

Öryggishandbók  
-fiskvinnslur

INNGANGUR

Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi (SFS) leggja mikla áherslu á að aðildarfyrirtæki samtakanna sinni öryggis-, heilbrigðis- og vinnu­verndar­málefnum. Samtökin hafa það að leiðarljósi að fækka slysum og óhöppum í atvinnugreininni og hafa fyrirtækin tekið sífellt meiri þátt í þeirri vinnu.

Til að sýna hug sinn í verki, tryggja betur öryggi starfsfólks í sjávarútvegi og styðja aðildarfyrirtækin í þessari vinnu var ráðist í gerð handbókar með áherslu á öryggi, heilbrigði og vinnuvernd fyrir fiskvinnslu.

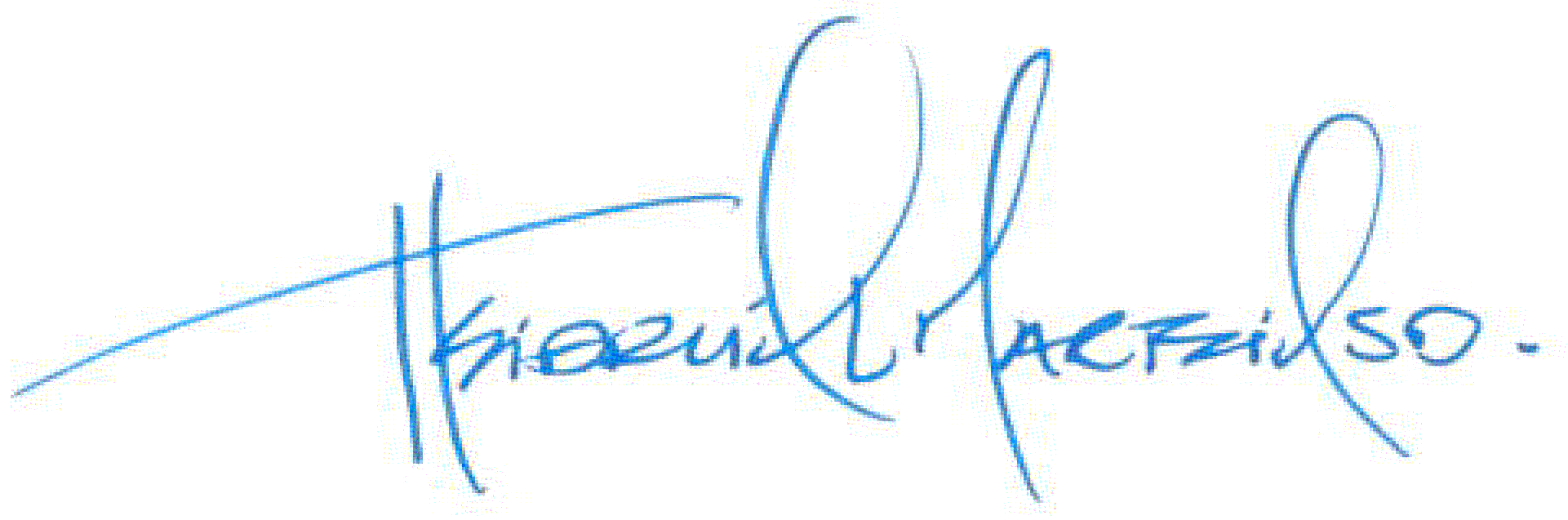
Stofnaður var vinnuhópur með fulltrúum frá aðildarfyrirtækjum, auk fulltrúa SFS. Hópurinn fékk til liðs við sig ráðgjafa Verkís og er öryggishandbókin unnin af faghópi um öryggismál innan SFS í samstarfi við Verkís.

Efni bókarinnar er byggt á almennu efni um öryggismál, ásamt áhættu­mati og upplýsingum frá fyrirtækjunum sjálfum. Leitað var til fjölmargra aðila um efni svo sem Samorku, Landsnets, Orkuveitu Reykjavíkur, RARIK, Umhverfis­stofnunar, Rauða kross Íslands og fleiri aðila. Eru þeim færðar þakkir fyrir heimild til afnota af efni.

Megin efni handbókarinnar fjallar um öryggismál við vinnslu á fiski og sjávarafurðum, en efni hennar nýtist einnig öðrum aðildarfyrirtækjum SFS. Handbókinni er ætlað að vera uppflettirit fyrir starfsfólk sem sinnir öryggismálum. Efni hennar nýtist jafnframt við gerð eigin handbóka fyrirtækja eða annars fræðsluefnis og hlutaðeigandi fyrirtæki geta þá eftir atvikum bætt við efni sem er lýsandi fyrir starfsemi þeirra.

Það er von samtakanna að bókin nýtist vel til að bæta öryggi, heilbrigði og vinnuvernd í atvinnugreininni

Reykjavík, 23. janúar 2018



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Heiðrún Lind Marteinsdóttir

Framkvæmdastjóri Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi

**Efnisyfirlit**

[INNGANGUR ii](#_Toc536433821)

[1 VINNUVERND 1](#_Toc536433822)

[1.1 Stefna {nafn fyrirtækis} í öryggis-, heilbrigðis- og vinnuverndarmálum 1](#_Toc536433823)

[1.2 Öryggismenning, -vitund og -hegðun 1](#_Toc536433824)

[1.3 Ábyrgð, skipulag og uppbygging 1](#_Toc536433825)

[1.4 Áhættumat 2](#_Toc536433826)

[1.5 Fræðsla og kynning 3](#_Toc536433827)

[2 ÖRYGGI OG VINNUUMHVERFI 6](#_Toc536433828)

[2.1 Öryggisreglur 6](#_Toc536433829)

[2.2 Persónuhlífar 7](#_Toc536433830)

[2.3 Viðbragðsbúnaður 7](#_Toc536433831)

[2.4 Öryggis- og heilbrigðismerki á vinnustöðum 7](#_Toc536433832)

[2.5 Aðgengi 8](#_Toc536433833)

[2.6 Umgengni og þrif 9](#_Toc536433834)

[2.7 Byggingar og vinnusvæði 9](#_Toc536433835)

[2.8 Förgun og flokkun úrgangs 9](#_Toc536433836)

[3 HEILBRIGÐI 11](#_Toc536433837)

[3.1 Andleg og félagsleg heilsa 11](#_Toc536433838)

[3.2 Líkamleg heilsa 13](#_Toc536433839)

[4 VINNUSLYS 19](#_Toc536433840)

[4.1 Orsakir 19](#_Toc536433841)

[4.2 Fyrstu viðbrögð 19](#_Toc536433842)

[4.3 Skyndihjálp 20](#_Toc536433843)

[4.4 Flokkun, skráning og tilkynning slysa, óhappa og atvika. 22](#_Toc536433844)

[5 ÁHÆTTUÞÆTTIR OG VERKLAG 24](#_Toc536433845)

[5.1 Almennt 24](#_Toc536433846)

[5.2 Akstur ökutækja 24](#_Toc536433847)

[5.3 Akstur og notkun vinnulyftu/mannkörfu/spjóts 25](#_Toc536433848)

[5.4 Akstur og notkun lyftara 25](#_Toc536433849)

[5.5 Blaut og hál gólf 26](#_Toc536433850)

[5.6 Fallandi hlutir 27](#_Toc536433851)

[5.7 Fiskvinnsluvélar 27](#_Toc536433852)

[5.8 Hávaði 28](#_Toc536433853)

[5.9 Heitir fletir, vatn og gufa 29](#_Toc536433854)

[5.10 Hífingar og lyftingar 29](#_Toc536433855)

[5.11 Hnífar 30](#_Toc536433856)

[5.12 Hæð 31](#_Toc536433857)

[5.13 Hættuleg efni 32](#_Toc536433858)

[5.14 Lofthiti 35](#_Toc536433859)

[5.15 Loftkuldi 36](#_Toc536433860)

[5.16 Lokuð rými 37](#_Toc536433861)

[5.17 Löndun 37](#_Toc536433862)

[5.18 Matargerð (eldhús/matsalur) 38](#_Toc536433863)

[5.19 Stöflun 39](#_Toc536433864)

[5.20 Tölvur (skrifstofuvinna) 39](#_Toc536433865)

