

Notið einnig aðra vinnuumhverfisvísa og sértæka vísa þegar við á

TILBÚÐ DÆMI UM SKRIFSTOFU
(FYRSTA SKREF Í SEX SKREFA ÁÆTLUN)

Nafn fyrirtækis: **Skrifinnskuskur** **Útibú/deild:** **Vatnastígshraungata 5 B**

X án númera = almennt ekki í lagi,

X1, X2 og svo framvegis = vísar til skilgreindar staðsetningar í fyrirtækinu. T.d. X1 = skrifstofa eitt, X2 = skrifstofa tvö o.s.fv.

Innra starf fyrirtækisins:

| Efnisþáttur – atriði | Viðmið – athugasemdir | Mat: V: Í lagi X: Ekki í lagi 0: Á ekki við | Lög, reglur og leiðbein. VER.. Annað |
|---|--|--|---|
| Vinnuverndarstarf | | | |
| 1. Öryggis- og heilbrigðisstarfsemi | <p>Er kerfisbundið öryggis- og heilbrigðisstarf fyrir hendi í fyrirtækinu?</p> <ul style="list-style-type: none"> Hefur verið gert áhættumat og áætlun um forvarnir fyrir vinnustaðinn? Er unnið markvisst að úrbótum? Er eftirfylgni? Er leitað eftir utan-aðkomandi ráðgjöf ef ekki er nægileg þekking innan fyrirtækisins? Er öryggistrúnaðarmaður/-vörður, öryggisnefnd? Hafa þeir sótt vinnuverndarnámskeið? Er uppbygging innra starfs í samræmi við stærð og umfang starfseminnar. Eru reglulegar skoðunarferðir um vinnustaðinn, fundir í öryggisnefnd? Er eftirlitsbók til staðar? <p>Eru starfsmenn hvattir til að stunda líkamsrækt og heilbrigða lífshætti?</p> | X V | L-46/1980 R-498/1994 R-499/1994 Lb-3 og 4/1992 R-920/2006 Ábending |
| 2. Vinnuslys | Vinnuslys tilkynnt. Greining slysa og greining slysa og “næstum slysa”/óhoppa. | X | L-46/1980 Lb-3 og 4/1992 |
| 3. Nýliðafræðsla | Fá nýráðnir skipulagða tilsögn/þjálfun? Ef já, er vinnuvernd hluti af því? Er tekið tillit til erlendra starfsmanna sem ekki tala íslensku? | V X 0 | L-46/1980, 14. gr. Leiðbeiningarit fyrir erlenda starfsmenn |
| 4. Ungir starfsmenn | Aldursmörk, verkefni við hæfi, vinnutími, hvíld | 0 | R-426/1999 |
| 5. Þungaðar konur, konur með barn á brjósti | Áhættumat og verkefni við hæfi | X1 | R-931/2000 |

Grænn litur = Áhersur - Helstu vandamál sem tekið er á í fyrirbyggjandi starfi

Skammstafanir: L=Lög, R=Reglur, Rg=Reglugerð, Lb=Leiðbeiningar, FL=Fræðslu- og leiðbeiningarit, ÍST EN=Íslenskur staðall. VER=Vinnueftirlit ríkisins.

Hollustuhættir:

