

Hollustuhættir:

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.	V	R-581/1995 4.-5. gr.
2. Skipulag húsnæðis	Lokuð herbergi eða opin rými með hliðsjón af eðli verkefna.	V	R-581/1995 R-500/1994
3. Staðsetning véla og tækja	Mengandi vélar séu í sérstöku loftræstu rými, t.d. ljósritunarvélar, leysiprentara og móðurtölvur, sjá nánar í kaflanum um inniloft neðar á þessari síðu.	V	R-581/1995 3. og 10. gr. Lb-4/1995
4. Deildir /vinnusvæði	Er aðskilnaður milli deilda/vinnusvæða eftir starfsemi, t.d. vegna hávaða?	V	R-581/1995 R-500/1994
5. Yfirborð gólfs, lofts og veggja	Heilt, óskemmt yfirborð, þrif auðveld.	X3,X6	R-581/1995 6-7. gr.
Inniloft			
1. Hita- og rakastig	Hiti um $18-22^\circ\text{C}$, raki 30-50%. Koma skal í veg fyrir dragsúg og kulda, t.d. frá opnum dyrum/gluggum.	V	R-581/1995 9. gr.
2. Almenn loftræsting	Fullnægjandi og án dragsúgs, loftskipti í samræmi við þarfir, ferskloft hreint og upphitað með jafnri dreifingu, staðsetning loftinntaka, hávaði frá loftræstingu í lágmarki, reglubundið viðhald. Þjónustubók.	V	R-581/1995 10. gr. Byggingarrg.
3. Staðbundin loftræsting	Útsog úr sérrými f. vélar og tæki ef margar og/eða notkun mikil, t.d. ljósritunarvélar, leysiprentara og móðurtölvur, til að forðast duft-, ryk- og hitamengun frá tækjum. Ef einungis eitt tæki eða notkun takmörkuð þá almenn loftræsting oft nægileg.	X5	R-581/1995 10. gr. R-498/1994 Lb-4/1995
4. Þrif	Eru þrif nægjanleg? Er komið í veg fyrir ryksöfnun?	V	Leiðbein. um inniloft
5. Sólarálag frá gluggum	Dregið skal úr hitaálagi með sólarfilmu eða öðru sambærilegu.	X1,X2 X4,X6	R-581/1995 8. gr. R-498/1994
6. Tóbaksvarnir tengjast tækjum	Er vinnustaðurinn reyklaus? Reykingar bannaðar í öllum starfsmanna- og vinnurýmum. Leyfa má reykingar í sérstöku loftræstu afdrepi þar sem tryggt er að reykur berist ekki í önnur rými. Sérstakar undanþágur, sjá reglugerð 326/2007.	V	Lög nr. 6/2002 og reglugerð nr. 326/2007 um tóbaksvarnir
Efni og efnaáhrif			
1. Varasöm og hættuleg efni vegna ræstinga eða tækja	Öryggisblöð á íslensku. Merking á umbúðum og verklagsreglur. Fræðsla um meðferð og notkun. Nægjanleg loft-ræsting. Viðeigandi persónuhlífar. Tilmæli um að skipta út hættulegum efnum, ef mögulegt er, fyrir hættuminni.	X	R-553/2004 Rg-1027/2005 R-497/1994
2. Geymsla efna	Lokuð og læsanleg, loftræst geymsla fyrir eiturefni og varasöm efni.	X	R-553/2004
Lýsing og birtuskilyrði			
1. Almenn lýsing	Hæfileg lýsing, fjöldi og staðsetning ljósgjafa, þrif ljósgjafa og glugga, dagsbirta. Ráðlögð birta 200-1000 lux.	V	R-581/1995 8. gr. R-498/1994 ÍST EN 12464-1 (Staðalaráð Ísl.)

2. Sérlysing (vinnulýsing)	Við venjulegar aðstæður 300-2000 lux. Við krefjandi aðstæður/nákvæmnisvinnu allt að 3000 lux. Ráðlögð birta við skjávinna 500-750 lux.	V	R-498/1994 ÍST EN 12464-1
3. Glampamyndun	Birta frá ljósgjöfum og gluggum valdi ekki glampa.	X4,X6	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 og tæki. Yfirbygging véla/búnaðar, t.d. iðnaðarvélar, loftþjoppur. Skilveggir/skilrúm, t.d. við hávaðsama starfsemi eða tæki. Stytting ómtíma, t.d. með hljóðísogsefnum í loft/veggi. Takmarka veru starfsmanna í hávaðasamri vinnu – reglubundin hvíld frá hávaðasamri 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.</p> <p>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>	V	R-921/2006, 7. gr. R-921/2006, 11. gr. og 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"> skrifborðsvinnu skjávinnu afgreiðslu símaskiptiborð lagervinnu <p><u>Viðmið:</u> Fjölbreytt verkefni, staðið og setið til skiptis. Vinnustaða – Beint bak, slakar axlir, handleggir sem næst bol og höfuð aðeins lítillega álútt, stuðningur undir fætur þegar setið er. Nægt rými, verkefni/ búnaður innan þægilegar seilingar.</p>	V	R-498/1994 R-499/1994 FL-14 FL-18 FL-10
2. Vinnuborð	Stærð, stillimöguleikar.	V	R-581/1995 FL-14
3. Vinnuástaða við tölvu	Stillimöguleikar hnappaborðs og skjás, staðsetning músar, stuðningur undir hendur og handleggi, fráleggssrími, músarmotta, hnappaborðsmotta, skjalahaldari, fótskemill. Úttektir á verkstöðvum.	X1 X2 X3 X7	R-498/1994 R-581/1995 3. gr. FL-14 FL-18
4. Vinnustólar	Stillimöguleikar (seta-hæð/halli, bak-fram/aftur, hæð, stólarmar), setþægindi.	V	FL-14 FL-18

