

Matskerfi fyrir vinnustellingar sem unnið er í umtalsverðan hluta vinnudagsins

| Vinnustaða | Rautt - óviðunandi | Gult - meta nánar | Grænt - viðunandi |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sitjandi vinnustaða | eitthvað af neðangreindu varir í umtalsverðan hluta vinnutímans* | eitthvað af neðangreindu gerist af og til í vinnutímanum** | neðangreint gildir um mestan hluta vinnutímans |
| Háls | - álútur, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúinn, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúin og álút staða - sjónkröfur | - álútur, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúinn, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúin og álút staða - sjónkröfur | - mest unnið með háls beinan - starfsmaður á auðvelt með að breyta um vinnustellingar |
| Bak | - álútt, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúið, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúin og álút staða | - álútt, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúið, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúin og álút staða | - starfsmaður á auðvelt með að breyta um vinnustellingar - góður stuðningur við bak |
| Axlir/handleggir | - handleggir meira en hálfar armlengd út frá líkamanum - handleggir í eða fyrir ofan axlarhæð | - handleggir meira en hálfar armlengd út frá líkamanum - handleggir í eða fyrir ofan axlarhæð | vinnuhæð og vinnusvið aðlagð einstaklingnum og verkefninu |
| Standandi vinnustaða | | | |
| Háls | - álútur, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúinn, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúin og álút staða - sjónkröfur | - álútur, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúinn, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúin og álút staða - sjónkröfur | - mest unnið í upp-réttri stöðu - starfsmaður á auðvelt með að breyta um vinnustellingu |
| Bak | - álútt, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúið, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúin og álút staða - óstöðugt eða hallandi undirlag | - álútt, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúið, ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - snúin og álút staða - óstöðugt eða hallandi undirlag | - mest unnið í upp-réttri stöðu - starfsmaður á auðvelt með að breyta um vinnustellingu - möguleiki á að sitja og standa til skiptis |
| Axlir/handleggir | - handleggir í meira en hálfar armlengd út frá líkamanum - handleggir í eða ofan axlarhæðar - handleggir í eða undir hnéhæð | - handleggir í meira en hálfar armlengd út frá líkamanum - handleggir í eða ofan axlarhæðar - handleggir í eða undir hnéhæð | - vinnuhæð og vinnusvið aðlagð einstaklingnum og verkefninu |
| Fætur | - rými vantar - óstöðugt undirlag - hallandi undirlag - unnið á fótstigi | - rými takmarkað - óstöðugt undirlag - hallandi undirlag - unnið á fótstigi | - gott rými, - slétt, lárétt, stamt, - höggdeyft undirlag - sjaldan unnið á fótstigi - möguleiki á að sitja og standa til skiptis |
| Á hækjum/ liggjandi á hnjánum | - meira en 30 mín í einu, - meira en hálfan vinnudag - á slæmu undirlagi | - kemur stundum fyrir | - sjaldan og stutt í einu |
| Liggjandi vinnustaða | - meira en 30 mín í einu - meira en hálfan vinnudag - á slæmu undirlagi | - kemur stundum fyrir | - sjaldan og stutt í einu |

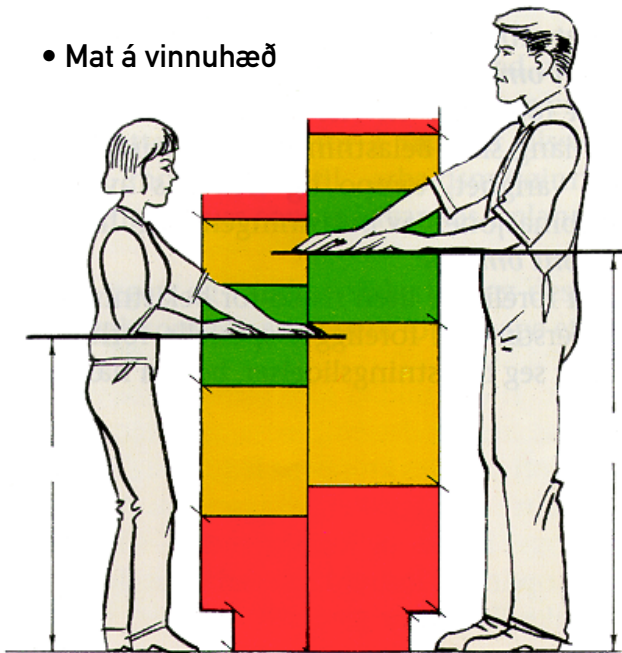
*Verulegur hluti vinnutímans merkir að unnið er án hvíldar eða með mjög stuttri hvíld meira en helming vinnutímans.