[5.21 Viðgerðir og viðhald 40](#_Toc536433866)

[5.22 Þvottur og þrif 41](#_Toc536433867)

[5.23 Sekkjun í mjölverksmiðjum 42](#_Toc536433868)

[6 VIÐBRÖGÐ Í NEYÐ 43](#_Toc536433869)

[6.1 Eldsvoði og eldvarnir 43](#_Toc536433870)

[6.2 Flóttaleiðir – Rýmingaráætlun 44](#_Toc536433871)

[6.3 Náttúruhamfarir (eldgos, jarðskjálftar, ofanflóð) 44](#_Toc536433872)

[6.4 Slysalosun 45](#_Toc536433873)

[6.5 Váverk 46](#_Toc536433874)

[7 ÝMSAR UPPLÝSINGAR 47](#_Toc536433875)

[7.1 Ýmsir tenglar 47](#_Toc536433876)

[7.2 Öryggis og heilbrigðisstefna – dæmi 48](#_Toc536433877)

[7.3 Uppbygging verklagsreglu - dæmi 49](#_Toc536433878)

[7.4 Uppbygging vinnulýsingar - dæmi 50](#_Toc536433879)

[7.5 Öryggisreglur - dæmi 51](#_Toc536433880)

[7.6 Einfalt áhættumat - Staldraðu við 54](#_Toc536433881)

[7.7 Áhættumat - dæmi um mælikvarða og viðmið 56](#_Toc536433882)

[7.8 Áhættumat – útfyllt dæmi 57](#_Toc536433883)

[7.9 Gátlisti vegna vinnu í lokuðu rými (reglug.nr.429/1995) 58](#_Toc536433884)

[7.10 Öryggisblöð - dæmi 59](#_Toc536433885)

[7.11 Hreinlætisáætlun - dæmi 60](#_Toc536433886)

Efnið er sett þannig fram að fyrirtækin geti nýtt sér það beint eða bætt inn sínum texta (grænn texti).

# VINNUVERND

## Stefna {nafn fyrirtækis} í öryggis-, heilbrigðis- og vinnuverndarmálum

{dæmi:

Nafn fyrirtækis leggur sig fram um að efla öryggisvitund starfsmanna og að fækka slysum á vinnustað með:

* Markvissri fræðslu, leiðbeiningum og umræðu af hálfu stjórn­enda.
* Góðum aðbúnaði og sem öruggustum vinnuaðstæðum.
* Skýrum vinnuferlum og réttum öryggisbúnaði.
* Hvatningu og eftirfylgni við beitingu öruggra vinnuaðferða og notkun öryggisbúnaðar.

Þessi texti aðlagist eða skiptist út fyrir stefnu við komandi fyrirtækis. Dæmi um stefnu sjá [kafla 7.2](#_Öryggis_og_heilbrigðisstefna)}

## Öryggismenning, -vitund og -hegðun

Öryggismenning fyrirtækis byggist á ýmsum þáttum öryggis, heilbrigðis og vinnuverndarmála, m.a. á sameiginlegum gildum og viðhorfum starfsmanna fyrirtækisins. Til að byggja upp öfluga öryggis­menningu skipta stjórnun og viðhorf stjórnenda miklu máli. Skilaboð þurfa að vera skýr og starfsmenn þurfa að vita til hvers er ætlast. Skilningur þarf að vera á starfstengdum hættum og umræða um vinnuverndarmál þarf að vera órjúfanlegur þáttur af starfsemi fyrir­tækisins. Þátttaka og virkni allra starfsmanna, jákvæð samskipti og umhyggja fyrir samstarfs­mönnum eru merki um góða öryggismenningu.

Öryggisvitund snýst um meðvitund gagnvart áhættunum í eigin vinnu­umhverfi og vinnufélaga. Það felst m.a. í að láta vita af hættulegum aðstæðum og benda öðrum á aðsteðjandi hættu, óöruggt verklag, leiðbeina um öruggt verklag og fleira.

Öryggishegðun snýst um að farið sé eftir fyrirmælum og reglum sem varða öryggi á vinnustað. Einnig það að vera góð fyrirmynd, sýna gott fordæmi og einbeittan vilja í að bæta öryggið á vinnustaðnum.

{hér mætti lýsa aðkomu stjórnenda fyrirtækisins að þessum málum hjá fyrirtækinu}

## Ábyrgð, skipulag og uppbygging

Í lögum um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum (nr. 46/1980) er kveðið á um ábyrgð og hlutverk atvinnurekanda, stjórnenda og starfsmanna.

Ábyrgð á öryggi á vinnustað er sameiginlegt verkefni stjórnenda og starfsmanna.

Það er á ábyrgð atvinnurekanda að tryggja að gætt sé fyllsta öryggis og góðs aðbúnaðar og hollustuhátta á vinnustað. Í því felst m.a. að:

* Vinnuferli séu örugg og að réttur öryggisbúnaður sé til staðar.
* Starfsmenn séu fræddir um vinnuaðferðir og notkun öryggisbúnaðar.
* Starfsmenn séu upplýstir um slysa- og sjúkdómshættu sem getur hlotist vegna starfsins.

Verkstjóri er fulltrúi atvinnurekanda og skal hann sjá um að:

* Búnaður allur sé góður og öruggt skipulag sé ríkjandi á vinnustaðnum sem hann hefur umsjón með.
* Fylgt sé öruggum vinnuferlum og að notaður sé réttur öryggisbúnaður.

Starfsmaður:

* Skal taka þátt í samstarfi er miðar að auknu öryggi og betri aðbúnað og hollustuháttum á vinnustað.
* Skal umsvifalaust tilkynna öryggisverði, öryggistrúnaðarmanni, verkstjóra eða atvinnurekanda, verði hann var við ágalla eða vanbúnað sem leitt gæti til skerts öryggis eða lakari aðbúnað eða hollustuhátta sem hann getur ekki sjálfur bætt úr.

Fulltrúar vinnuverndarmála, oft nefndir **öryggisfulltrúar**, eru öryggis­verðir skipaðir af fyrirtækinu og öryggis­trúnaðarmenn kosnir af starfs­mönnum.

* Þeir hafa umsjón með verkefnum sem snúa að aðbúnaði, hollustuháttum og öryggi á vinnustaðnum.
* Fylgjast með því að aðbúnaður starfsmanna sé góður og skipu­lag vinnuumhverfisins öruggt, í samræmi við löggjöfina og öryggisreglur fyrirtækisins.
* Eru leiðandi í starfi, sýna gott fordæmi auk þess að koma ábendingum um úrbætur á framfæri eða framkvæma þær sjálfir.
* Taka ásamt stjórnendum og öðrum starfsmönnum þátt í gerð **áhættumats starfa** fyrir öll störf innan fyrirtækisins.

{Í okkar fyrirtæki .....

hér kemur til viðbótar lýsing á því hvernig skipulagi er háttað hjá viðkomandi fyrirtæki, þ.e. skipan og kosning vinnuverndarfulltrúa (öryggistrúnaðarmenn og öryggisverðir), upplýsingar um öryggisnefnd og aðra sem sinna málaflokknum, svo sem öryggisstjóri og verkstjórar. Hvernig hlutverki stjórnenda gagnvart málaflokknum sé háttað. Mikilvægt að fram komi þau hlutverk sem eru virk innan fyrirtækisins, nöfnin geta komið fram annars staðar. Lýsa því hvað þetta fólk gerir t.d. stefnumótun, fræðsla og leiðsögn, eftirlit, fundir o.fl.

Til upplýsinga: Í fyrirtækjum með færri starfsmenn en 10 er hlutverk vinnuverndarmála í höndum forsvarsmanns fyrirtækisins, sem getur þó skipað annan aðila í það hlutverk. Í fyrirtækjum þar sem starfsmenn eru 10-49 þarf fyrirtækið skipa öryggisvörð og starfsmenn kjósa sér öryggis­trúnaðarmann. Í fyrirtækjum þar sem starfsmenn eru 50 eða fleiri þarf fyrirtæki skipa tvo öryggisverði og kjósa þarf tvo öryggistrúnaðarmenn. Þessir fjórir aðilar skipa svo öryggisnefnd en hún starfar alla jafna með fleiri aðilum innan fyrirtækisins. Gert er ráð fyrir að nefndin hittist 4 sinnum á ári og umboð fulltrúa séu endurnýjuð á tveggja ára fresti.}

## Áhættumat

Í daglegu lífi erum við stöðugt að gera óformlegt áhættumat. Við metum áhættu í umferðinni, í fjármálum, í samskiptum, o.fl.

