



VINNUEFTIRLIT RÍKISINS

Að lyfta byrðum og færa úr stað

Vinnuumhverfisvísir

Nr. skjals: VSAFE06
Útgáfunr.: 3
Dags: 3.9. 2021
Höf.: Vinnueftirlitið
Ábyrgðarm.: Sviðstjóri
Bls.: 3

Hafa skal til hliðsjónar

Reglur um öryggi og hollustu þegar byrðar eru handleiknar nr. 499/1994

Norræna matskerfið í *Líkamlegt álag við vinnu, Vinnueftirlitið 2005*

Ef svarið er já kann að vera hætt á heilsutjóni og því þörf á að skoða vinnuumhverfið nánar

A. Áhættuþættir við að lyfta og bera		Leiðbeiningar	
I. Verkefnið felur í sér að			
- byrði sé haldið frá líkamanum	já	nei	Ef byrði er haldið sem næst líkamanum verður minna álag á bak, axlir og handleggji
- snúið er upp á líkamann við vinnuna			Snúin staða veldur óæskilegu álagi, sem getur leitt til álagsvandamála.
- kropið er við vinnuna			Þegar oft/lengi er kropið verður aukið álag á hné og mjaðmir.
- lyft/unnið með hendur í/fyrir ofan axlarhæð			Hætta á álagsvandamálum í öxlum, handleggjum, hálsi og baki.
- byrði er lyft sem er staðsett á gólfi eða undir hnéhæð			Nota skal léttitæki ef lyfta þarf þungri byrði sem staðsett er undir hnéhæð. Að lyfta úr lágri hæð krefst mikillar færni í lyftitækni þó byrði sé létt.
- byrði er borin langar vegalengdir			Forðast að bera hámarksþyngd lengra en 20 m í einu, ein trappa samsvarar 1m.
- þungum byrðum ýtt eða þær dregnar			Ekki er æskilegt að ýta eða draga með meira en 300 N byrjunarafli og meira en 200 N viðhaldsafli.
- byrðum er lyft endurtekið			Óæskilegt er að lyfta meira en 6 tonnum á dag við bestu aðstæður eða meira en 3 tonnum ef byrði er haldið í 45 cm fjarlægð frá líkamanum.
- ónóg hvíld fæst milli þess sem lyft er			Tryggja þarf næga hvíld til að endurheimta kraftana.
- vinnuhraða er stjórnað af öðrum			
II. Byrðar eru erfiðar			
- þyngd byrðar			Ekki ráðlegt að lyfta meira en 25 kg við bestu aðstæður.
- umfang byrða, erfitt að ná taki			
- byrðin er óstöðug, getur hreyfst óvænt			Hætta á álagsvandamálum/slysi vegna snöggra hreyfinga/hnykkja.
- byrðin hefur hvassar brúnir eða er heit			
III. Vinnuumhverfi er erfitt			
- þrengsli hindra góðar vinnustellingar			Gott rými þarf til að geta beitt góðri lyftitækni.

