

### Góð ráð:

- Styðjist ávallt við skriflega áætlun um öryggi og heilbrigði á vinnustað og endurmetið áætlunina reglulega þegar ný mál koma upp
- Virkið öryggistrúnaðarmenn/-verði og öryggisnefndir til að endurmeta og forgangsraða vinnuverndarmálum á vinnustaðnum
- Starfsmannafundir í upphafi eða lok dags geta nýst til að koma mikilvægum upplýsingum á framfæri og til að skapa uppbyggilega umræðu um aðsteðjandi vanda
- Hlustið vel og bregðist fljótt við þegar ágreiningur eða vandamál koma upp

### Forvarnir geta falist í eftirfarandi:

- Stefna fyrirtækis og hlutverk starfsmanna séu skýr
- Vinnan sé skipulögð þannig að kröfur til starfsmanna séu hóflegar, þ.e. hvorki of miklar né of litlar
- Allir starfsmenn hafi tækifæri til að taka virkan þátt í umræðum og ákvörðunum sem tengjast heilsu og öryggi á vinnustaðnum og geti haft frumkvæði að úrbótum
- Á vinnustaðnum sé stuðlað að góðu jafnvægi milli vinnu og einkalífs
- Hugað sé að vinnu- og hvíldartíma starfsfólks. Afköst og gæði í vinnu aukast ekki með lengri vinnutíma
- Stjórnendum og starfsfólki sé veittur stuðningur og ráðgjöf eftir þörfum

## Vinnuvernd á óvissutímum



**Vinnuverndarstarf er lögbundið starf á ábyrgð atvinnurekenda**

**Skylt er að gera skriflega áætlun um öryggi og heilbrigði sem felur í sér**

### Áhættumat:

Áætlun um heilsuvernd og forvarnir  
Úrbætur  
Eftirfylgni

# Vinnuvernd allra hagar

Á óvissutímum er mikilvægt að á vinnustöðum sé lögð sérstök áhersla á öruggt og heilbriggt starfsumhverfi. Óvissutímar hafa áhrif á líðan og heilbrigði starfsfólks. Góð vinnuvernd tryggir hag starfsfólks og vinnustaða.

## Ábyrgð stjórnenda

- Með ábyrgri og markvissri upplýsingagjöf má draga úr óvissu og eyða óþarfa áhyggjum
- Mikilvægt er að virkja krafta allra starfsmanna til að finna lausn á vanda, það ýtir undir samheldni á vinnustaðnum
- Mikilvægt er að starfsfólk finni að á það sé hlustað og það hafi möguleika á að taka þátt í ákvörðunum um störf sín

## Ráð til að draga úr streitu á vinnustöðum

Langvarandi óvissa getur leitt til streitu. Streita hefur áhrif á andlega og líkamlega heilsu. Mikilvæg atriði:

- Vinnutími sé hæfilegur og reglur um hvíldartíma virtar
- Stuðlað sé að sjálfstæði í starfi og að hver og einn geti haft áhrif á vinnuástand sínar
- Kröfur séu hæfilegar, þ.e. hvorki of miklar né of litlar
- Félagslegur/starfslegur stuðningur sé virkur
- Stuðlað sé að góðu jafnvægi milli vinnu og fjölskyldulífs

## Sérstakir hópar

Taka þarf tillit til mismunandi vinnufærni starfsmanna. Stuðla skal að því að fólk með skerta vinnugetu haldi störfum sínum á vinnumarkaði og geti komið aftur til starfa eftir slys eða veikindi. Brýnt er að huga sérstaklega að þeim sem standa höllum fæti af einhverjum ástæðum. Það getur átt við um:

- Skuldugt fólk
- Erlenda starfsmenn
- Fólk með fötlun eða langvinna sjúkdóma
- Ungt og roskið fólk
- Einstæða foreldra

## Starfsmissir

Á óvissutímum þegar ytri eða innri breytingar verða á vinnustaðnum getur komið upp sú staða að endurskipulagning starfa eða uppsagnir eru óumflýjanlegar. Atvinnumissir er sársaukafullur fyrir þann sem fyrir honum verður, en einnig aðra á vinnustaðnum. Að missa vinnu eða stöðu:

- Getur haft áhrif á heilsu
- Getur haft áhrif á samskipti á vinnustaðnum
- Getur aukið líkur á meiri neyslu tóbaks, áfengis og annarra vímuefna
- Eykur líkur á að geðsjúkdómar komi fram eða versni