Í vinnuumhverfinu er okkur **skylt** að meta formlega hættur fyrir öll störf og gera ráðstafanir til að koma í veg fyrir skaða.

Áhættumat starfa snýst um að:

* greina þá áhættuþætti sem eru til staðar í vinnuumhverfi starfsmanna,
* meta hvort þeir geti skaðað líkamlegt, andlegt eða félagslegt heilbrigði starfmanna,
* skrá ráðstafanir sem geta komið í veg fyrir að svo verði og
* fylgja þeim eftir í framkvæmd.

Áhættumatið er skriflegt og niðurstöður skráðar í aðgerðaáætlun. Mikilvægt er leitast stöðugt við að gera betur í dag en í gær og jafnt og þétt framkvæma úrbætur sem minnka hættu á slysum og öðru heilsu­tjóni.

Áhættumatið er unnið af öryggisfulltrúum og starfsmönnum undir forystu stjórnenda.

**Staldraðu við**, er einföld aðferðafræði til áhættumats sem nýtist starfsmönnum áður en þeir hefja vinnu við verkefni.

Áður en starfsmenn hefja verk þurfa þeir að:

* Huga að verkinu (átta sig á öllum þáttum verkefnisins og hvernig öryggis sé gætt).
* Greina hættur og meta áhættu (átta sig á hættum og meta mögulegan skaða af þeim).
* Gera öryggisráðstafanir (tiltaka ráðstafanir sem draga úr eða koma í veg fyrir skaða).
* Framkvæma verkið á öruggan hátt.
* Farið er eftir gátatriðum sem sjá má í [kafla 7](#_Einfalt_áhættumat_-).

{Hvernig áhættumat er gert og hverjir framkvæmi það.}

## Fræðsla og kynning

Allir starfsmenn fyrirtækisins fá viðeigandi fræðslu og kynningu á þeim þáttum sem lúta að öryggi, heilbrigði og vinnuvernd í tengslum við störf sín hjá fyrirtækinu. Sérstaklega er hugað að nýjum starfsmönnum, ungmennum og erlendum starfsmönnum.

Verktakar sem starfa fyrir fyrirtækið sem og gestir fá einnig viðeigandi upplýsingar áður en þeir fá aðgang að vinnusvæðum fyrirtækisins.

### Nýir starfsmenn (ísl./erlendir)

Nýir starfsmenn fá sérstaka kynningu á áherslum fyrirtækisins í öryggis-, heilbrigðis- og vinnuumhverfismálum. Þeim er m.a. kynnt efni Öryggis­handbókar og sérstaklega þeir þættir hennar sem lúta að verkefnum sem þeim er ætlað að sinna.

Nýir starfsmenn vinna ávallt undir leiðsögn reyndra starfsmanna þar til þeir hafa öðlast tilhlýðilega færni.

Nýir starfsmenn þurfa að kynna sér sérstaklega:

* Öryggisreglur og leiðbeiningar.
* Innihald og gerð áhættumats.
* Persónuhlífar: Hlífðarfatnað, öryggisbúnað og öryggistæki.
* Viðbrögð við slysum.
* Reglur um tilkynningu atvika, þ.e. óhappa og slysa.
* Rýmingaráætlun og söfnunarstað.
* Viðbrögð við eldsvoða og ammoníakleka.
* Meðhöndlun hættulegra efna.

Sértu í vafa leitaðu til yfirmanns, öryggisvarðar eða öryggistrúnaðarmanns.

### Ungmenni

Öll ungmenni sem hefja störf hjá fyrirtækinu eru undir handleiðslu umsjónarmanns sem sér um að kynna þeim störfin og þá þætti sem lúta að öryggi, heilbrigði og vinnuumhverfi. Gagnlegar upplýsingar um vinnu barna og unglinga er að finna á heimasíðu [Vinnueftirlitsins.](http://www.vinnueftirlit.is/vinnuvernd/vinna-barna-og-unglinga/)

Til er ætlast að umsjónarmenn hafi þessi atriði sérstaklega í huga þegar þeir starfa með ungmennum:

* Taki mið af áhættumati þegar vinna er skipulögð.
* Leggi mat á færni og getu byrjandans og úthluti verkefnum í samræmi við hana.
* Fylgist vel með starfsmanni þar til hann hefur öðlast nægjanlega færni.
* Sýni og kynni réttar vinnuaðferðir.
* Hlusti á og hvetji starfsmanninn, hrósi þegar vel er gert.
* Upplýsi og fræði ungmennið um góða starfshætti, öryggismál og neyðarviðbrögð.
* Muni að ungmennum er hættara við slysum en öðrum starfsmönnum.
* Séu meðvitaðir um að um vinnutíma ungmenna gilda sérstök ákvæði skv. [reglugerð 426/1999](https://www.reglugerd.is/reglugerdir/eftir-raduneytum/felagsmalaraduneyti/nr/1421).
* Séu góðar fyrirmyndir og muni að þeir bera ábyrgð á starfi ungmennanna.

Ungmenni þurfa að hafa eftirfarandi í huga við vinnu sína:

* Fara eftir reglum, merkingum og leiðbeiningum {fyrirtækisins}.
* Halda röð og reglu, setja allt á sinn stað eftir notkun.
* Láta vita ef tæki eru biluð eða aðstæður hættulegar.
* Láta vita ef okkur eða vinnufélaga okkar líður illa líkamlega eða andlega.
* Einelti er ekki liðið.
* Nota aldrei vinnuvélar til að flytja fólk.
* Nota viðeigandi persónuhlífar.
* Spyrja ef við erum ekki viss.
* Tilkynna öll óhöpp, slys og hættuleg tilvik til verkstjóra og/eða öryggisfulltrúa.

### Verktakar

Vinna verktaka á vinnusvæði fyrirtækisins er háð verkleyfi {og gerð áhættumats}.

Sömu öryggisreglur gilda fyrir verktaka og starfsmenn fyrirtækisins t.d. hvað varðar:

* Eftirlit og viðhald á búnaði.
* Farsímanotkun á vinnusvæði m.a. við akstur bifreiða og vinnu­véla eða stjórnun vélbúnaðar.
* Meðferð og förgun efna.
* Merkingar og afmörkun vinnusvæða.
* Notkun persónuhlífa.
* Staðsetningu starfsaðstöðu.
* Umgengni og hreinlæti.
* Uppsetningu fallvarna.
* Vinnuaðferðir.

Verktakar þurfa að:

* Hafa skriflegan verksamning fyrir verki.
* Hafa lögbundnar tryggingar fyrir starfsmenn sína.
* Tilkynna verkkaupa um öll óhöpp og slys, auk þess að tilkynna til þess bærum yfirvöldum um slík atvik.

Undirbúningur og samskipti eru lykilatriði.

Verktakar þurfa að kynna sér:

* Staðsetningu og meðferð slökkvibúnaðar.
* Staðsetningu skyndihjálparbúnaðar.
* Viðbrögð við slysum og neyðartilvikum (kaflar [4](#_VINNUSLYS) og [6](#_VIÐBRÖGÐ_Í_NEYÐ)).
* Öryggisreglur og rýmingaráætlun vinnustaðarins.

### Gestir

Gestir eru ekki á ferð á vinnusvæðum fyrirtækisins án fylgdar umsjónar­manns og með vitund stjórnanda vinnusvæðis.

Mikilvægt er að gestir:

* Fari eftir umgengnis- og öryggisreglum vinnusvæðisins.
* Séu ávallt í fylgd stjórnanda eða umsjónarmanns svæðis.

Stjórnandi vinnusvæðis eða umsjónarmaður:

* Skipuleggur heimsókn og útvegar persónuhlífar sem eru:
  + Sýnileikavesti.
  + Öryggishjálmur þar sem hætta er á höfuðmeiðslum.
  + Öryggisskór (ef umsjónarmaður telur nauðsynlegt).
  + Aðrar persónuhlífar eftir aðstæðum.
* Kynnir gestum öryggisreglur vinnusvæðisins m.a.:
  + Helstu hættur.
  + Nauðsynlegan öryggisbúnað og persónuhlífar.
  + Reglur vegna akandi umferðar og gönguleiðir.
  + Umgengni og hegðun.
* Getur neitað um aðgengi meti hann aðstæður óöruggar.