- ójöfn eða sleip gólf			Hætta á að renna til eða hrasa.
- hæðamismunur, t.d. tröppur			Ein trappa samsvarar 1m á jafnsléttu, forðast að bera hámarksþyngd lengra en 20 m í einu.
- hiti, kuldi, raki, dragsúgur			Getur valdið aukinni hættu á álagsvandamálum við líkamlegt erfiði.
- slæm lýsing			Hætta á óhöppum/slysum.
B. Áhættuþættir við að ýta og draga			Til leiðbeiningar
I. Verkefnið felur í sér að			
- mikinn kraft þarf til að koma byrðinni af stað	já	nei	Við bestu aðstæður er æskilegt að byrjunarafl við að ýta eða draga fari ekki yfir 300 N.
- mikinn kraft þarf til að halda byrðinni á hreyfingu			Við bestu aðstæður er æskilegt að viðhaldsafl fari ekki yfir 200 N.
- skyndilegar hreyfingar þarf til að ýta af stað, stöðva eða stýra byrðinni			Óvænt hreyfing byrðar getur valdið skyndilegu álagi/hnykk á starfsmann.
- hendur eru undir mjaðmahæð eða yfir axlarhæð			Hætta er á álagsvandamálum í öxlum, handleggjum, háls og baki..
- byrðin færð úr stað með miklum hraða			Meiri hraði krefst meira afls.
- byrðin færð langa vegalengd			
- byrði færð úr stað síendurtekið			Tryggja þarf næga hvíld til að endurheimta kraftana.
- byrði færð úr stað með annari hendi			Hætta á auknu álagi á ákveðna liði/vöðva.
II. Byrðar eru erfiðar			
- handföng skortir			
- byrðin er óstöðug, getur hreyfst óvænt			Hætta á álagsvandamálum/slysi vegna snöggra hreyfinga/hnykkja.
- hjól undir trillu/vagni eru óhentug			
- útsýni yfir/kringum byrðina er hindrað			
- bremsur skortir/lélegar bremsur			
III. Vinnumhverfi er erfitt			
- þrængsli hindra góðar vinnustellingar			Gott rými/hæð þarf til að geta notað góða vinnutækni, hentugar vinnustellingar.
- takmarkað rými, þröngar dyr			Er lofthæð nægjanleg, komast léttitæki gegnum dyr, milli tækja/búnaðar?
- hvassar brúnir, hrjúft yfirborð			Geta/ur valdið meiðslum/slysum.
- illa farin gólf/sleip gólf			Hætta á að renna til eða hrasa.
- skábrautir, hæðamismunur			Ein trappa samsvarar 1m á jafnsléttu, forðast að bera hmf lengra en 20 m í einu.

- hindranir			Hætta á óhöppum.
- slæm lýsing			Hætta á óhöppum.
- hiti, kuldi, raki, dragsúgur			Getur valdið aukinn hættu á álagsvandamálum við líkamlegt erfiði.
C. Aðrar áhættur þegar byrðum er lyft eða þær færðar úr stað			Til leiðbeiningar
I. Starfsgeta starfsmanns			
- vinnan krefst óvenjulega mikils líkamlegs styrks/úthalds	já	nei	Taka þarf tillit til mismunandi styrks og úthalds einstaklinga.
- áhætta fyrir starfsmenn sem eiga við heilsufarsvanda að stríða eða líkamlega/andlega skerta starfsgetu			Taka þarf tillit til mismunandi heilsufars og líkamlegrar/andlegrar færni.
- hætta fyrir börn og ungmenni			Forðast skal að láta börn (13-14 ára) lyfta meira en 8 -10 kg og ungmenni undir 18 ára meira en 12 kg við bestu aðstæður.
- hætta fyrir ófrískar konur eða konur með börn á brjósti			Frá 4. mánuði á meðgöngu og í 3 mánuði eftir fæðingu skal forðast að lyfta meira en 10 -12 kg. Frá 7. mánuði meðgöngu skal forðast að lyfta meira en 5 - 6 kg.
- vinnan krefst sérstakrar þjálfunar			
II. Vinnuskipulag			
- ekki er gert ráð fyrir nægilegri hvíld til að endurheimta kraftana			
- samskipti milli stjórnenda og starfsmanna eru of lítil			
- auknar kröfur verða skyndilega í vinnuálagi án þess að gert sé ráð fyrir þeim			
- starfsmenn hafa ekki fengið viðeigandi þjálfun og/eða upplýsingar til að framkvæma verkefni sem lögð eru fyrir			
III. Vinnufatnaður og öryggisbúnaður			
- vinnuföt/öryggisbúnaður hindra vinnustellingar eða hreyfingar starfsmanns			
-viðeigandi öryggisbúnað skortir			
-viðeigandi öryggisbúnaður er ekki notaður			