



# HÆFILEGT ÁLAG ER HEILSU BEST

Vinnuverndarvikan 2007 22.–26. október 2007

Hin árlega evrópska vinnuverndarvika verður haldin 22. til 26. október n.k.. Fyrri vinnuverndarvikur hafa m.a. fjallað um streitu, vinnuslys og hávaða. Í ár fjallar vinnuverndarvikan um varnir gegn líkamlegum álagseinkennum. Líkamleg álagseinkenni eru t.d. bakverkir, verkir í hálsi, herðum, öxlum og handleggjum. Slagorð vikunnar er:

## “Hæfilegt álag er heilsu best”

Líkamleg álagseinkenni valda ekki aðeins einstaklingum þjáningum og fjárhagslegum skaða heldur eru þau líka kostnaðarsöm fyrirtækjum og efnahagslífi þjóðarinnar. Allir geta þjáðst af líkamlegum álagseinkennum en það má koma í veg fyrir þau með réttum aðferðum. Markmið vinnuverndarvinnunnar er að auka þekkingu atvinnurekenda, starfsfólks og allra sem hafa áhrif á hönnun og skipulag vinnustaða á orsökum líkamlegra álagseinkenna til að markvisst verði leitast við að koma í veg fyrir þau.

Í vinnuverndarvikunni munu eftirlitsmenn Vinnueftirlitsins heimsækja fyrirtæki og beina sjónum að orsökum líkamlegra álagseinkenna og forvörnum. Dreift verður veggspjaldi, gátlista og ýmsu fræðsluefni.

Vinnueftirlit ríkisins hvetur atvinnurekendur og starfsfólk til að taka virkan þátt í vinnuverndarvikunni með því að vekja athygli á málefnum og skipuleggja atburði.

### Hugmyndalisti fyrir vinnustaði:

- ✓ Vekið athygli starfsfólks á vinnuverndarvikunni 22. til 26. október
- ✓ Setjið tengil á heimasíðu vinnuverndarvinnunnar á heimasíðuna ykkar
- ✓ [http://www.vinnueftirlit.is/vinnueftirlit/is/gagnabrunnur/evropskar\\_vinnuverndarvikur/vinnuverndarvikan\\_2007/](http://www.vinnueftirlit.is/vinnueftirlit/is/gagnabrunnur/evropskar_vinnuverndarvikur/vinnuverndarvikan_2007/)
- ✓ Virkið starfsfólk við gerð áhættumats, sbr. reglugerð nr. 920/2006
- ✓ Endurskoðið eldra áhættumat og athugið hvort áætlun um forvarnir hefur verið framfylgt
- ✓ Skipuleggið eftirlitsferð um vinnustaðinn til að skoða líkamlegt álag og vinnuaðstæður
- ✓ Fræðið starfsfólk um góða líkamsbeitingu og vinnuaðstæður (efni á [www.vinnueftirlit.is](http://www.vinnueftirlit.is))
- ✓ Hugið að nýliðabjálfun
- ✓ Nýtið allar upplýsingaleiðir t.d. fréttabréf, innranet fyrirtækisins og töflur fyrir fræðsluefni
- ✓ Hvetjið starfsfólk til að koma með hugmyndir að úrbótum í vinnuverndarmálum
- ✓ Nýtið viðurkennda þjónustuaðila í vinnuvernd til ráðgjafar og fræðslu (sjá lista á [www.vinnueftirlit.is](http://www.vinnueftirlit.is))
- ✓ Hrindið af stað verkefni um forvarnir gegn álagseinkennum innan vinnustaðarins
- ✓ Hengið upp veggspjald vinnuverndarvinnunnar og nýtið gátlistann í bæklingnum. Fjölfaldið eftir þörfum af heimasíðu [www.vinnueftirlit.is](http://www.vinnueftirlit.is) eða fáðið sent frá Vinnueftirlitinu s:550 4600.
- ✓ Sýnið starfsfólki teiknimyndirnar um Napo (sjá heimasíðu vinnuverndarvinnunnar)

Gangi ykkur vel