

HÆFILEGT ÁLAG ER HEILSU BEST

Evrópska vinnuverndarvikan 2007

HÆFILEGT ÁLAG ER HEILSU BEST

SPURNINGAR OG FRÓÐLEIKUR

Fer fram skipulagt vinnuverndarstarf á vinnustaðnum?

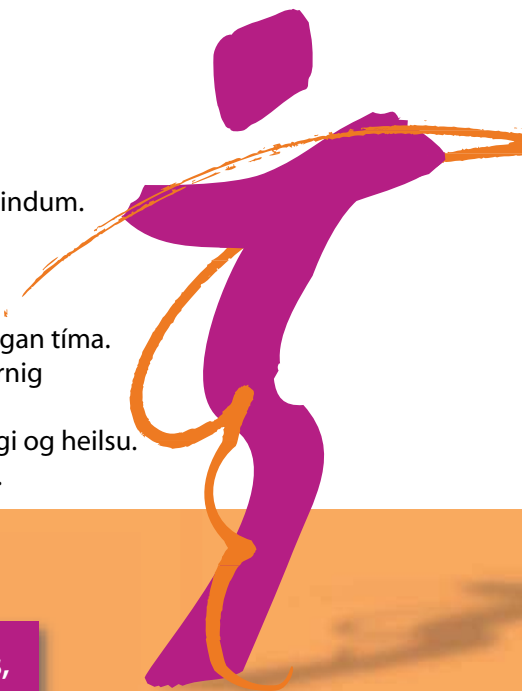
- Eru starfandi öryggistrúnaðarmaður og öryggisvörður eða öryggisnefnd?
- Hefur verið gert áhættumat?
- Fá nýliðar og annað starfsfólk viðeigandi fræðslu og þjálfun?
- Eru gerðar raunhæfar kröfur um vinnuhraða og fjölda verkefna?

Hvað með félagslega þætti?

- Eru ákvæði virt um vinnutíma og hvíldartíma?
- Vinnur starfsfólk tilviljunarkennda yfirvinnu?
- Er upplýsingaflæði í lagi og gagnvirkt?
- Er þess gætt að starfsfólk einangrist ekki faglega eða félagslega í vinnunni?
- Hefur starfsfólk tækifæri til að hafa áhrif á hvernig það hagar vinnunni?
- Styður starfsfólk hvert annað?
- Ríkir umburðarlyndi á vinnustaðnum?
- Er starfsfólki hrósað?

Fróðleikur um líkamlega og andlega þætti

- Fjölbreytni í starfi er nauðsynleg og dregur úr hættu á líkamlegum og andlegum óþægindum.
- Hæfilegt og breytilegt álag hefur jákvæð áhrif á heilsuna.
- Engin vinnustelling er það góð að æskilegt sé að halda henni óbreyttri í langan tíma.
- Lýsing hefur áhrif á hvernig fólk vinnur, hvernig því líður og hún hefur áhrif á öryggið.
- Hávaði er streituvaldur og hættulegur öryggi og heilsu.
- Streita veldur líkamlegum álagseinkennum.



Gátlisti:
Byrðar handleiknar
- áhættuþættir

Útgáfa í tilefni af evrópsku
vinnuverndarvikunni 2007
Sjá nánar heimasíðu
Vinnueftirlitsins,
www.vinnueftirlit.is

Sjá nánar heimasíðu Vinnueftirlitsins,
www.vinnueftirlit.is



VINNUEFTIRLITID











European Agency
for Safety and Health
at Work

Gátlisti

Byrðar handleiknar – áhættuþættir






Fyrirtæki _____ Dags. _____













Vinnustaður/verkefni _____ Nafn _____

Byrðar handleiknar:	Tímalengd, tíðni		Álag**	
	Stundum	oft*	lítið	mikið
Burður Lyfta, hlaða, lækka/láta síga   				
Ferli/framleiðsla Lyfta, halda, meðhöndla  				
Flutningur Ýta, draga/toga, tilfærsla/hagræða   				

* Reglulegur þáttur í vinnunni/verkefninu ** Metið eftir reynslu: finnst starfsfólki verkið erfitt, er áreynsla augljós, er starfsfólk útkeyrt við vinnulok, berast kvartanir, er nauðsynlegt að endurskipuleggja, bendir eitthvað til fjölgunar fjarvista eða slysa?

Lýsing á verkefni - svar í gráum reit krefst nánari skoðunar og mats

	Mynd	já	nei
Umfang og form byrðar			
Er byrðin stór og þung? 			
Er erfitt að ná taki á byrðinni? 			
Getur byrðin færst skyndilega til? 			
Þarf að halda byrðinni út frá líkamanum? 			
Getur byrðin (t.d. heitur vökvi) slasað starfsmanninn ef hann rekur sig í eða hrasar? 			
Útheimtir verkið líkamlegt erfíði?			
Er verkið líkamlega erfitt? 			

	Mynd	já	nei
Þarf að vinda upp á líkamann þegar verkið er unnið? 			
Getur byrðin hreyfst af sjálfsdáðum? (T.d. fólk og dýr) 			
Er unnið erfitt verk í óstöðugri líkamsstöðu? 			
Einkenni vinnuumhverfis			
Er vinnan erfið vegna þrengsla? 			
Er hætta á að starfsmaður hrasi vegna mishæða eða hálfu á gólf? 			
Þarf starfsmaður að handleika byrðina í óheppilegri hæð? 			
Þarf að bera byrðina milli hæða? 			
Er gangvegurinn óstöðugur? 			
Eru hitastig, rakastig og loftræsting óviðunandi? 			
Kröfur um vinnuhraða			
Er unnið lengi í senn við verk sem reynir mikið á hrygginn? 			
Fær starfsmaður nægilega hvíld eða tíma til að jafna sig? 			
Eru léttitæki til staðar? 			
Getur starfsmaður stjórnað vinnuhraðanum? 