

Notið einnig aðra vinnuumhverfisvísa og sértæka vísa þegar við á

Nafn fyrirtækis: _____ Útibú/deild: _____

Innra starf fyrirtækisins:

<i>Efnisþáttur – atriði</i>	<i>Viðmið – athugasemdir</i>	<i>Mat:</i> V: Í lagi X: Ekki í lagi 0: Á ekki við	<i>Lög, reglur og leiðbein.VER.</i> Annað
Vinnuverndarstarf			
1. Öryggis- og heilbrigðisstarfsemi	Er kerfisbundið öryggis- og heilbrigðisstarf fyrir hendi í fyrirtækinu? - Hefur verið gert áhættumat og áætlun um forvarnir fyrir vinnustaðinn? Er unnið markvisst að úrbótum? Er eftirfylgni? Er leitað eftir utan-aðkomandi ráðgjöf ef ekki er nægileg þekking innan fyrirtækisins? - Er öryggistrúnaðarmaður/-vörður, öryggisnefnd? Hafa þeir sótt vinnuverndarnámskeið? Er uppbygging innra starfs í samræmi við stærð og umfang starfseminnar. - Eru reglulegar skoðunarferðir um vinnustaðinn, fundir í öryggisnefnd? Er eftirlitsbók til staðar? Eru starfsmenn hvattir til að stunda líkamsrækt og heilbrigða lífshætti?		L-46/1980 R-498/1994 R-499/1994 Lb-3 og 4/1992 R-920/2006 Ábending
2. Vinnuslys	Vinnuslys tilkynnt. Greining slysa. Skráning og greining slysa og “næstum slysa”/óhappa.		L-46/1980 Lb-3 Lb-4
3. Nýliðafræðsla	Fá nýráðnir skipulagða tilsögn/þjálfun? Ef já, er vinnuvernd hluti af því? Er tekið tillit til erlendra starfsmanna sem ekki tala íslensku?		L-46/1980, 14.gr. Leiðb. um vinnuvernd fyrir erlendra starfsmenn
4. Fræðsla fyrir utanaðkomandi aðila	Veitir fyrirtækið utanaðkomandi aðilum sem starfa á yfirráðasvæði fyrirtækisins upplýsingar um áhættur í vinnuumhverfinu og að fylgja skuli öryggisreglum sem gilda á vinnustaðnum?		
5. Ungir starfsmenn	Aldursmörk, áhættumat, verkefni við hæfi, vinnutími, hvíld.		R-426/1999
6. Þungaðar konur/konur með börn á brjósti	Áhættumat, verkefni við hæfi.		R-931/2000

Grænn litur = Áherslur - Helstu vandamál sem tekið er á í fyrirbyggjandi starfi

Hollustuhættir:

<i>Efnisþáttur – atriði</i>	<i>Viðmið – athugasemdir</i>	<i>Mat: V: Í lagi X: Ekki í lagi 0: Á ekki við</i>	<i>Lög, reglur og leiðbein. VER. Annað</i>
Vinnurými			
1. Stærð	Loftrými $\geq 12\text{m}^3$ á mann, lofthæð yfir 4 m telst ekki með. Flatarmál herbergis sem unnið er í meginhluta vinnudagsins $\geq 7\text{m}^2$. Lofthæð 2,5 m.		R-581/1995, 4-5. gr., Byggingarr.
2. Deildir/vinnusvæði	Er aðskilnaður milli deilda/vinnusvæða eftir starfsemi, t.d. vegna hávaða?		R-581/1995 R-500/1994
3. Skipulag	Staðsetning og bil milli innréttinga, véla og búnaðaðar. *Reglur gilda f. vélar eldri en 1997, leiðb. gilda fyrir allar vélar.		R 581/1995, 3. gr. R-492/1987* Byggingarr.
4. Yfirborð gólfs, lofts og veggja	Heilt, óskemmt yfirborð, þrif auðveld.		R-581/1995, 6.-7. gr.