{færa inn sérstakar reglur fyrirtækisins}

# ÖRYGGI OG VINNUUMHVERFI

### Öryggisreglur og leiðbeiningar

Öryggisreglur byggja á áhættumati, lögum og reglum og lúta m.a. að:

* Áhættumat sem felur í sér greiningu og mati á hættum sem geta komið upp í hverju verkefni og ráðstöfunum gegn þeim.
* Neyðarviðbrögðum.
* Notkun persónuhlífa og öryggisbúnaðar.
* Umgengni og framkomu á vinnustað

Verklagsreglur og vinnulýsingar skulu ávallt vera í samræmi við öryggisreglur.

### Er vinnuumhverfi þitt öruggt?

Stjórnendum ber að sjá til þess að fyrir hvert verkefni séu til verkferlar, verklagsreglur, vinnulýsingar og/eða gátlistar, sem og áhættumat og viðeigandi búnaður, sem lýsa því hvernig unnt er að vinna verkefnið á sem öruggastan hátt.

Starfsmönnum ber að tileinka sér þessar upplýsingar, fara eftir þeim og nota réttan búnað.

Áður en við hefjum vinnu við verkefni ættum við ávallt að:

* Gera áhættumat (staldra við).
* Kynna okkur öryggisleiðbeiningar áður en vinna hefst.
* Nota viðeigandi persónuhlífar.
* Kynna okkur staðsetningu viðbragðsbúnaðar á vinnustaðnum og tryggja að flóttaleiðir séu greiðfærar.
* Starfa aðeins við búnað, vélar og tæki ef við höfum kunnáttu og / eða réttindi til.
* Tryggja að búnaður sem við notum sé í lagi.
* Tryggja góða vinnuaðstöðu, gott vinnuljós og örugga loft­ræstingu.

Framkvæmum verkefnin á öruggan hátt.

### Fræðsla og kynning

Starfsmönnum og öðrum aðilum sem koma á vinnusvæði fyrirtækisins eru kynntar gildandi öryggisreglur, öruggt verklag ásamt staðsetningu og notkun öryggis-, hlífðar- og neyðarbúnaðar.

{Lýsing á því um hvers konar kynningar er að ræða hjá fyrirtækinu: nýliðakynningar, regluleg fræðsla fyrir starfsmenn um öryggismál eða annað sem tengist vinnunni, skyndihjálparnámskeið, námskeið fyrir öryggistrúnaðarmenn og verði, o.fl.}

## Öryggisreglur

Í öllum fyrirtækjum gilda skráðar eða óskráðar öryggisreglur. Til að tryggja að allir starfsmenn þekki og fylgi öryggisreglum er nauðsynlegt að skrá þær og kynna.

{í þennan kafla skráir fyrirtækið sínar öryggisreglur. Í köflunum hér á eftir fara almennar öryggisreglur. Sjá dæmi um öryggisreglur í [kafla 7.5](#_Dæmi_um_öryggisreglur)}

## Persónuhlífar

Persónuhlífar eiga að vera CE merktar og notkunarleiðbeiningar þeirra eiga að vera á íslensku.

Yfirmaður ber ábyrgð á að starfsmenn séu upplýstir um að þeir þurfa að nota persónuhlífar sem vinnuveitandinn leggur þeim til. Jafnframt er það á ábyrgð starfsmanns að nota þær persónuhlífar á þeim svæðum sem þörf er á slíkum búnaði. Óheimilt er með öllu að fjarlægja eða eiga við öryggishlífar véla sem unnið er við.

Í áhættumati starfa kemur fram hvaða persónuhlífa er þörf á vinnusvæði eða vegna verkefna. Nota þarf þær persónuhlífar og þann hlífðarbúnað, s.s. hlífðarfatnað og persónuhlífar, sem við á hverju sinni.

* Við vinnusvæði eru merkingar sem lýsa því hvaða persónuhlífar skal nota.
* Við löndun er t.d. skylt að nota öryggishjálm, sýnileikavesti og öryggisskó.
* Í vinnslusölum er skylt að nota hlífðarföt (slopp), hárnet og í sumum tilvikum heyrnarhlífar eða öryggisgleraugu.
* Við þrif og þvotta skal klæðast stígvélum, hlífðarfatnaði, hönskum og bera augnhlífar.

Persónuhlífar sem gætu átt við á öðrum vinnusvæðum eru:

* Öryggishjálmur.
* Vinnufatnaður (sýnileikafatnaður, hlífðarfatnaður).
* Öryggisgleraugu.
* Vinnuhanskar.
* Svuntur.
* Öryggisskór (stáltá).
* Stígvél (með stáltá).
* Heyrnarhlífar (ætlaðar til varnar gegn hávaða).
* Öndunargrímur (ammoníak, klór).
* Ferskloftsgrímur.
* Annað sem við á miðað við niðurstöðu áhættumats og öryggisreglur.

## Viðbragðsbúnaður

Til að tryggja sem best viðbrögð við óhöppum og slysum er fyrstu hjálpar búnaður aðgengilegur á völdum stöðum í fyrirtækinu. Búnaðurinn inniheldur að lágmarki sjúkrakassa ásamt öðrum búnaði sem nauðsyn­legur þykir, svo sem augnskol, brunagel, hjartastuðtæki eða sjúkra­börur. Staðsetning búnaðar er merkt á flóttaleiðateikningum bygginga. Einnig er æskilegt að merkja staðinn með eftirlýsandi merkingum.

Í öllum ökutækjum fyrirtækisins er að lágmarki sjúkrakassi með skyndi­hjálpar­búnaði.

{lýsing á því hvaða viðbragðsbúnaður er til staðar í fyrirtækinu og hvar hann er staðsettur}

## Öryggis- og heilbrigðismerki á vinnustöðum

Vinnusvæði fyrirtækisins eru merkt með viðeigandi öryggis- og heilbrigðis­merki í samræmi við ÍST EN ISO 7010.

Mikilvægt er að starfsmenn þekki þýðingu þeirra og fari eftir þeim.

* Boðmerki mæla fyrir um viðbrögð t.d. um notkun persónu­hlífa.
* Bannmerki banna atferli sem valdið getur hættu.
* Viðvörunarmerki vara við hættu.
* Neyðarmerki leiðbeina um staðsetningu neyðarútganga, leið að neyðarbúnaði og staðsetningu björgunartækja.

Reglur um notkun öryggismerkja er að finna í [reglum 707/1995](http://www.vinnueftirlit.is/media/sem-heyra-undir-vinnuvernd/707_1995.pdf) á [www.vinnueftirlit.is](http://www.vinnueftirlit.is).

Dæmi um merkingar:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Boðmerki** | **Bann­merki** | **Viðvörunar­merki** | **Neyðar­merki** | |
| **Hjálma­skylda** | **Aðgangur bannaður** | **Hætta rafmagn** | **Flóttaleið** | **Bruna­slanga** |
| **Skylt að bera augnhlífar** | **Reykningar bannaðar** | **Lyftara­umferð** | **Augnskol** | **Handboði** |
| **Skylt að nota hlífðar­hanska** | **Farsíma­notkun bönnuð** | **Krani við vinnu** | **Hjartastuð­tæki** | **Slökkvitæki** |
| **Skylt að nota heyrnar­hlífar** | **Bann við málm­hlutum** | **Klemmi­hætta** | **Sjúkrakassi** | **Bruna­stigi** |

## Aðgengi

Til að tryggja sem best öryggi starfsmanna og framleiðslunnar er aðgangs­stýring að vinnusvæðum innandyra og utandyra. Aðgangsstýringin takmarkar aðgang óvið­komandi aðila að viðkvæmum vinnslusvæðum og skýr skil eru milli „hreinna“ og „óhreinna“ svæða matvælaframleiðslu.

Starfsmenn hafa óheftan aðgang að sínum vinnusvæðum.