| | | | |
|--|--|----------------|--|
| Vinnurými | | | |
| 1. Stærð | Loftrými $\geq 12 \text{ m}^3$ á mann, lofthæð yfir 4 m telst ekki með. Flatarmál herbergis sem unnið er í meginhluta vinnudagsins $\geq 7 \text{ m}^2$. Lofthæð 2,5 m. | V | R-581/1995 4.-5. gr. |
| 2. Skipulag húsnæðis | Lokuð herbergi eða opin rými með hliðsjón af eðli verkefna. | V | R-581/1995 R-500/1994 |
| 3. Staðsetning véla og tækja | Mengandi vélar séu í sérstöku loftræstu rými, t.d. ljósritunarvélar, leysiprentara og móðurtölvur, sjá nánar í kaflanum um inniloft neðar á þessari síðu. | V | R-581/1995 3. og 10. gr. Lb-4/1995 |
| 4. Deildir /vinnusvæði | Er aðskilnaður milli deilda/vinnusvæða eftir starfsemi, t.d. vegna hávaða? | V | R-581/1995 R-500/1994 |
| 5. Yfirborð gólfs, lofts og veggja | Heilt, óskemmt yfirborð, þrif auðveld. | X3,X6 | R-581/1995 6-7. gr. |
| Inniloft | | | |
| 1. Hita- og rakastig | Hiti um $18-22^\circ\text{C}$, raki 30-50%. Koma skal í veg fyrir dragsúg og kulda, t.d. frá opnum dyrum/gluggum. | V | R-581/1995 9. gr. |
| 2. Almenn loftræsting | Fullnægjandi og án dragsúgs, loftskipti í samræmi við þarfir, ferskloft hreint og upphitað með jafnri dreifingu, staðsetning loftinntaka, hávaði frá loftræstingu í lágmarki, reglubundið viðhald. Þjónustubók. | V | R-581/1995 10. gr. Byggingarrg. |
| 3. Staðbundin loftræsting | Útsog úr sérrými f. vélar og tæki ef margar og/eða notkun mikil, t.d. ljósritunarvélar, leysiprentara og móðurtölvur, til að forðast duft-, ryk- og hitamengun frá tækjum. Ef einungis eitt tæki eða notkun takmörkuð þá almenn loftræsting oft nægileg. | X5 | R-581/1995 10. gr. R-498/1994 Lb-4/1995 |
| 4. Þrif | Eru þrif nægjanleg? Er komið í veg fyrir ryksöfnun? | V | Leiðbein. um inniloft |
| 5. Sólarálag frá gluggum | Dregið skal úr hitaálagi með sólarfilmu eða öðru sambærilegu. | X1,X2 X4,X6 | R-581/1995 8. gr. R-498/1994 |
| 6. Tóbaksvarnir tengjast tækjum | Er vinnustaðurinn reyklaus? Reykingar bannaðar í öllum starfsmanna- og vinnurýmum. Leyfa má reykingar í sérstöku loftræstu afdrepi þar sem tryggt er að reykur berist ekki í önnur rými. Sérstakar undanþágur, sjá reglugerð 326/2007. | V | Lög nr. 6/2002 og reglugerð nr. 326/2007 um tóbaksvarnir |
| Efni og efnaáhrif | | | |
| 1. Varasöm og hættuleg efni vegna ræstinga eða tækja | Öryggisblöð á íslensku. Merking á umbúðum og verklagsreglur. Fræðsla um meðferð og notkun. Nægjanleg loftræsting. Viðeigandi persónuhlífar. Tilmæli um að skipta út hættulegum efnum, ef mögulegt er, fyrir hættuminni. | X | R-553/2004 Rg-1027/2005 R-497/1994 |
| 2. Geymsla efna | Lokuð og læsanleg, loftræst geymsla fyrir eiturefni og varasöm efni. | X | R-553/2004 |
| Lýsing og birtuskilyrði | | | |
| 1. Almenn lýsing | Hæfileg lýsing, fjöldi og staðsetning ljósgjafa, þrif ljósgjafa og glugga, dagsbirta. Ráðlögð birta 200-1000 lux. | V | R-581/1995 8. gr. R-498/1994 ÍST EN 12464-1 (Staðalaráð Ísl.) |