Verkstöðvar – líkamlegt álag/ líkamsbeiting			
1. Verkstöðvar/ álag á hreyfi – og stoðkerfi.	<p>Vinnustöður og líkamsbeiting, t.d. við</p> <ul style="list-style-type: none"> • afgreiðslukassa • áfyllingu í búð • í kjötdeild • á lager/móttöku <p><u>Viðmið:</u> Oftast unnið í olnbogahæð með beint bak og slakar axlir. Vinna fyrir ofan axlarhæð eða neðan hné kemur sjaldan fyrir. Verkefnin nálægt líkamanum (35-45 cm mælt frá olnboga starfsmanns við bol að viðfangs-efni, hámark 55-65 cm). Fjölbreytt verkefni, oft skipt um vinnustöður og – hreyfingar.</p>		R-499/1994 Skýrsla VER um Vinnuverndaráttak í matvöruverslunum 1997 Heilsubúðin 1997 FL-18 FL-10

Grænn litur = Áherslur - Helstu vandamál sem tekið er á í fyrirbyggjandi starfi

Skammstafanir: L=Lög, R=Reglur, Rg=Reglugerð, Lb=Leiðbeiningar, FL= Fræðslu- og leiðbeiningarit, ÍST EN=Íslenskur staðall.
VER=Vinnueftirlit ríkisins.

2. Vinnuástaða við verkstöðvar.	Nægt rými, verkefni í þægilegri vinnuhæð og seilingarfjarlægð. Undirlag þægilegt, gólf laus við hálku. Stillanlegur búnaður t.d. stillanleg vinnuborð og vinnustólar. Afgreiðslukassi: Hæð – stillanleg 85-105 cm, ef ekki u.þ.b. 90 cm. Hægt að sitja og standa til skiptis. Þykkt kassaborðs – 8-10 cm, svo hægt sé að koma lærum undir borð og sitja þétt að því. Vinnusvið – seilingarfjarlægð í vörur að jafnaði ekki meiri en 20-30 cm frá borðbrún, hámark 40-50 cm. Rými fyrir fætur a.m.k. 65 cm undir borðið og frír snúningur eða hreyfing til hliðar. Stuðningur undir fætur þegar setið er, mjúkt undirlag þegar staðið er. Færibönd að og frá skanna. Vinnustóll – stöðugur, þægilega bólstraður, veitir góðan stuðning, stillanleg hæð og halli setu og baks. Kjötborð, kælborð, hillur: – vinnuhæð, vinnusvið.		R-499/1994 Vinnuv.áttak VER 1997 FL-18 FL-10
3. Staðsetning verkstöðva	Staðsetning véla, vinnuborða og tækja, þannig að þægilegt flæði sé milli verkþátta í framleiðsluferli/ verkefna.		FL-18 FL-10
4. Að lyfta og bera vörur	Líkamsbeiting við að flytja vörur. Meta þyngd/fjarlægð byrða og hversu oft þarf að lyfta, bera, draga og ýta. Þegar vörur, sem lyfta þarf oft, eru staðsettar neðan við hné eða ofar en í brjósthæð skal nota léttitæki.		R-499/1994 FL-18 FL-10 Vinnuv.áttak VER 1997
5. Léttitæki	Eru nauðsynleg léttitæki til staðar, t.d. lyftarar, vagnar, tröppur, stigar og trillur? Athuga rými, hæðarmun á gólfi, þröskulda o.s.frv.		R-499/1994 FL-18 FL-10
6. Fræðsla – þjálfun	Fræðsla, þjálfun í notkun hjálpartækja og líkamsbeitingu. Er starfsfólk meðvitað um rétta líkamsbeitingu og hæfilega þyngd byrða?		R-499/1994 FL-18
7. Skipulag vinnunnar, einhæfni - fjölbreytni	Er vinnan skipulögð þannig að líkamlegt álag sé fjölbreytt? Er verkvíxlun? Ef ekki hægt, eru þá tekin hlé reglulega? Mönnun á álagstíma.		Vinnuv.áttak VER 1997 FL-18 FL-10 FL-16

Félagslegur og andlegur aðbúnaður			
1. Vinnutími, vinnuskipulag.	Skipulag vinnutímans: vaktavinna (fylgi sólahringnum), vaktavinna þungaðra kvenna, tilviljunarkennd yfirvinna, vinnu- og hvíldartími ungra starfsmanna, tímaþröng, fjöldi verkefna, afleysing.		L-46/1980 R-426/1999 R-1000/2004 FL-13 FL-16

