.Rg-921/2006, 7. og 11. 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.
 |  | Rg-921/2006, 5. gr. |
| ***Titringur*** |  |  |  |
| 1.Titringsvarnir | Verður starfsfólk fyrir titringsálagi? Áhættumat og áætlun um heilsuvernd/forvarnir. |  | Rg-922/2006, 7. – 8. gr.Rg-920/2006  |
| 2. Titringsmörk | Mörk fyrir álag vegna vélræns titrings skiptast í mörk vegna handar- og handleggstitrings og vegna titrings í öllum líkamanum. Álag vegna vélræns titrings má aldrei fara yfir viðmiðunarmörk (sbr. þó 5. gr.). Heilsufarsskoðun ef titringsálag fer yfir viðmiðunarmörk. |  | Rg-922/2006, 3., 4., 7. og 10. gr. |

**Öryggi:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Húsnæði/Umhverfi**  |  |  |  |
| 1. Aðgengi | Er aðgengi að húsnæðinu gott, t.d. við móttöku vara? Er aðgengi fatlaðra tryggt? Aðgengi sjúkrabíla tryggt? |  | Byggingarr.R-581/1995 R-499/1994 |
| 2. Umferðaleiðir innan dyra | Eru umferða- og gönguleiðir um vinnustaðinn greiðar og öruggar? Er greið leið að neyðarvagni/-vögnum? Eru stigar, tröppur, fallvarnir, og gangar samkv. Byggingareglugerð? |  | R-581/1995,3. og 39. gr.Byggingarr.FL-34/2017(fleiri tungumál) |
| 3. Rýmingarleiðir | Greiðar, merktar útgönguleiðir, neyðarlýsing |  | R-581/1995Byggingarr. |
| 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 grílukerti? |  | R-581/1995,41. gr. |
| 1. Neyðaráætlun
 | Liggur fyrir neyðaráætlun í fyrirtækinu/stofnuninni vegna náttúruhamfara eða eldsvoða? Er neyðaráætlun kynnt reglulega fyrir starfsmönnum? |  | [www.almannavarnir.is](http://www.almannavarnir.is) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vélar og tækjabúnaður** |  |  |  |
| 1. Vélar | CE-merking á vélum innfluttum 1997 og síðar. Aðstaða til viðgerða og þjónustu. *\*reglur gilda f. vélar eldri en 1997, leiðb. gilda fyrir allar vélar.* |  | Rg-1005/2009R-367/2006R-707/1995R-492/1987\*FL-1/2019 |
| 2. Þvottavélar | Notkunarleiðbeiningar fyrir þvottavélar og önnur tæki. |  | Rg-367/2006Rg-1005/2009 |
| 3. Gufusæfir (autoclav) | Leiðbeiningar um notkun og öryggi. Er lokunarbúnaðurinn í lagi? Er framkvæmt reglulegt eftirlit með gufusæfinum (autoklavanum)? \*í gildi fyrir þann búnað sem framleiddur var fyrir 27. nóvember 2017 |  | Rg-367/2006Rg-1022/2017R-571/2000\* |
| 4. Færanleg þrýstihylki | Eru færanleg þrýstihylki í öryggisfestingum? Öryggislínur frá tengingum í barka. |  | Rg-218/2013 |
| 5. Loftþjöppur og hylki | Reglubundið eftirlit með lofthylkjum og búnaði. Tæki innflutt 1997 eða seinna skulu vera CE-merkt. \*í gildi fyrir þann búnað sem framleiddur var fyrir 27. nóvember 2017 |  | Rg-1021/2017Rg-1022/2017R-571/2000\*R-99/1996\* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Neyðarráðstafanir og forvarnir** |  |  |  |
| 1. Neyðaráætlun | Áætlun liggur fyrir í fyrirtækinu um viðbrögð við bráðahættu, t.d. efnaslysa, eldsvoða eða náttúruhamfara. Áætlunin er kynnt reglulega öllu starfsfólki, íslensku sem erlendu, og æfingar haldnar. Sjá einnig kaflann *Vinnuverndarstarf,* neyðaráætlun er hluti af áætlun um öryggi og heilbrigði. |  | Rg-920/2006, 32. gr.[www.almannavarnir.is](http://www.almannavarnir.is) |
| 2. Slökkvibúnaður | Staðsetning, fjöldi, gerð, reglulegt viðhald. Samráð við eldvarnareftirlit. |  | R-581/1995, 3. gr. |
| 3. Skyndihjálpar-búnaður | Staðsetning, fjöldi, gerð. Upplýsingar um skyndihjálp. |  | R-581/1995, 38. gr. |

**Aðbúnaður:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Efnisþáttur – atriði | *Viðmið – athugasemdir* | Mat:V: 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  |
| 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 | Hvíldaraðstað 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.43 |
| ***Sérstök vinnurými*** |  |  |  |
| Myndgreining, rannsóknarstofa, aðgerðarstofa | Sjá vinnuumhverfisvísi fyrir sjúkrahús. |  |  |

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

Dags.

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

Undirskrift

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

Undirskrift