

# Vinnuaðstæður við afgreiðslukassa

## Að standa við afgreiðslukassa

Afgreiðslukassar þurfa að vera hannaðir þannig að möguleiki sé að sitja eða standa við þá í góðri líkamsstöðu með beint bak, slakar axlir og upphandleggi við bol. Æskilegt er að hægt sé að stilla hæð afgreiðsluborða. Ef svo er ekki er miðað við að hæð þeirra sé um það bil 90 cm.

Ef borð er of lágt þarf starfsmaðurinn að halla bolnum fram þegar unnið er. Það veldur stöðugri spennu og þreytu í bakvöðvum jafnvel þótt framhalli sé lítill. Ef unnið er lengi við slíkar aðstæður geta óþægindi þróast áfram og leitt til stöðugra bakverkja.

## Að sitja við afgreiðsluborð

Nauðsynlegt er að einnig sé hægt að sitja við vinnuna til að álag verði breytilegt. Til þess að hægt sé að sitja við afgreiðsluborð má þykktin á því ásamt peningakassa ekki vera meiri en 8 cm. Ef það er þykkara getur starfsmaður ekki setið þétt við það með slakar axlir. Of þykk borð valda því að annað hvort er unnið með uppdregnar axlir eða handleggi út frá bol en þá skapast aukið álag á herða- og axlarvöðva.

Til þess að hægt sé að sitja við afgreiðsluborð þarf einnig að vera gott pláss þannig að starfsmaðurinn geti hreyft sig. Æskilegt er að búnaður, sem notaður er við afgreiðslustörf, sé í svipaðri hæð og afgreiðsluborðið. Því hærra sem starfsmenn þurfa að lyfta handleggjum við vinnuna þeim mun meira verður álagið.

Rými undir borði þarf að vera það mikið að starfsmaður geti snúið öllum líkamanum samtímis að því verkefni sem er unnið á hliðarborði, t.d. við prentara eða posa.

Vinnustóll á að vera stöðugur, þægilega bólstraður og veita góðan stuðning. Hann á að vera auðstillanlegur svo hæfi hverjum starfsmanni. Ef fætur ná ekki gólfi þegar vinnustóll og vinnuborð eru stillt í þægilega vinnuhæð er nauðsynlegt að hafa stuðning undir fætur, sem hægt er að hæðarstillja.

## Hámarksvinnusvið

Mikilvægt er að seilingarfjarlægðir við afgreiðslustörf séu innan hámarksvinnusviðs sem er 40–50 cm mælt frá borðbrún. Þurfi starfsmaður að halla bolnum skapast mikið álag á bak, herðar og handleggi og eykst það eftir því sem lengur er unnið þannig. Færibönd eiga að koma í veg fyrir að starfsmaður halli bolnum og teygi sig langt út fyrir hámarksvinnusvið þegar hann færir vörur að sér eða ýtir vörum frá sér.

Móttaka greiðslu á að fara fram innan hámarksvinnusviðs svo að starfsmaður þurfi ekki að teygja sig eftir henni. Þegar starfsmaður þarf endurtekið að teygja handlegginn og lyfta honum upp á við verður álag mikið ef unnið er lengi þótt ekki sé verið að handfjatla þunga hluti.

### **Vinnuskipulag**

Huga þarf að vinnuskipulagi í verslunum með það í huga að starfsmenn hafi fjölbreytt verkefni sem gera ólíkar kröfur bæði líkamlega og andlega. Samtímis þarf að tryggja að vinnuaðstaða sé góð.

## **Vörugeymslur**

Skipa skal efni og vörum á afmarkað eða aðgreint svæði eða rými. Til staðar þurfa að vera hjálpartæki, s.s. flutnings- og lyftitæki. Slík tæki ber að nota eins og kostur er til að halda líkamlegu álagi við burð innan hæfilegra marka. Þá þurfa að vera til stigar og tröppur eftir þörfum sem nota skal þegar verið er að taka úr eða setja vörur í hillur og rekka. Vörurekkar skulu vera tryggilega festir og þess gætt að þeir séu ekki yfirlestaðir. Við stöflun skal tryggt að vara geti ekki oltið eða fallið. Rangur frágangur getur valdið stórslysi.

Starfsmenn skulu nota öryggisskó ef hætta er á fótameiðslum við að handleika byrðar. Ekki skal vera hæðarmunur á gólfi, s.s. þröskuldar, þar sem flytja þarf vörur með flutningstækjum, vögnum eða kerrum.

Byrði sem lyft er með handafla á að staðsetja þannig að ekki þurfi að grípa um byrðina og lyfta henni neðar en við hné (viðmiðun 40 cm frá gólfi) eða ofan við brjósthæð (viðmiðun 120 cm frá gólfi). Þegar vörur, sem oft þarf að lyfta, eru staðsettar neðan við hné eða ofan við brjósthæð skal nota hjálpartæki svo að ekki þurfi að lyfta vörunni með handafla.

## **Kjöt- og fiskafgreiðsla**

Vinnusvið miðast við að starfsmaður geti unnið án þess að teygja sig eða halda vöðvum stöðugt spenntum og án þess að hryggur sé álútur eða snúinn. Hámarksseiling er 55–65 cm mælt frá olnboga starfsmanns í upp-réttri stöðu með handleggi niður með hliðunum að viðfangsefni þar sem höndin vinnur. Því lægri sem vinnuhæðin er þeim mun styttra verður vinnusviðið. Ef seilingarfjarlægðin er of mikil, t.d. í kjötborði, þá veldur það óheppilegu álagi á herðar, handleggi og bak.