Grænn litur = Áherslur - Helstu vandamál sem tekið er á í fyrirbyggjandi starfi

2. Tilbreytingarleysi, einhæfni, einvera við vinnu	Umfang og einkenni innihaldslíttillar vinnu og/eða vinnu sem krefst stöðugar athygli. Stuðningur frá starfsmönnum og/eða yfirmönnum.		Leiðb. um aðgerðir gegn einelti á vinnu-stöðum 2004 Lb. fyrir erlenda starfsmenn – Vinnuvernd á Íslandi
3. Athafnafrelsi, svigrúm, starfsþróun.	Hafa starfsmenn möguleika á að hafa áhrif á skipulag og framkvæmd vinnunnar? Framgangur í starfi.		
4. Samskipti, upplýsinga-flæði, boðleiðir.	Boðskipti á milli starfsmanna og á milli starfsmanna og stjórnenda. Samskiptavandamál, einelti, áreitni, ofbeldi, hótanir. Verklagsreglur um einelti og ofbeldi. Starfsmannafundir og fræðslufundir. Ath. sérstaklega erlend starfsmenn.		
5. Stjórnun.	Hvatning og stuðningur í starfi, umbun/viðurkenning fyrir vel unnin störf. Starfsmannasamtöl		
6. Ránstilaunir	Forvarnir, viðbrögð, myndavélar, boðkerfi, þjálfun, áfallahjálp. Aldur starfsmanna.		
7. Endurmenntun, símenntun	Er skipulögð endurmenntun/námskeið hjá fyrirtækinu? Er þekkingarmiðlun innan vinnustaðarins?		Ábending

Inniloft			
1. Hita- og rakastig.	Hiti um 18-22°C, raki 30-50%. Koma skal í veg fyrir dragsúg og kulda, t.d. frá opnum dyrum/gluggum, kaldari rýmum, köldum flötum o.s.frv., eða hitageislun frá gluggum. Getur verið lægra ef heilbrigðissjónarmið krefjast þess vegna vinnu við matvælaframleiðslu, þá ávallt eins nálægt 16° og hægt er, lágsta hitastig í kældu rými þar sem unnið er að staðaldri 10° C. Rakastig fari ekki þar yfir 60%. Hvíldaraðstaða, vinnuhlé, persónuhlífar.		R-581/1995, 9. gr. Vinnuv.áttak VER 1997 R-384/2005
2. Almenn loftræsting.	Fullnægjandi og án dragsúgs, loftskipti í samræmi við þarfir, ferskloft hreint og upphitað, staðsetning loftinntaka, hávaði frá loftræstingu í lágmarki, reglubundið viðhald. Þjónustubók.		R-581/1995. 10. gr.
3. Staðbundin loftræsting	Afsog frá mengandi búnaði.		R-581/1995, 8. gr.
4. Þríf	Eru þríf nægjanleg? Er komið í veg fyrir ryksöfnun?		Leiðbein. um inniloft
5. Sólarálag frá gluggum	Dregið skal úr hitaálagi með sólarfilmum eða öðru sambærilegu.		R-581/1995 8. gr. R-498/1994

Grænn litur = Áherslur - Helstu vandamál sem tekið er á í fyrirbyggjandi starfi

6. Tóbaksvarnir	Er vinnustaðurinn reyklus? Reykingar bannaðar í öllum vinnu- og starfsmannarýmum. Leyfa má reykingar þar sem þær valda ekki óþægindum og loftræsting er fullnægjandi.		Lög nr. 6/2002 og reglur nr. 88/1999 um tóbaksvarnir á vinnust.
-----------------	---	--	---

Lýsing			
1. Almenn lýsing	Hæfileg lýsing, fjöldi og staðsetning ljósgjafa, þrif ljósgjafa og glugga, dagsbirta, varnir gegn ofbirtu. Lágmarksbirta 200-300 lux.		R-581/1995, 8. gr. ÍST EN 12464-1 (Staðlaráð.)
2. Sérlýsing (vinnulýsing)	Við venjulegar aðstæður 300-750 lux, við krefjandi aðstæður allt að 1000 lux. Við afgreiðslukassa 750 lux, við kjötvinnslu 500-750 lux.		R-581/1995, 8. gr. R-498/1995 ÍST EN 12464-1
3. Glampamyndun	Birta frá ljósgjöfum og gluggum valdi ekki glampa í vinnufleti eða búnaði.		R-581/1995, 8. gr. R-498/1994

