

Einhæf álagsvinna

Vinnuumhverfisvísir

Hafa skal til hliðsjónar

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

Reglur um skjávinna nr. 498/1994

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

Áhættuþættir - til athugunar			Leiðbeiningar
Er vinnuferlið endurtekið oft en tvisvar á mín.	já	nei	Ef vinnuferlið er endurtekið oft en tvisvar á mín. meiri hluta vinnutímans telst vinnan óviðunandi.
Er vinnuferlið endurtekið oft á sama klukkutíma			Ef vinnuferlið er endurtekið oft á sama klukkutíma meiri hluta vinnutímans þarf að meta aðstæður nánar; þ.e. vinnustellingar, athafnafrelsi og eðli verkefna.
Er einhæf vinna unnin lengur en hálf vinnuvaktina			Aukin hættu er talin á álagseinkennum ef unnin er einhæf álagsvinna lengur en 3-4 klst. á dag og ber að taka mið af því og skipuleggja vinnu starfsfólks í samræmi við það.
þarf að beita krafti endurtekið eða samfelld			
Eru vinnustellingar óhentugar:			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.
- háls/bak álútt, með hliðarhalla eða snúið			
- hendur yfir axlarhæð			
- olnbogar út frá líkamanum			
- úlnliðir beygðir			
- krjúpandi eða á hækjum sér			
Er athafnafrelsi starfsfólks takmarkað			Hafa skal í huga hve lengi viðkomandi stelling varir eða hve oft hún er notuð á vinnuvaktinni.
Er starfsfólk undir andlegu álagi vegna:			Athafnafrelsi starfsfólks er oft lítið þegar vinnan er einhæf. Starfsfólk hefur þá litla eða takmarkaða möguleika á að hafa áhrif á skipulag vinnunnar, vinnuhraða, eðli verkefna, hlé/hvöld eða hvenær verkinu skal lokið.
- tilbreytingaleysis			
- tímaskorts			
- kröfu um hraða			
- kröfu um stöðuga athygli			