Tekið er á móti gestum og þeim fylgt um vinnusvæði. Enginn óvið­komandi má vera á vinnusvæði án fylgdar umsjónarmanns.

Óþarfa umgangur á milli vinnusvæða er óæskilegur, veldur truflun og eykur auk þess hættu á að óhreinindi berist á milli svæða.

Aðgengi að vinnusvæðum er stýrt með {...upplýsingar til viðbótar um aðgangsstýringu hjá viðkomandi fyrirtæki}

## Umgengni og þrif

Einn þáttur vellíðan og öryggis á vinnustað er að vinnuumhverfið sé þrifalegt og umgengni í lagi. Ein algengustu slys á vinnustað eru fall á jafnsléttu. Til að fyrirbyggja slík óhöpp er mikilvægt að umgengni sé góð og vinnusvæði afmörkuð.

Góð umgengni og snyrtimennska:

* Stuðlar að fækkun óhappa og slysa.
* Gerir vinnustaðinn ánægjulegri.
* Hvetur til vandaðra vinnubragða.
* Eykur nýtingu rýmis.

Slæm umgengni veldur aukinni hættu á sjúkdómum og slysum,

### Er allt í röð og reglu á þínum vinnustað?

* Allir hlutir ættu að eiga sinn samastað.
* Göngum frá hlutum eftir notkun.
* Geymum ekki hluti á gólfum.
* Höldum vinnuumhverfinu hreinu og snyrtilegu.
* Nýtum ruslagáma og endurvinnsluílát.
* Drögum úr eldhættu með lágmörkun afgangsefna og réttri förgun.

## Byggingar og vinnusvæði

Tryggja má öryggi bygginga og vinnusvæða með ýmsum hætti. Umsjóna­rmenn þurfa að huga að:

* Viðhaldi sem tryggir að byggingarhlutar eða skemmdir á svæðum valdi ekki skaða (t.d. lausar plötur, holur í malbiki).
* Skipulagi og aðskilnaði aksturs og gönguleiða.
* Stýringu á aðgengi (t.d. hlið, girðingar, læsing rýma).
* Umgengnisreglum.
* Merkingum vinnusvæða (leiðbeinandi og varúðar merkingum).
* Vali á hentugum byggingarefnum.

Starfsmenn:

* Fara eftir umgengnisreglum.
* Nota ávallt merktar gönguleiðir.
* Aka einungis eftir merktum akstursleiðum.
* Gera viðvart um slysahættur.

## Förgun og flokkun úrgangs

Fylgt er reglum sveitarfélagsins um flokkun og förgun almenns úrgangs og spilliefna vegna starfseminnar.

Helstu flokkar almenns úrgangs eru:

* Pappír og pappi
* Plast og málmar
* Lífrænn úrgangur
* Almennur úrgangur (óflokkað)

Á völdum stöðum hefur verið komið fyrir flokkunartunnum og er til þess ætlast að starfsmenn flokki úrgang í samræmi við leiðbeiningar á þeim.

Flokkun úrgangs fer fram {...sérstakar reglur fyrirtækisins og lýsing á því hvernig úrgangur er flokkaður}

Mikilvægt er að koma í veg fyrir hættu af völdum spilliefna og tryggja rétta meðhöndlun ([kafli 5.13](#_Hættuleg_efni)).

# HEILBRIGÐI

Góð heilsa er eitt það mikilvægasta sem við eigum og að henni þarf að hlúa. Margir starfsmenn eru í vandasömum störfum og því fylgir oft töluvert álag.

Umhverfi starfsfólks þarf að vera heilsusamlegt, ekki síður en öruggt, og mikilvægt er að öllum líði vel í vinnunni.

## http://www2.lydheilsustod.is/media/gedraekt/gedraekt_segull_isl.jpgAndleg og félagsleg heilsa

Andleg heilsa er ekki síður mikilvægari en líkamleg. Andlegt álag hefur mikil áhrif bæði á geðheilsu og líkamlega heilsu. Því er áríðandi að hlúa að andlegu heilbrigði okkar.

#### Hvað er til ráða?

Við auknu álagi er gott að:

* Hreyfa sig reglulega.
* Tryggja góðan svefn og hvíld.
* Borða hollt og reglulega.
* Sýna æðruleysi gagnvart því sem ekki fæst breytt. Hafa kjark til að breyta því sem hægt er að breyta og beita skynsemi til að greina þar á milli.
* Ræða opinskátt við aðra um líðan sína og sækja stuðning og eflingu hjá aðila sem þú treystir, t.d fjölskyldu, vinum eða starfsfélögum.
* Takmarka áreiti á sig og heimili sitt ef það á við.
* Fara varlega með áfengi þar sem áfengisnotkun getur aukið vanlíðan, dregið úr dómgreind. Auk þess inniheldur áfengi mikið af hitaeiningum og truflar svefn.

Munum að styðja og hvetja aðra og sýna samkennd. Höfum í heiðri Geðorðin 10.

Hver vinnustaður þarf að eiga viðbragðsáætlun gegn hvers konar áreiti.

### Samskipti

Góð samskipti og framkoma okkar við hvort annað eru lykilþættir í því að tryggja öryggi og vellíðan á vinnustað.

Stjórnendur þurfa að vera vakandi yfir vellíðan starfsmanna sinna. Samskipti þurfa að vera opin, jákvæð og að stjórnendur hrósi starfs­mönnum þegar við á.

Sem dæmi um góð samskipti á vinnustað má nefna að við:

* Hrósum vinnufélaga þegar hann verðskuldar hrós.
* Hrekkjum ekki eða sýnum glannaskap.
* Komum fram við hvort annað af fullri virðingu.
* Líðum ekki kynferðislega áreitni.
* Leggjum ekki í einelti.
* Særum ekki eða völdum vinnufélaga tilfinningalegu álagi.
* Segjum ekki sögur um vinnufélaga sem geta sært eða valdið óöryggi.

Finna má gagnlegar upplýsingar um geðrækt á heimasíðu Landlæknis [www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/](http://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/)

#### Hvað er til ráða?

Ef eitthvað bjátar á er nauðsynlegt að við ræðum við:

* Samstarfsmann.
* Yfirmann eða starfsmannastjóra.
* Trúnaðarmann.

Einnig getur verið nauðsynlegt að:

* Hafa samband við fagaðila, t.d. sálfræðing.
* Hafa samband við Geðsvið Landspítala í síma 543 4050

{lýsing á því hverjar áherslur eru hjá fyrirtækinu}

### Einelti og annað áreiti

Einelti og hvers konar áreiti geta valdið miklum andlegum erfiðleikum og fjarveru frá vinnu. Sérhverju fyrirtæki ber að vera með áætlun til að bregðast við slíkum aðstæðum.

Einelti og áreiti er ávallt í óþökk þolanda og getur verið einstakur eða síendurtekinn atburður.

Einelti og annað áreiti eru skv. reglugerð 1009/2015 skilgreind þannig:

**Einelti:** „Síendurtekin hegðun sem almennt er til þess fallin að valda vanlíðan hjá þeim sem fyrir henni verður, svo sem að gera lítið úr, móðga, særa eða ógna viðkomandi eða að valda honum ótta. Skoðanaágreiningur eða ágreiningur vegna ólíkra hagsmuna fellur ekki hér undir.“

**Kynbundin áreitni:** „Hegðun sem tengist kyni þess sem fyrir henni verður, er í óþökk viðkomandi og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi og skapa aðstæður sem eru ógnandi, fjandsamlegar, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi fyrir viðkomandi.“

**Kynferðisleg áreitni:** „Hvers kyns kynferðisleg hegðun sem er í óþökk þess sem fyrir henni verður og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi, einkum þegar hegðunin leiðir til ógnandi, fjandsamlegra, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi aðstæðna. Hegðunin getur verið orðbundin, táknræn og/eða líkamleg.“

**Ofbeldi:** „Hvers kyns hegðun sem leiðir til, eða gæti leitt til, líkamlegs eða sálræns skaða eða þjáninga þess sem fyrir henni verður, einnig hótun um slíkt, þvingun eða handahófskennda sviptingu frelsis.“

#### Hvað er til ráða?

Telji starfmaður sig verða fyrir einelti eða einhvers konar áreiti á vinnustað sínum getur hann leitað til trúnaðarmanns stéttarfélags eða fulltrúa í öryggisnefnd (trúnaðarmanns eða -varðar) og borið upp málið við hann í fullum trúnaði. Einnig getur hann leitað til yfirmanns, starfsmannastjóra eða annars sem hann treystir. Vinna þarf að lausn málsins í samvinnu við starfsmann og ef þörf er á fagaðila og aðra.

