

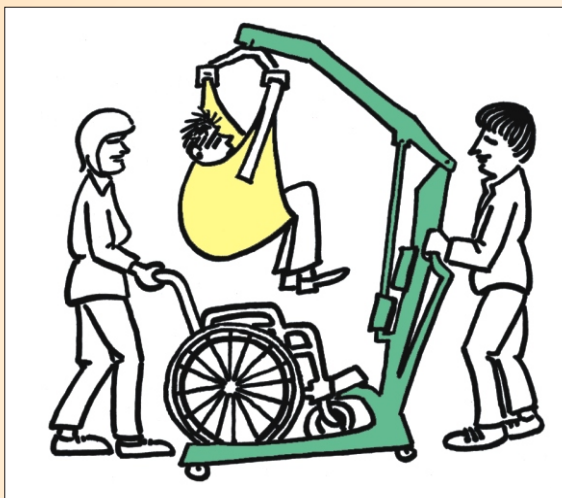
# Reglur um að handleika BYRÐAR

Þarf að lyfta, ýta, draga, bera eða færa til byrðar á vinnustað þínum?  
Ef svo er skaltu kynna þér reglur um öryggi og hollustu þegar byrðar eru handleiknar.

Samkvæmt reglunum á að gera skipulagsráðstafanir eða nota vélbúnað svo ekki þurfi að færa til, lyfta eða bera byrðar.  
Þegar ekki er hægt að komast hjá því á að:

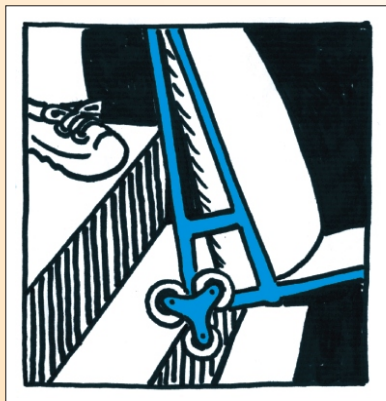
- **Meta vinnuaðstæður**

Atvinnurekandi skal meta aðstæður við vinnu til að tryggja öryggi og heilsu starfsmanna.



- **Gera ráðstafanir**

Vinnuna og vinnuaðstæður á að skipuleggja þannig að ekki sé hætt á heilsutjóni. Nota skal viðeigandi búnað og hjálpartæki til að draga úr álagi.



- **Veita upplýsingar og fræðslu**

Starfsmenn eiga rétt á að fá upplýsingar um alla þætti öryggis og hollustu er tengjast vinnu þeirra við að færa til, lyfta og bera byrðar.  
Þeir eiga einnig rétt á þjálfun í líkamsbeitingu og réttri notkun hjálpartækja.

- **Hafa samstarf**

Hafa þer samráð við starfsmenn og tryggja að samstarf geti orðið sem best um öryggismál, aðbúnað og hollustuhætti.



**Reglurnar (nr. 499/1994) fást hjá Vinnueftirlitinu og á heimasíðunni.**



**VINNUEFTIRLITIÐ**

Bíldshöfði 16, 110 Reykjavík, sími 550 4600, fax 550 4610  
Netfang: vinnueftirlit@ver.is Heimasíða: www.vinnueftirlit.is