| | | | |
|--|--|----------------------|---|
| 2. Sérlysing (vinnulýsing) | Við venjulegar aðstæður 300-2000 lux. Við krefjandi aðstæður/nákvæmnisvinnu allt að 3000 lux. Ráðlögð birta við skjávinna 500-750 lux. | V | R-498/1994 ÍST EN 12464-1 |
| 3. Glampamyndun | Birta frá ljósgjöfum og gluggum valdi ekki glampa. | X4,X6 | R-581/1995 8. gr. R-498/1994 |
| Hávaði | | | |
| 1. Hávaðavarnir | <p><u>Áhersluröðun:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Við upptök, t.d. hljóðdeyfar á vélar og tæki. Yfirbygging véla/búnaðar, t.d. iðnaðarvélar, loftþjoppur. Skilveggir/skilrúm, t.d. við hávaðsama starfsemi eða tæki. Stytting ómtíma, t.d. með hljóðísogsefnum í loft/veggi. Takmarka veru starfsmanna í hávaðasamri vinnu – reglubundin hvíld frá hávaðasamri vinnu. Notkun heyrnarhlífa, þar til úrbætur hafa verið gerðar. <p>Atvinnurekandi skal gera og fylgja eftir áætlun um heilsuvernd, þar á meðal áætlun um forvarnir þar sem tekið er tillit til tækniframfara og tiltækra ráðstafana sem eru til þess fallnar að koma í veg fyrir áhættu af álagi vegna hávaða við upptök hans.</p> <p>Starfsmenn skulu draga úr hávaða eins og kostur er og stuðla að því að þær ráðstafanir sem gerðar eru til að draga úr hávaða komi að notum.</p> | V | R-921/2006, 7. gr. R-921/2006, 11. gr. og 7. gr |
| Verkstöðvar líkamlegt álag/ líkamsbeiting | | | |
| 1. Verkstöðvar/álag á hreyfi- og stoðkerfi | <p>Vinnustöður og líkamsbeiting t.d. við:</p> <ul style="list-style-type: none"> skrifborðsvinnu skjávinnu afgreiðslu símaskiptiborð lagervinnu <p><u>Viðmið:</u> Fjölbreytt verkefni, staðið og setið til skiptis. Vinnustaða – Beint bak, slakar axlir, handleggir sem næst bol og höfuð aðeins lítillega álútt, stuðningur undir fætur þegar setið er. Nægt rými, verkefni/ búnaður innan þægilegar seilingar.</p> | V | R-498/1994 R-499/1994 FL-14 FL-18 FL-10 |
| 2. Vinnuborð | Stærð, stillimöguleikar. | V | R-581/1995 FL-14 |
| 3. Vinnuástaða við tölvu | Stillimöguleikar hnappaborðs og skjás, staðsetning músar, stuðningur undir hendur og handleggi, fráleggssými, músarmotta, hnappaborðsmotta, skjalahaldari, fótskemill. Úttektir á verkstöðvum. | X1 X2 X3 X7 | R-498/1994 R-581/1995 3. gr. FL-14 FL-18 |
| 4. Vinnustólar | Stillimöguleikar (seta-hæð/halli, bak-fram/aftur, hæð, stólarmar), setþægindi. | V | FL-14 FL-18 |

| | | | |
|--|--|----|--|
| 5. Staðsetning verkstöðva og uppröðun búnaðar | Staðsetning skrifborða/vinnuborða, tækja og búnaðar, þægilegt flæði milli verkefna. | V | R-581/1995 3. gr. R-498/1994 FL-14 |
| 6. Að lyfta og bera hluti – léttitæki | Meta þyngd/fjarlægð byrða og hversu oft þarf að lyfta, bera, ýta og draga. Eru nauðsynleg léttitæki til staðar, t.d. tröppur, hjólaborð og trillur? Athuga aðgengi, rými, vinnuhæð, hæðarmun á gólfi, þröskulda o.s.frv. | X5 | R-499/1994 FL-18 FL-10 |
| 7. Fræðsla – þjálfun | Fræðsla, þjálfun í líkamsbeitingu og notkun léttitækja. Er starfsfólk meðvitað um rétta líkamsbeitingu og hæfilega þyngd byrða? Eru léttitækin notuð? | X | R-498/1994 R-499/1994 FL-18 FL-14 |
| 8. Skipulag vinnunnar, einhæfni – fjölbreytni | Er vinnan skipulögð þannig að líkamlegt álag sé fjölbreytt? Er verkvíxlun? Ef ekki hægt, eru þá tekin hlé reglulega? Tímaþröng? | V | FL-18 FL-14 FL-16 |
| Félagslegur og andlegur aðbúnaður | | | |
| 1. Stjórnun | Hvatning og stuðningur í starfi. Umbun/viðurkenning fyrir vel unnin störf. | V | L-46/1980 R-1000/2004 FL-13 FL-16 |
| 2. Athafnafrelsi, svigrúm, starfsþróun | Möguleikar starfsmanna til að hafa áhrif á skipulag/framkvæmd vinnunnar. Framgangur í starfi? | V | Leiðb. um aðgerðir gegn einelti á vinnustöðum 2004 |
| 3. Upplýsingaflæði, boðleiðir, samskipti | Boðskipti á milli starfsmanna og á milli starfsmanna og stjórnenda. Samskiptavandamál, einelti, áreitni, ofbeldi, hótanir. Verklagsreglur um einelti og ofbeldi. Starfsmannafundir og fræðslufundir. | X | |
| 4. Tilbreytingarleysi, einhæfni, einvera við vinnu | Umfang innihaldslíttillar vinnu og/eða vinnu sem krefst stöðugrar athygli. Fagleg einangrun og/eða raunveruleg einangrun. Stuðningur frá starfsm. og/eða yfirm. | V | |
| 5. Vinnutími | Tímaþröng, yfirvinna. | V | |
| 6. Endurmenntun, símenntun | Er skipulögð endurmenntun/námskeið hjá fyrirtækinu? Er þekkingarmiðlun innan vinnustaðarins? | V | Ábending |