5. Staðsetning verkstöðva og uppröðun búnaðar	Staðsetning skrifborða/vinnuborða, tækja og búnaðar, þægilegt flæði milli verkefna.	V	R-581/1995 3. gr. R-498/1994 FL-14
6. Að lyfta og bera hluti – léttitæki	Meta þyngd/fjarlægð byrða og hversu oft þarf að lyfta, bera, ýta og draga. Eru nauðsynleg léttitæki til staðar, t.d. tröppur, hjólaborð og trillur? Athuga aðgengi, rými, vinnuhæð, hæðarmun á gólfi, þröskulda o.s.frv.	X5	R-499/1994 FL-18 FL-10
7. Fræðsla – þjálfun	Fræðsla, þjálfun í líkamsbeitingu og notkun léttitækja. Er starfsfólk meðvitað um rétta líkamsbeitingu og hæfilega þyngd byrða? Eru léttitækin notuð?	X	R-498/1994 R-499/1994 FL-18 FL-14
8. Skipulag vinnunnar, einhæfni – fjölbreytni	Er vinnan skipulögð þannig að líkamlegt álag sé fjölbreytt? Er verkvíxlun? Ef ekki hægt, eru þá tekin hlé reglulega? Tímaþröng?	V	FL-18 FL-14 FL-16
Félagslegur og andlegur aðbúnaður			
1. Stjórnun	Hvatning og stuðningur í starfi. Umbun/viðurkenning fyrir vel unnin störf.	V	L-46/1980 R-1000/2004 FL-13 FL-16
2. Athafnafrelsi, svigrúm, starfsþróun	Möguleikar starfsmanna til að hafa áhrif á skipulag/framkvæmd vinnunnar. Framgangur í starfi?	V	Leiðb. um aðgerðir gegn einelti á vinnustöðum 2004
3. Upplýsingaflæði, boðleiðir, samskipti	Boðskipti á milli starfsmanna og á milli starfsmanna og stjórnenda. Samskiptavandamál, einelti, áreitni, ofbeldi, hótanir. Verklagsreglur um einelti og ofbeldi. Starfsmannafundir og fræðslufundir.	X	
4. Tilbreytingarleysi, einhæfni, einvera við vinnu	Umfang innihaldslíttillar vinnu og/eða vinnu sem krefst stöðugrar athygli. Fagleg einangrun og/eða raunveruleg einangrun. Stuðningur frá starfsm. og/eða yfirm.	V	
5. Vinnutími	Tímaþröng, yfirvinna.	V	
6. Endurmenntun, símenntun	Er skipulögð endurmenntun/námskeið hjá fyrirtækinu? Er þekkingarmiðlun innan vinnustaðarins?	V	Ábending

Aðbúnaður:

<i>Efnisþáttur – atriði</i>	<i>Viðmið – athugasemdir</i>	<i>V: Í lagi X: Ekki í lagi 0: Á ekki við</i>	<i>Lög, reglur og leiðbein. VER. Annað</i>
<i>Starfsmannarými</i>			
1. Snyrtingar	Búnaður, stærð, loftræsting, fjöldi miðað við starfsmannafjölda og kyn.	X	R-581/1995, gr. 21-31
2. Kaffi/ matstofa	Búnaður, stærð, loftræsting.	V	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.	X	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.	V	R-581/1995, gr. 43 Byggingarrg.

Öryggi:

Húsnæði/Umhverfi			
1. Aðgengi	Er aðgengi að húsnæðinu gott, t.d. fyrir móttöku vara? Er aðgengi fatlaðra tryggt (opinberar stofnanir)?	V	Byggingarrg. R-581/1995, 42. gr. R- 499/1994
2. Umferðaleiðir innan dyra	Eru umferða- og gönguleiðir um vinnustaðinn greiðar og öruggar? Eru stigar, tröppur, fallvarnir, og gangar samkv. byggingareglugerð	V	R-581/1995, 3. og 39. gr. Byggingarrg.
3. Rýmingarleiðir	Greiðar, merktar útgönguleiðir, neyðarlýsing.	X	R-581/1995, 37. gr. Byggingarrg.
4. Umferðaleiðir utan dyra	Eru umferða- og gönguleiðir utan dyra öruggar (athuga lýsingu, handrið, hálkuvarnir o.fl.)? Er hrinhætta af þaki, t.d. snjór eða grýlukerti?	X	R-581/1995, 41. gr. Byggingarrg.
5. Neyðaráætlun	Liggur fyrir neyðaráætlun í fyrirtækinu vegna náttúruhamfara eða eldsvoða?	X	Ábending

20. apríl 2007

Dags.

Jón Jónsson öryggistrúnaðarmaður

Undirskrift

Guðrún Jónsdóttir öryggisvörður

Undirskrift