



## 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 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