



## Vinnuumhverfisvísir – Vinnustellingar

Hafa skal til hliðsjónar

Norræna matskerfið í Varnir gegn álagseinkennum, Vinnueftirlitið 1994

Líkamlegt álag við vinnu, vinnustellingar, þungar byrðar og einhæfar hreyfingar

### Ef svarið er já kann að vera hætt á heilsutjóni og því þörf á að skoða vinnuumhverfið nánar

#### Bak. Er vinna framkvæmd með bakið

|   |    |     |   |
|---|----|-----|---|
| bogið (álútt)                           | já | nei | Bogin, snúin eða hallandi staða veldur óæskilegu álagi og getur leitt til |
| snúið                                   |    |     | álagsvandamála ef hún er notuð af og til yfir vinnuvaktina eða            |
| álútt og snúið (standandi eða sitjandi) |    |     | umtalsverðan hluta vinnutímans. Hafa skal í huga hve lengi                |
| halla til hliðar                        |    |     | viðkomandi stelling varir eða hve oft hún er notuð á vinnuvaktinni        |

#### Háls. Er vinna framkvæmd með hálsinn

|                     |    |     |   |
|---------------------|----|-----|---|
| hallandi fram       | já | nei | Bogin, snúin eða hallandi staða veldur óæskilegu álagi og getur leitt |
| hallandi aftur      |    |     | til álagsvandamála ef hún er notuð af og til yfir vinnuvaktina eða    |
| hallandi til hliðar |    |     | umtalsverðan hluta vinnutímans. Hafa skal í huga hve lengi            |
| snúinn              |    |     | viðkomandi stelling varir eða hve oft hún er notuð á vinnuvaktinni    |
| hallandi og snúinn  |    |     |   |

#### Axlar og handleggir. Er vinna framkvæmd án stuðnings undir framhandleggi eða olnboga

|                                  |    |     |   |
|----------------------------------|----|-----|---|
| fyrir ofan axlarhæð              | já | nei | Ef lyft er fram og upp um 20° - 60° getur það valdið töluverðu álagi og miklu álagi ef samanlagður tími sem stellingin er notuð fer yfir helming vinnutímans. Að lyfta fram og upp yfir 60° veldur miklu álagi          |
| með olnboga út frá líkama        |    |     | Ef lyft er til hliðar og upp 10° - 30° getur það valdið töluverðu álagi og miklu álagi ef samanlagður tími sem stellingin er notuð fer yfir helming vinnutímans. Að lyfta til hliðar og upp yfir 30° veldur miklu álagi |
| í meira en ½ armlengd frá líkama |    |     | Eigin þyngd handleggja getur valdið álagi á axlar og háls ef samanlagður tími sem stellingin er notuð fer yfir helming vinnutímans  |

|   |  |   |
|---|--|---|
| með handleggi teygða aftur fyrir líkama |  | Hætta er á heilsutjóni ef mikið eða langvarandi álag er á liði í strekktri, beygðri eða snúinni stöðu |
|---|--|---|

| <b>Framhandleggir og hendur. Er vinnan framkvæmd þannig að</b>             |           |            |  |
|--|-----------|------------|--|
| handarbak snýr upp eða niður<br>úlnliður beygður til hliðar, upp eða niður | ja        | nei        | Leitast skal við að vinna með úlnliði sem næst miðstöðu, þ.e. án þess að beygja liðinn til hliðanna, upp eða niður |
| lófa er snúið niður um leið og þungu er lyft                               |           |            | Styrkur framhandleggsvöðva er minni í þessari stöðu en meiri þegar lófum er snúið upp                              |
| Unnið er með verkfæri með fínu gripi                                       |           |            |  |
| unnið er með verkfæri með þykku gripi                                      |           |            |  |
| <b>Fótleggir og fætur</b>  |           |            |  |
| unnið lengi á hækjum sér   | <b>já</b> | <b>nei</b> | leita verður úrbóta ef unnið er lengur en 30 mín í einu eða meira en hálfan vinnudaginn á hækjum sér               |
| oft hoppað, t.d niður af pöllum/þrepum                                     |           |            |  |
| mikið unnið með fótstig í standandi stöðu                                  |           |            |  |
| unnið á hallandi gólfi eða ójöfnu  |           |            |  |
| unnið á sleipu gólfi   |           |            |  |
| <b>Annað</b>   |           |            |  |
| unnið lengi í standandi kyrrstöðu  | <b>já</b> | <b>nei</b> | tryggja þarf að starfsmaður geti sest og hvílt sig   |
| unnið lengi í sitjandi kyrrstöðu   |           |            | tryggja þarf að starfsmaður geti af og til breytt um vinnustellingu  |
| unnið sitjandi án bakstuðnings og/eða stuðnings undir fætur                |           |            |  |
| unnið í liggjandi stöðu  |           |            | leita verður úrbóta ef unnið er lengur en 30 mín í einu eða meira en hálfan vinnudaginn                            |