Hávaði			
1. Hávaðavarnir	<p><u>Áhersluröðun:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Við upptök, t.d. hljóðdeyfar á vélar. Yfirbygging véla/búnaðar, t.d. iðnaðarvélar, loftþjökkur. Skilveggir/skilorúm, t.d. við hávaðsama starfsemi. Stytting ómtíma, t.d. með hljóðisogsefnum í loft/veggi. Takmarka veru starfsmanna í hávaðsamri vinnu – reglubundin hvíld frá hávaðsamri vinnu. Notkun heyrnarhlífa, þar til úrbætur hafa verið gerðar. <p>Atvinnurekandi skal gera og fylgja eftir áætlun um heilsuvernd, þar á meðal áætlun um forvarnir þar sem tekið er tillit til tækniframfara og tiltækra ráðstafana sem eru til þess fallnar að koma í veg fyrir áhættu af álagi vegna hávaða við upptök hans. Starfsmenn skulu 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.</p>		R-921/2006, 7. gr. R-921/2006, 11. gr. og 7. gr

Grænn litur = Áherslur - Helstu vandamál sem tekið er á í fyrirbyggjandi starfi

2. Hávaðamörk	<p>Hávaðamörk fyrir hávaðasama vinnustaði skiptast í þrennt og gilda annars vegar fyrir daglegt 8 klst. álag vegna hávaða ($L_{EX,8h}$) og hins vegar fyrir hámarkshljóðþrýsting (p_{peak}) þ.e.a.s. hávaðatoppa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neðri viðbragðsmörk; 80 dB(A) $L_{EX,8h}$, 112 Pa p_{peak} Fari hávaði yfir neðri viðbragðsmörk; <ul style="list-style-type: none"> - skal atvinnurekandi sjá starfmönnum fyrir viðeigandi heyrnarhlífum, - skal atvinnurekandi tryggja að starfsmenn fái upplýsingar og nægilega og viðeigandi þjálfun, - skulu starfsmenn eiga rétt á heyrnarmælingu ef áhættumat gefur til kynna að heilsu þeirra og öryggi sé hætta búin. • Efri viðbragðsmörk; 85 dB(A) $L_{EX,8h}$, 140 Pa p_{peak} Fari hávaði yfir efri viðbragðsmörkin; <ul style="list-style-type: none"> - skulu starfsmenn nota heyrnahlífar, - skal atvinnurekandi tafarlaust gera ráðstafanir til að hávaði fari niður fyrir mörkin, - skal atvinnurekandi setja upp viðeigandi viðvörðunarkerki og afmarka þá staði og takmarka aðgang að þeim, - skal starfsmaður eiga rétt á að lækni eða annar aðili með tilskilin réttindi athugi heyrn hans. • Viðmiðunarmörk; 87 dB(A) $L_{EX,8h}$, 200 Pa p_{peak} Fari hávaði yfir viðmiðunarmörk; <ul style="list-style-type: none"> - skal atvinnurekandi endurskoða áætlun um heilsuvernd/forvarnir. 		<p>R-921/2006, 3-4. gr.</p> <p>R-921/2006, 7., 8., 10. 11. og 12. gr.</p> <p>R-921/2006, 5. gr.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>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.</p>		R-921/2006, 12. gr.
3. Heyrnareftirlit	<p>Starfsmenn eiga rétt á heyrnarmælingu ef hávaðinn fer yfir neðri viðbragðsmörk og ef áhættumat gefur til kynna að heilsu þeirra og öryggi sé hætta búin.</p> <p>Ef hávaði fer yfir efri viðbragðsmörk eiga starfsmenn rétt á að lækni eða annar aðili með tilskilin réttindi, sem starfar á ábyrgð læknis, athugi heyrn þeirra</p>		R-921/2006, 12. gr.

Grænn litur = Áherslur - Helstu vandamál sem tekið er á í fyrirbyggjandi starfi

Aðbúnaður:

<i>Efnisþáttur – atriði</i>	<i>Viðmið – athugasemdir</i>	<i>Mat: V: Í lagi X: Ekki í lagi 0: Á ekki við</i>	<i>Lög, reglur og leiðbein. VER. Annað</i>
Starfsmannarými			
1. Snyrtingar	Fjöldi hreinlætistækja miða við starfsmannafjölda. Snyrtiherbergi aðgreind eftir kynjum. Loftræsting. einnota handþurkur eða handklæðarúllur. Klósettpappír á þar til gerðum höldurum. Sápa.		R-581/1995 gr. 21-31
2. Kaffi/matstofa	Búnaður, stærð miðuð við starfsmannafjölda. Loftræsting.		R-581/1995 gr. 31-37
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
Ræstiklefi/klefar			
1. Ræstiklefar	Aðgengi, búnaður, stærð, loftræsting, vatn og skolvaskur. Ræstiklefar á hverri hæð, sjá nánar í reglum.		R-581/1995 gr. 43 Byggingarr.