Aðbúnaður:

| <i>Efnisþáttur – atriði</i> | <i>Viðmið – athugasemdir</i> | <i>V: Í lagi X: Ekki í lagi 0: Á ekki við</i> | <i>Lög, reglur og leiðbein. VER. Annað</i> |
|-----------------------------|---|---|--|
| Starfsmannarými | | | |
| 1. Snyrtingar | Búnaður, stærð, loftræsting, fjöldi miðað við starfsmannafjölda og kyn. | X | R-581/1995, gr. 21-31 |
| 2. Kaffi/ matstofa | Búnaður, stærð, loftræsting. | V | R-581/1995, gr. 31-37 |

| | | | |
|--------------------------|--|---|------------------------------------|
| 3. Búningsaðstaða | Læstir fataskápar eða fatahengi og læstar hirslur fyrir persónulega muni starfsmanna. Loftræsting, búnaður og stærð taki mið af fjölda starfsmanna. Kynjaskipt ef við á. | X | R-581/1995, gr. 13-20 |
| Ræstiklefi/klefar | | | |
| 1. Ræstiklefar | Aðgengi, búnaður, stærð, loftræsting, vatn og skolvaskur. Ræstiklefar á hverri hæð, sjá nánar í reglum. | V | R-581/1995, gr. 43 Byggingarrg. |

Öryggi:

| Húsnæði/Umhverfi | | | |
|-----------------------------|---|---|--|
| 1. Aðgengi | Er aðgengi að húsnæðinu gott, t.d. fyrir móttöku vara? Er aðgengi fatlaðra tryggt (opinberar stofnanir)? | V | Byggingarrg. R-581/1995, 42. gr. R- 499/1994 |
| 2. Umferðaleiðir innan dyra | Eru umferða- og gönguleiðir um vinnustaðinn greiðar og öruggar? Eru stigar, tröppur, fallvarnir, og gangar samkv. byggingareglugerð | V | R-581/1995, 3. og 39. gr. Byggingarrg. |
| 3. Rýmingarleiðir | Greiðar, merktar útgönguleiðir, neyðarlýsing. | X | R-581/1995, 37. gr. Byggingarrg. |
| 4. Umferðaleiðir utan dyra | Eru umferða- og gönguleiðir utan dyra öruggar (athuga lýsingu, handrið, hálkuvörnir o.fl.)? Er hrunhætta af þaki, t.d. snjór eða grýlukerti? | X | R-581/1995, 41. gr. Byggingarrg. |
| 5. Neyðaráætlun | Liggur fyrir neyðaráætlun í fyrirtækinu vegna náttúruhamfara eða eldsvoða? | X | Ábending |

20. apríl 2007

Dags.

Jón Jónsson öryggistrúnaðarmaður

Undirskrift

Guðrún Jónsdóttir öryggisvörður

Undirskrift