{Hér að ofan er almennur texti. Hann þarf að aðlaga að fyrirtækinu eða setja inn lýsingu á því hvernig ferlið er hjá fyrirtækinu í staðinn}

Gagnlegar upplýsingar um einelti og viðbrögð við því er að finna [www.vinnueftirlit.is](http://www.vinnueftirlit.is).

### Sorg og missir

Mikilvægt er að nálgast fólk af virðingu fyrir tilfinningum þess og persónugerð.

Við missi er eðlilegt að finna fyrir sorg. Missir á sér ekki aðeins stað þegar einhver deyr. Eftir slys, skilnað og annað mótlæti í lífinu sýnum við einnig sorgarviðbrögð. Margs konar tilfinningar geta fylgt slíku áfalli svo sem þunglyndi, reiði, örvænting, vonbrigði, tómleiki og söknuður.

#### Hvað er til ráða?

Mikilvægt er að starfsmaður þurfi ekki að byrgja tilfinningar sínar inni og bera þær einn, heldur geti leitað til einhvers sem hann treystir og geti deilt með honum tilfinningum sínum.

Mikilvægt er að sýna skilning og tillitssemi gagnvart sorgarferlinu og mögulega er nauðsynlegt að leita til fagaðila og fá leiðsögn um úrvinnslu sorgarviðbragða.

{Hér að ofan er almennur texti. Hann þarf að aðlaga að fyrirtækinu eða setja inn lýsingu á því ferli sem er fyrir hendi}

## Líkamleg heilsa

Heilsuefling á vinnustað skiptir miklu máli fyrir vellíðan starfsmanna, enda eru ýmsir starfs­menn í vandasömum störfum sem oft fylgir mikið álag.

#### Hvað er til ráða?

Mælt er með að starfsmenn fari reglulega í heilsufarsskoðun í forvarnar­skyni.

Ef áhættumat leiðir í ljós hættu á heilsutjóni í vinnunni eigum við rétt á heilsufarsskoðun í samræmi við það.

Góð regla er að fara í þrekpróf ef unnin er erfiðisvinna daglega.

{Hér að ofan er almennur texti. Hann þarf að aðlaga að fyrirtækinu eða setja inn lýsingu á því hvað fyrirtækið gerir til heilsueflingar starfsmanna, heilsufarsskoðanir, heilsueflingarátök, íþróttastyrkir, almenningsátök, o.fl.}

### Reykingar

Reykingar beinar og óbeinar auka m.a. líkur á krabbameinum, hjarta- og öndunarfærasjúkdómum.

Tökum tillit til vinnufélagana og munum að allir eiga rétt á reyklausu vinnuumhverfi.

#### Hvað er til ráða?

Til að fá hjálp við að hætta að reykja eru aðgengilegar gagnlegar upplýsingar á: [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is), [www.reyklaus.is](http://www.reyklaus.is), [www.8006030.is](http://www.8006030.is).

{Hér kemur lýsing á því sem fyrirtækið gerir til að hvetja starfsmenn til að hætta reykingum}

### Áfengi og vímuefni

Neysla áfengis og vímuefna sljóvgar dómgreindina og eykur hættu á slysum.

Munum að það er stranglega bannað að neyta eða vera undir áhrifum áfengis og annarra vímuefna í vinnunni.

Andlegir og félagslegir erfiðleikar eru oft fylgifiskar áfengis- og vímuefnanotkunar.

Starfsmenn gangast undir vímuefnapróf ef þurfa þykir.

#### Hvað er til ráða?

Mikilvægt er að leita sér hjálpar við áfengis- eða vímuefnavanda.

Fræðsluefni um áfengi og vímuefni má m.a. finna á [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is).

{Hér kemur lýsing á því hvað er gert í fyrirtækinu í þessum málaflokki}

### Farsímar

Notkun farsíma við störf er varasöm, eykur slysahættu og oft óheimil þar sem mörg störf krefjast fullrar einbeitingar og athygli. Þetta á sérstaklega við um stjórnun véla og tækja. Á mörgum vinnusvæðum er notkun farsíma bönnuð.

Tölum **ekki** í símann á meðan við erum við vinnu, tökum okkur **hlé** frá störfum ef við þurfum að tala í símann.

### Hávaði og heyrnarvernd

Hávaði er hvers kyns óæskilegt hljóð. Afleiðingar hávaða á vinnustöðum geta verið:

* Aukin slysahætta.
* Erfiðari samskipti.
* Heyrnarskemmdir.
* Streita.
* Þreyta.

Við hávaða skemmast til frambúðar örsmáar hárfrumur í innra eyra.

Heyrnarskemmdir eru ólæknandi.

Streita er ein algengasta afleiðing hávaða. Lítill hávaði getur verið streituvaldandi svo sem:

* Suð frá tækjum og búnaði.
* Samstarfsmaður sem liggur hátt rómur.
* Tíðar símhringingar í starfsumhverfi.

### Mæling hljóðs og skynjun hávaða

Mælingar á hljóði sýna *hljóðstyrk* mældan í desíbelum dB, sem er lógariþmískur mælikvarði og í *hljóðþrýstingi* mældum í Pascal Pa.

Til að líkja betur eftir næmi mannsheyrnar eru mælitæki útbúin með síu sem síar burt hluta af lágtíðnihljóðinu og þá er talað um *hljóðstyrk* í dB(A).

Heyrnarmörk manna liggja á milli ca. 0 dB(A) og 120 dB(A).

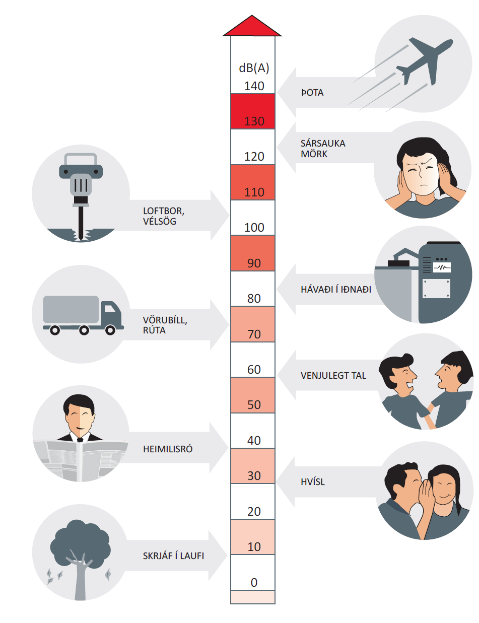
Einnig er stundum miðað við hljóðafl og það er líka mælt í dB eða dB(A).

Við skynjum hækkun hljóðs um ca. 9-10 dB(A) sem tvöföldun.

Tvöföldun hljóðafls (tvær háværar vélar í stað einnar) samsvarar hins vegar 3 dB(A) hækkun hljóðstyrks og tíföldun hljóðafls samsvarar 10 dB(A) hækkun hljóðstyrks.

### Hver er hávaðinn?

Viðmiðunargildi um hámark hávaða á vinnusvæðum og hámarks tíma sem starfsmaður vinnur við slíkar aðstæður er að finna í reglugerð [nr. 921/2006 um varnir gegn álagi vegna hávaða á vinnustöðum](https://www.reglugerd.is/reglugerdir/eftir-raduneytum/felagsmalaraduneyti/nr/7513).



* Viðmiðunarmörk álags miðað við 8 tíma vinnu eru við 87 dB(A) og hljóðþrýsting 200 Pa., sem þýðir að álag á starfsmann vegna hávaða má ekki vera yfir þessum mörkum miðað við 8 tíma vinnu og notkun réttra heyrnarhlífa.
* Neðri viðbragðsmörk eru við 80dB(A) og hljóð­þrýsting 112 Pa, sem þýðir að nái hávaði á vinnusvæði þessum mörkum, skal atvinnurekandi útvega starfsmönnum heyrnarhlífar og mælst er til þess að starfs­menn noti þær.
* Efri viðbragðsmörk eru við 85 dB(A) og hámarks hljóðþrýsting 140 Pa, sem þýðir að nái hávaði á vinnusvæði þessum mörkum, ber starfsmönnum skylda til að nota heyrnarhlífar sem atvinnu­rekandi útvegar.

