



VINNUEFTIRLIT RÍKISINS

Vinnustellingar

Vinnuumhverfisvísir

Nr. skjals: VSÁFE07
Útgáfunr.: 2
Dags: 3.9. 2021
Höf.: Vinnueftirlitið
Ábyrgðarm.: Sviðstjóri
Bls.: 2

Hafa skal til hliðsjónar

Norræna matskerfið í *Líkamlegt álag við vinnu, Vinnueftirlitið 2005*
Reglur um öryggi og hollustu þegar byrðar eru handleiknar nr. 499/1994
Reglur um skjávinnu, nr. 498/1994

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

I. Bak			Leiðbeiningar
Er vinna framkvæmd með bakið:			
- bogið (álútt)	já	nei	Bogin, snúin eða hallandi staða veldur óæskilegu álagi og getur leitt til álagsvandamála ef hún er notuð af og til yfir vinnuvaktina eða umtalsverðan hluta vinnutímans. Hafa skal í huga hve lengi viðkomandi stelling varir eða hve oft hún er notuð á vinnuvaktinni.
- snúið			
- álútt og snúið (standandi eða sitjandi)			
- halla til hliðar			
II. Háls			
Er vinna framkvæmd með hálsinn:			
- hallandi fram	já	nei	Álút, snúin eða hallandi staða veldur óæskilegu álagi og getur leitt til álagsvandamála ef hún er notuð af og til yfir vinnuvaktina eða umtalsverðan hluta vinnutímans. Hafa skal í huga hve lengi viðkomandi stelling varir eða hve oft hún er notuð á vinnuvaktinni.
- hallandi aftur			
- hallandi til hliðar			
- snúinn			
- hallandi og snúinn			
III. Axlir og handleggir			
Er vinna framkvæmd án stuðnings undir framhandleggi eða olnboga:			
- fyrir ofan axlarhæð	já	nei	Ef lyft er fram og upp um 20° - 60° getur það valdið töluverðu álagi og miklu álagi ef samanlagður tími sem stellingin er notuð varir lengur en helming vinnutímans. Að lyfta fram og upp yfir 60° veldur miklu álagi.
- með olnboga út frá líkama			Ef lyft er til hliðar og upp 10° - 30° getur það valdið töluverðu álagi og miklu álagi ef samanlagður tími sem stellingin er notuð varir lengur en helming vinnutímans. Að lyfta til hliðar og upp yfir 30° veldur miklu álagi.

- í meira en ½ armlengd frá líkama			Eigin þyngd handleggja getur valdið álagi á axlir og háls ef samanlagður tími sem stellingin er notuð varir lengur en helming vinnutímans.
- með handleggi teygða aftur fyrir líkama			Hætta er á heilsutjóni ef mikið eða langvarandi álag er á liði í strekktri, beygðri eða snúinni stöðu.
IV. Framhandleggir og hendur			
Er vinnan framkvæmd þannig að:			
- handarbak snýr upp eða niður og úlnliður beygður til hliðar, upp eða niður	já	nei	Leitast skal við að vinna með úlnliði sem næst miðstöðu, þ.e. án þess að beygja liðinn til hliðanna, upp eða niður.
- lófa er snúið niður um leið og þungu er lyft			Styrkur framhandleggsvöðva er minni í þessari stöðu en meiri þegar lófum er snúið upp.
- unnið er með verkfæri með fínu gripi			
- unnið er með verkfæri með þykku gripi			
V. Fótleggir og fætur			
- Er unnið lengi á hækjum sér	já	nei	Leita verður úrbóta ef unnið er lengur en 30 mín í einu eða meira en hálfan vinnudaginn á hækjum sér.
- Er oft hoppað, t.d niður af pöllum/þrepum			
- Er mikið unnið með fótstig í standandi stöðu			
- Er unnið á hallandi gólfi eða ójöfnu			
- Er unnið á sleipu gólfi			
VI. Annað			
- Er unnið lengi í standandi kyrrstöðu	já	nei	Tryggja þarf að starfsmaður geti sest og hvílt sig.
- Er unnið lengi í sitjandi kyrrstöðu			Tryggja þarf að starfsmaður geti af og til breytt um vinnustellingu.
- Er unnið sitjandi án bakstuðnings og/eða stuðnings undir fætur			
- Er unnið í liggjandi stöðu			Leita verður úrbóta ef unnið er lengur en 30 mín í einu eða meira en hálfan vinnudaginn.