**Af og til merkir að samantlagður tími sem vinnustelling er notuð fer ekki yfir helming vinnutímans.

Matskerfi fyrir einhæfa álagsvinnu

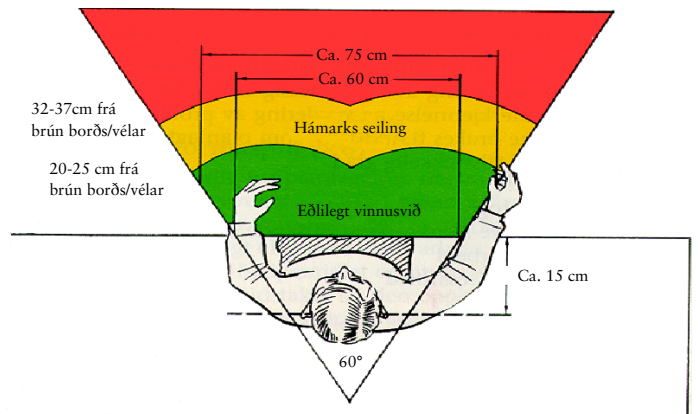
| | Rautt - óviðunandi | Gult - meta nánar | Grænt - viðunandi |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vinnuferli | Vinnuferlið er endurtekið oft á sömu mínútu | Vinnuferlið er endurtekið oft á sama klukkutíma | Vinnuferlið er endurtekið nokkrum sinnum á sama klukkutíma |
| Líkamsstöður og hreyfingar við vinnu | - ekki auðvelt að breyta um vinnustellingu - óþægilegar líkamsstöður og hreyfingar við vinnu | - takmarkaðir möguleikar á að breyta um vinnustellingu og hreyfingar við vinnu | - vel skipulagður vinnustaður - möguleiki á að breyta um vinnustellingu og hreyfingar við vinnu |
| Athafnafrelsi | - annað eða aðrir stjórnarverkinu algjörlega | - annað eða aðrir stjórnarverkinu að hluta til - takmarkaðir möguleikar á að hafa áhrif á hvernig verkið er unnið | - möguleikar á að laga starfið að getu hvers og eins - starfsmaðurinn hefur áhrif á hvernig starfið er skipulagt og leyst af hendi |
| Innihald starfsins. Færninám | - starfsmaðurinn vinnur afmarkað verkefni í framleiðsluferlinu | - starfsmaðurinn vinnur margs konar verkefni í framleiðsluferlinu - verkvixlun getur komið til greina - færninám á ýmsum sviðum | - starfsmaðurinn tekur þátt í ýmiss konar verkefnum eða öllu framleiðsluferlinu, þar með talinni skipulagningu og eftirliti - sífellt færninám |

• Mat á vinnuhæð



Nákvæmnisvinna 10-20 cm fyrir ofan ölnboga
Létt vinna 5-10 cm fyrir neðan ölnboga
Áraksvinna standandi við lægri vinnuhæð

• Mat á vinnusviði handleggja



• Mat á þyngd byrða

| Seiling | | |
|-------------------|------------------------|------------------------|
| | 1/2 armlengd, ca 30 cm | 3/4 armlengd, ca 45 cm |
| Pyngd byrðar (kg) | | |
| 25 kg | Red zone | Red zone |
| 15 kg | Yellow zone | Yellow zone |
| 7 kg | Green zone | Green zone |
| 3 kg | Green zone | Green zone |

Viðmið við að ýta og draga

| Afl (N) | Rautt | Gult | Grænt |
|------------------------------|-------|---------|-------|
| Við upphaf hreyfingar | >300 | 300-150 | <150 |
| Að viðhalda hreyfingu byrðar | >200 | 200-100 | <100 |