Mikilvægt er að gera sér grein fyrir því hvenær hávaðinn nálgast slík mörk. Hafa má meðfylgjandi mynd til hliðsjónar til að átta sig á viðmið­um.

### Fylgjumst með heyrninni

Starfsmenn sem verða fyrir álagi vegna hávaða yfir efri viðbragðs­mörkum þrátt fyrir ráðstafanir til að draga úr hávaða, eiga rétt á heyrnarmælingu, skv. reglum [nr. 921/2006](https://www.reglugerd.is/reglugerdir/eftir-raduneytum/felagsmalaraduneyti/nr/7513). Sömu reglur kveða á um að starfsmenn sem verða fyrir álagi vegna hávaða yfir neðri viðbragðs­mörkum skulu eiga kost á heyrnarmælingum þegar áhættumat gefur til kynna að heilsu og öryggi þeirra sé hætta búin. Við mat á viðbragðs­mörkum er tekið tillit til hljóð­deyfingar sem fæst með heyrnarhlífum.

Markmið heyrnarmælinga er að greina sem fyrst heyrnartap vegna hávaða og koma í veg fyrir frekari heyrnarskaða.

#### Hvað er til ráða?

Við leggjum okkar af mörkum við að leysa málin á einfaldan hátt:

* Drögum úr/útilokum hávaða við upptök hans.
* Endurskoðum vinnuskipulag og hönnun vinnuumhverfis.
* Eigum skriflegar umgengnisreglur með lýsingu á því hvenær á að nota heyrnahlífar og hversu lengi má vera í hávaða í senn.
* Merkjum hávaðasöm vinnusvæði í samræmi við niðurstöður áhættumats.
* Förum eftir reglum um notkun á heyrnar­hlífum.
* Fylgjumst með heyrninni.

Sé nauðsynlegt að vinna í hávaða sem getur valdið heyrnartjóni:

Er atvinnurekanda skylt að:

* Sjá til þess að starfsmenn noti heyrnarhlífar.
* Leiðbeina starfsmönnum um notkun heyrnarhlífa og upplýsa þá um hættuna af því að nota þær ekki. Leiðbeiningarnar skulu fjalla um notkun, þrif og geymslu.
* Sjá til þess að heyrnarhlífum sé rétt við haldið.

Er starfsmönnum skylt að:

* Nota heyrnarhlífar sé vinnunni þannig háttað að hún krefjist þess ([kafli 5.8](#_Hávaði)).

Viðurkenndar heyrnarhlífar uppfylla alþjóðlega staðla og eru CE merktar.

Hlífarnar draga mismunandi mikið úr hávaða eftir því hversu há SNR talan er. Hlífar með SNR30 draga úr hávaða um 30dB. Mikilvægt er að hlífar dragi úr áhrifum hávaða niður fyrir neðri viðbragðsmörk, þ.e. 80 dB. Þessi tafla gefur vísbendingu um val á heyrnarhlífum ([Health and Safety Executive](http://www.hse.gov.uk/noise/goodpractice/hearingoverprotect.htm)).



|  |  |
| --- | --- |
| Hávaði í vinnuumhverfi (dB) | Veldu hlífar með SNR ... |
| 80-90 | 20 eða lægra |
| 90-95 | 20-30 |
| 95-100 | 25-35 |
| 100-105 | 30 eða hærra |

Í okkar fyrirtæki skal nota heyrnarhlífar við vinnu á eftirtöldum svæðum: {hér komi lýsing á þeim reglum sem gilda í fyrirtækinu}.

### Matarræði og hreyfing

Gott mataræði og hreyfing bæta líðan og auka úthald í leik og starfi. Hreyfing og hæfileg áreynsla er nauðsynleg fyrir alla. Lélegt mataræði og kyrrseta hafa slæm áhrif á heilsuna og auka líkur á ýmsum sjúkdómum sem tengdir eru lífsstíl, svo sem hjarta- og æðasjúkdómum.

{hvað gerir fyrirtækið: býður upp á hollan mat og millibita, hvetur til hreyfingar?}

#### Hvað er til ráða?

* Hjólum eða göngum á milli staða.
* Leggjum bílnum aðeins lengra í burtu.
* Notum stigann og gefum lyftunni frí. Munum að halda í handrið þegar gengið er um stiga.
* Veljum hreyfingu sem okkur finnst skemmtileg.
* Borðum hollan og næringarríkan mat.

Hreyfum okkur daglega í minnst 30-60 mínútur.

Drekkum vatn, oft á dag.

Skoðum eigið mataræði og finnum tækifæri til úrbóta. Ýmsar upplýsingar og sjálfspróf um mataræði má finna á heimasíðu Landlæknis [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is).

### Líkamsbeiting

Röng líkamsbeiting veldur auknu álagi á stoðkerfi líkamans, þreytu og getur valdið ótímabæru sliti eða jafnvel slysum.

{hvað gerir fyrirtækið: er starfsmönnum veitt leiðsögn um vinnustellingar og útveguð lyftitæki eða annað sem auðveldar vinnuna}

### Líkamlegt álag

Algengustu álagseinkenni tengd vinnu eru verkir í baki, hálsi og herðum og tengjast:

* Aðstæðum við vinnu.
* Andlegum og félagslegum þáttum eins og samskiptum, upplýsinga­flæði og streitu.
* Einhæfum, síendurteknum hreyfingum.
* Líkamlegu erfiði.
* Óhentugum vinnustellingum eða hreyfingum.
* Skipulagi vinnu.

#### Hvað er til ráða?

* Hreyfum okkur reglulega.
* Berum okkur rétt að við vinnu, hvort sem við þurfum að standa, bera, lyfta eða ýta.
* Notum hentug hjálpartæki, léttitæki eða fáum aðstoð.
* Notum tyllistóla og léttitæki ef hægt er.
* Skiptum oft um vinnustellingu.
* Stillum vinnuaðstöðuna þannig að vinnuhæð og vinnusvið henti.
* Tökum reglulega vinnuhlé.
* Tileinkum okkur góða líkamsstöðu.
* Notum góða skó og fatnað.

Gott er að sitja og standa til skiptis.

Ef við þurfum að lyfta:

* Hugsum um þyngd hlutarins (< 25 kg).
* Höfum gott bil á milli fóta.
* Snúum beint að hlutnum, stöndum eins nálægt honum og hægt er.
* Beygjum hné og mjaðmir og höldum baki beinu.
* Náum öruggu taki með beina olnboga og slakar axlir.
* Lyftum með því að færa líkamsþunga frá tám aftur á hæla.
* Réttum rólega úr hnjám og mjöðmum samtímis.
* Forðumst síendurteknar lyftur.

Ef við þurfum að bera:

* Gætum þess að við sjáum vel fram fyrir okkur og að leiðin sé greið.
* Notum léttitæki þegar hægt er s.s. hjólbörur og trillur.
* Dreifum þunga jafnt á hægri og vinstri líkamshluta.
* Höfum byrði sem næst líkama og bak beint.
* Skiptum reglulega um hendi þegar byrði er í annarri hendi.

Útbúið hefur verið myndband um líkamsbeitingu á vegum N4 og Vinnueftirlitsins. [Myndbandið má finna hér](https://youtu.be/IDtqgRRfXuo).

# VINNUSLYS

Vinnuslys geta valdið óbætanlegu líkamlegu tjóni, því er mikilvægt að:

* Greina og meta hætturnar (áhættumat).
* Fjarlægja eða draga úr hættum.
* Upplýsa starfsfólk um hættur í vinnuumhverfinu.
* Fræða um verklag, öryggisreglur og öryggisbúnað.
* Hvetja til forvarna.

Slysavarnir eru sameiginlegt verkefni vinnuveitanda og starfsmanna.

