



## Vinnuumhverfisvísir - einhæf álagsvinna

Hafa skal til hliðsjónar Reglur um öryggi og hollustu þegar byrðar eru handleiknar nr. 499/1994  
Reglur um skjávinna nr. 498/1994  
Norræna matskerfið í Varnir gegn álagseinkennum, Vinnueftirlitið 1994

Ef svarið er já kann að vera hættu á heilsutjóni og því þörf á að skoða vinnuumhverfið nánar			
Til athugunar			Til leiðbeiningar
Er vinnuferlið endurtekið oft en tvisvar á mín	já	nei	Ef unnið er þannig meiri hluta vinnutímans telst vinnan óviðunandi
Er vinnuferlið endurtekið oft á sama klukkutíma			Ef unnið er þannig meiri hluta vinnutímans þarf að meta aðstæður nánar; vinnustellingar, athafnafrelsi og eðli verkefna
Er einhæf vinna unnin lengur en hálfu vinnuvaktina			
Þarf að beita krafti endurtekið eða samfellt			
Eru vinnustellingar óhentugar:			Bogin, snúin eða hallandi staða veldur óæskilegu álagi, og getur leitt til
➤ bak áluft, með hliðarhalla eða snúið			álagsvandamála ef hún er notuð af og til yfir vinnuvaktina eða
➤ hendur yfir axlarhæð			umtalsverðan hluta vinnutímans. Hafa skal í huga hve lengi viðkomandi
➤ olnboga út frá líkamanum			stelling varir eða hve oft hún er notuð á vinnuvaktinni
➤ úlnliðir beygðir			
➤ krjúpandi eða á hækjum sér			
Er athafnafrelsi starfsmanns takmarkað			
Er starfsmaður undir andlegu álagi vegna:			
➤ tilbreytingaleysis			
➤ tímaskorts			
➤ kröfu um hraða			
➤ kröfu um stöðuga athygli			