



## Vinnuumhverfisvísir - að lyfta byrðum og færa úr stað

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

Ef svarið er já kann að vera hætt á heilsutjóni og því þörf á að skoða vinnuumhverfið nánar			
Áhættuþættir við að lyfta og bera			Leiðbeiningar
<b>I. Verkefnið felur í sér að</b>			
- byrði sé haldið frá líkamanum	já	nei	ef byrði er haldið sem næst líkamanum verður minna álag á bak, axlir og handlegg
- snúið er upp á líkamann við vinnuna			snúin staða veldur óæskilegu álagi, líklegu til að leiða til álagsvandamála
- kropið er við vinnuna			þegar oft/lengi er kropið verður aukið álag á hné og mjaðmir
- lyft/unnið með hendur í/fyrir ofan axlarhæð			hætta á álagsvandamálum í öxlum, handleggjum, háls og baki
- lyft er frá gólfu eða undir hnéhæð			slíkt krefst meiri færni í lyftitækni
- byrði er borin langar vegalengdir			forðast að bera hámarksþyngd > 20 m í einu, ein trappa samsvarar 1m á jafnsléttu
- þungum byrðum ýtt eða þær dregnar			ekki er æskilegt að ýta eða draga með > 300 N byrjunarafli og > 200 N viðhaldsafli
- byrðum er lyft endurtekið			óæskilegt er að lyfta > 6 tonnum/dag við bestu aðstæður, > 3 tonnum ef byrði er haldið í 45 cm fjarlægð frá líkamanum
- ónóg hvíld fæst milli þess sem lyft er			tryggja þarf næga hvíld til að endurheimta kraftana
- vinnuhraða stjórnað af öðrum			
<b>II. Byrðar eru erfiðar</b>			
- þyngd byrðar			ekki ráðlegt að lyfta > 25 kg við bestu aðstæður
- umfang byrða, erfitt að ná taki			
- byrðin er óstöðug, getur hreyfst óvænt			hætta á álagsvandamálum/slysi vegna snöggra hreyfinga/hnykkja
- byrðin hefur hvassar brúnir eða er heit			
<b>III. Vinnuumhverfi er erfitt</b>			
- þrengsli hindra góðar vinnustellingar			gott rými þarf til að geta beitt góðri lyftitækni
- ójöfn eða sleip gólf			hætta á að renna til, hrasa
- hæðamismunur, t.d. tröppur			ein trappa samsvarar 1m á jafnsléttu, forðast að bera hámarksþyngd > 20 m í einu
- hiti, kuldi, raki, gegnumtrekkur			getur valdið aukinni hættu á álagsvandamálum við líkamlegt erfiði
- slæm lýsing			hætta á óhöppum/slysum

Ahættuþættir við að ýta og draga			Til leiðbeiningar
<b>I. Verkefnið felur í sér að</b>			
- mikinn kraft þarf til að koma byrðinni af stað	já→	nei	við bestu aðstæður er æskilegt að byrjunarafl við að ýta eða draga fari ekki > 300 N
- mikinn kraft þarf til að halda byrðinni á hreyfingu			við bestu aðstæður er æskilegt að viðhaldsafl fari ekki yfir 200 N
- skyndilegar hreyfingar þarf til að ýta af stað, stöðva eða stýra byrðinni			óvænt hreyfing byrðar getur valdið skyndilegu álagi/hnykk á starfsmann
- hendur eru undir mjaðmahæð eða yfir axlarhæð			hætta er á álagsvandamálum í öxlum, handleggjum, háls og baki
- byrðin færð úr stað með miklum hraða			meiri hraði krefst meira afls
- byrðin færð langa vegalengd			
- byrði færð úr stað síendurtekið			tryggja þarf næga hvíld til að endurheimta kraftana
- byrði færð úr stað með annarri hendi			hætta á auknu álagi á ákveðna liði/vöðva
<b>II. Byrðar eru erfiðar</b>			
- handföng skortir			
- byrðin er óstöðug, getur hreyfst óvænt			hætta á álagsvandamálum/slysi vegna snöggra hreyfinga/hnykkja
- hjól undir trillu/vagni eru óhentug			
- útsýni yfir/kringum er hindrað			
- bremsur skortir/lélegar bremsur			
<b>III. Vinnumhverfi er erfið</b>			
- þrengsli hindra góðar vinnustellingar			gott rými/hæð þarf til að geta notað góða vinnutækni, hentugar vinnustellingar
- takmarkað rými, þröngar dyr			er lofthæð næganleg, komast léttitæki gegnum dyr, milli tækja/búnaðar?
- hvassar brúnir, hrjúft yfirborð			geta/ur valdið meiðslum/slysum
- illa farin gólf/sleip gólf			hætta á að renna til, hrasa
- skábrautir, hæðarmunur			ein trappa samsvarar 1m á jafnsléttu, forðast að bera hámarksþyngd > 20 m í einu
- hindranir			hætta á óhöppum
- slæm lýsing			hætta á óhöppum
- hita, kulda, raka, gegnumtrekks			getur valdið aukinn hættu á álagsvandamálum við líkamlegt erfiði

<b>Aðrar áhættur þegar byrðum er lyft eða þær færðar úr stað</b>			<b>Til athugunar</b>
<b>IV. Starfsgeta starfsmanns</b>			
- vinnan krefst óvenjulega mikils líkamlegs styrks/úthalds	<b>já →</b>	<b>nei</b>	taka þarf tillit til mismunandi styrks og úthalds einstaklinga
- áhætta fyrir starfsmenn sem eiga við heilsufarsvanda að stríða eða líkamlega/andlega skerta starfsgetu			taka þarf tillit til mismunandi heilsufars og líkamlegrar/andlegrar færni
- hætta fyrir börn og ungmenni			forðast skal að láta börn (13 -14 ára) lyfta > 8 -10 kg og ungmenni undir 18 ára lyfta > 12 kg við bestu aðstæður
- hætta fyrir ófrískar konur eða konur með börn á brjósti			frá 4. mánuði á meðgöngu til þrem mánuðum eftir fæðingu skal forðast að lyfta >10 -12 kg. Frá 7. mánuði meðgöngu skal forðast að lyfta > 5 - 6 kg
- vinnan krefst sérstakrar þjálfunar			
<b>V. Vinnuskipulag</b>			
- ekki er gert ráð fyrir nægilegri hvíld til að endurheimta kraftana			
- samskipti milli stjórnenda og starfsmanna eru of lítil			
- skyndilega auknar kröfur verða á vinnuálagi án þess að gert sé ráð fyrir þeim			
- starfsmenn hafa ekki fengið viðeigandi þjálfun og/eða upplýsingar til að framkvæma verkefni sem lögð eru fyrir			
<b>VI. Vinnufatnaður og öryggisbúnaður</b>			
vinnuföt/öryggisbúnaður hindra vinnustellingar eða hreyfingar starfsmanns			
-viðeigandi öryggisbúnað skortir			
-viðeigandi öryggisbúnaður er ekki notaður			