Öryggi:

<i>Efnisþáttur – atriði</i>	<i>Viðmið – athugasemdir</i>	<i>Mat: X: Í lagi X: Ekki í lagi 0: Á ekki við</i>	<i>Lög, reglur og leiðbein. VER. Annað</i>
Húsnæði/Umhverfi			
1. Aðgengi	Er aðgengi að húsnæðinu gott, t.d. við móttöku vara? Er aðgengi fatlaðra tryggt (ábending)?		R-581/1995, 42. gr. R-499/1994 Byggingarr.
2. Umferðaleiðir innan dyra	Eru umferða- og gönguleiðir um vinnustaðinn greiðar og öruggar? Eru stigar, tröppur, fallvarnir, og gangar samkvæmt byggingareglugerð?		R-581/1995 3. og 39. gr. Byggingarr. R-367/2006
3. Rýmingarleiðir	Greiðar, merktar útgönguleiðir, neyðarlýsing		R-581/1995, 37. gr. Byggingarr.
4. Umferðaleiðir utan dyra	Eru umferða- og gönguleiðir utan dyra öruggar (athuga lýsingu, handrið, hálfvarnir o.fl.)? Er hrinhætta af þaki, t.d. snjór eða grýlukerti?		R-581/1995, 41. gr. Byggingarr.
5. Vöruhúðir	Öryggisbúnaður t.d. þrýstili, ljósnemavörn til varnar klemmihættu, haldrofi, endastopp, reglubundið viðhald.		R-581/1995 44. gr. R-761/2001 ÍST EN 12453
6. Neyðaráætlun	Liggur fyrir neyðaráætlun í fyrirtækinu/stofnunni vegna náttúruhamfara eða eldsvoða?		Ábending

Grænn litur = Áherslur - Helstu vandamál sem tekið er á í fyrirbyggjandi starfi

Skammstafanir: L=Lög, R=Reglur, Rg=Reglugerð, Lb=Leiðbeiningar, FL= Fræðslu- og leiðbeiningarit, ÍST EN=Íslenskur staðall. VER=Vinnueftirlit ríkisins.

Vélar og tæki			
1. Vélar	Staðsetning og stöðugleiki, stjórnbúnaður, neyðarstöðvunarbúnaður, hlífabúnaður sé til staðar og stilltar í lægstu stöðu miða við verkefni, varúðarmerkingar. CE-merking á vélum innfluttum 1997 og síðar.		R-761/2001 R-492/1987 (gilda f. vélar eldri en 1997, leiðb. gilda fyrir allar vélar)
2. Þjálfun starfsmanna	Fullnægjandi kennsla, þjálfun starfsmanna. Nýliðaþjálfun.		L-46/1980, 14. gr. Rg-367/2006
2. Kæliklefar	Hurð á kæliklefum skal opnast út og vera búin læsingum þannig að þær verði opnaðar bæði utan og innan frá. Klefinn skal vera með lýsingu og hringingarkerfi svo hægt er að gefa merki frá honum. Snertlar neyðarkerfis skulu vera upplýstir og merktir.		Rg-12/1965 Vinnuv.áttak VER 1997

Persónuhlífar			
1. Hlífðarföt og hanskar	Hlífðarfatnaður við vinnu í kældum rýmum. Hlífðarhanskar við úrbeiningu.		R-501/1994 R-497/1994 Sjá upplýs. á heimasíðu www.vinnueftirlit.is CE-persónuhlífar
Annað			
1. Slökkvibúnaður	Staðsetning, fjöldi, gerð. Samráð við eldvarnareftirlit.		Reglur Brunamálast.
2. Skyndihjálparbúnaður	Staðsetning, fjöldi, gerð. Fræðsla um skyndihjálp.		R-581/1995, 38. gr.

Dags.

Undirskrift

Grænn litur = Áherslur - Helstu vandamál sem tekið er á í fyrirbyggjandi starfi

Skammstafanir: L=Lög, R=Reglur, Rg=Reglugerð, Lb=Leiðbeiningar, FL= Fræðslu- og leiðbeiningarit, ÍST EN=Íslenskur staðall.
VER=Vinnueftirlit ríkisins.