## Orsakir

Það ætlar sér enginn að lenda í slysi, en þrátt fyrir það komast fæstir slysalaust í gegnum lífið. Margvíslegar orsakir geta valdið slysum og óhöppum en helstu ástæðurnar eru að:

* Við áttum okkur ekki á hættunum í umhverfinu eða vanmetum þær.
* Við erum annars hugar vegna þreytu, áreitis, persónulegra hugsana, einhæfra verkefna o.fl.
* Boðleiðir eru óskýrar, samskipti og samvinna heppnast ekki nógu vel.
* Við höfum ekki aðgang að viðeigandi öryggis- og hlífðarbúnaði eða skortir þjálfun og kennslu í notkun hans.

Ofangreindar ástæður auka líkurnar á því að slasast ef:

* Vinnuumhverfi er hættulegt, t.d. lýsing ekki nægjanleg, umgengni slæm, skortur á viðeigandi merkingum.
* Tækjabúnaður er bilaður, óvarinn eða óhentugur.
* Skortur er á vinnureglum, áhættumati, vöktun, mælingum, eftirliti og eftirfylgni úrbóta.

## Fyrstu viðbrögð

Tryggjum eigið öryggi, öryggi björgunarmanna og annarra óslasaðra áður en björgunaraðgerðir hefjast.

Verum meðvituð um áhættur á slysstað og beitum skynsemi við björgunarstarf.

Hringjum í Neyðarlínu í síma 112 ef upp kemur neyðartilvik.

Þegar hringt er í Neyðarlínu þarf að:

* Tala hægt og skýrt.
* Gefa upp símanúmer og nafn.
* Nákvæma staðsetningu á slysstað.
* Lýsa því sem gerðist.
* Tilgreina fjölda slasaðra og ástand þeirra.

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Tryggðu öryggi. 2. Hringdu í 112. 3. Beittu strax endurlífgun ef engin viðbrögð eru við áreiti eða öndun óeðlileg. 4. Stöðvaðu blæðingu með því að þrýsta á blæðingarstað. |

Farðu aldrei inn í lokað rými til björgunar án þess að hringja fyrst í 112 og tryggja þér nægjanlegt súrefni.

## Skyndihjálp

Mikilvægt er að starfsmenn sæki námskeið í skyndihjálp og viti hvernig bregðast eigi við í neyðartilfellum.

Vinnuveitandi sér til þess að viðeigandi búnaður til neyðar­hjálpar sé til staðar, að starfsmenn kunni að nota þann búnað rétt og býður starfsmönnum skyndihjálparnámskeið.



## Flokkun, skráning og tilkynning slysa, óhappa og atvika.

### Flokkun.

Vinnuslys flokkuð í mismunandi flokka vegna skráningar. Tilkynningaskyld vinnuslys eru slys sem valda fjarveru slysadaginn og næsta dag og slys þar sem líkur eru á að starfsmaður hafi orðið fyrir langvinnu eða varanlegu heilsutjóni.

**Fjarveruslys:** Slys sem valda fjarvistum frá vinnu (vinnuslys). Þ.e. slysadag + næsta dag eða lengur.

**Umönnunarslys:** Slys þar sem hinn slasaði þarf að leita sé aðstoðar á heilsugæslu en mætir til vinnu daginn eftir.

**Skyndihjálparslys**: Minniháttar slys eða slys sem krefjast notkunar skyndihjálpar­búnaðar (smáskurðir o.þ.h.). Viðkomandi heldur áfram vinnu.

**Næstum slys:** Hættulegar aðstæður sem næstum því valda slysum, t.d. hras eða öryggisbúnaður ekki notaður.

* Hættulegt verklag
* Hættulegar vinnuaðstæður
* Hættulegur búnaður
* Aðrar hættur í vinnuumhverfi

### Skráning og úrvinnsla:

Starfsmenn eiga að sjá til þess að öll slys, óhöpp og atvik séu skráð.

* Öll slys á að meðhöndla, skrá og tilkynna eins fljótt og auðið er, óháð alvarleika þeirra.
* Varðveita þarf ummerki á slysstað vegna rannsóknar­hagsmuna.
* Greina á orsakir vinnuslysa og gera nauðsynlegar úrbætur þegar í stað til að koma í veg fyrir endurtekningu.

Við alvarleg slys á að kalla til Vinnueftirlit ríkisins.

### Tilkynning:

* Tilkynna á öll slys og óhöpp til næsta yfirmanns eða öryggis­fulltrúa.
* Tilkynna á atvik sem geta valdið hættu og grípa þarf til ráðstafana til þess að forðast slys og tjón.

Slys á að tilkynna á eftirfarandi hátt til ytri aðila:

* Slys, þar sem líkur eru á að starfsmaður hafi orðið fyrir langvinnu eða varanlegu heilsutjóni, þarf að tilkynna Vinnueftirlitinu eigi síðar en innan sólarhrings svo að vettvangsrannsókn geti farið fram. Slysin á auk þess að tilkynna Vinnueftirlitinu rafrænt innan viku á sérstöku eyðublaði.
* [Eyðublað](http://www.vinnueftirlit.is/media/eydublod/tilkynning_um_vinnuslys.pdf) fyrir tilkynningar vinnuslysa til Vinnu­eftirlits ríkisins.
* Rafmagnsslys, varasamt ástand, hættutilvik og óhöpp tilkynnist til Mannvirkjastofnunar.
* [Skýrsla um hættu – og neyðarástand](http://www.mannvirkjastofnun.is/library/Skrar/Rafmagnsoryggissvid/Eydublod/Rafveitur/3.230%20Sk%C3%BDrsla%20um%20h%C3%A6ttu%20og%20ney%C3%B0ar%C3%A1stand.pdf) vegna rafmagnsslyss til Mannvirkjastofnunar.
* Mengunarslys tilkynnist Umhverfisstofnun eða heilbrigðis­eftirliti viðkomandi sveitar­félags.
* Bruni og sprengingar tilkynnist lögreglu og/eða slökkviliði 112.
* Öll bótaskyld slys á að tilkynna tafarlaust og í síðasta lagi innan árs frá slysadegi til Sjúkratrygginga Íslands.
* [Eyðublöð](https://www.sjukra.is/slys/eydubkod-og-vottord/) fyrir tilkynningar slysa til Sjúkratrygginga Íslands.

# ÁHÆTTUÞÆTTIR OG VERKLAG

Í þessum kafla er fjallað um helstu áhættuþætti starfa hjá fyrirtækjum í sjávarútvegi óháð því um hvers konar vinnslufyrirtæki er að ræða. Umfjöllun innifelur leiðsögn um undirbúning, framkvæmd og frágang vegna vinnu sem felur í sér viðkomandi áhættuþátt. Áhættuþáttum er raðað í stafrófsröð. Hvert fyrirtæki um sig getur valið þá áhættuþætti sem eiga við í þeirra starfsemi og fellt aðra út.

## Almennt

Mikilvægt er að verkefni séu vel undirbúin til að framkvæmd þeirra geti verið örugg. Eftirfarandi þætti ætti ávallt að hafa í huga við vinnu.

Það er sameiginlegt verkefni allra að tryggja sem öruggastar vinnuaðstæður. Ábyrgð vinnuveitanda er að tryggja að gætt sé fyllsta öryggis og góðs aðbúnaðar og hollustuhátta á vinnustaðnum.

Ábyrgð fulltrúa hans svo sem verkstjóra er að fylgja því eftir og starfs­manna að fara eftir því sem fyrir er lagt og láta vita ef einhverju er ábótavant varðandi öryggi og fylgja eftir úrbótum.

Ábyrgð starfsmanna er að fylgja öryggisreglum, nota persónuhlífar og annan öryggisbúnað sem starfið krefst og láta vita ef einhverju er ábótavant varðandi öryggi.

Undirbúningur:

* Greinum og gerum ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við þær vinnuaðstæður sem unnið er við hverju sinni – Stöldrum við og gerum ávallt áhættumat áður en vinna hefst.
* Verum vakandi yfir atvikum sem geta breytt aðstæðum og aukið hættu.
* Könnum ástand búnaðar og tökum bilaðan búnað úr notkun.

Framkvæmd:

* Beitum öruggu verklagi og framkvæmum verkin á öruggan hátt.
* Förum eftir öryggisreglum og notum persónuhlífar í samræmi við niðurstöður áhættumats.

Frágangur:

* Göngum frá vinnusvæði, búnaði og verkfærum á snyrtilegan og öruggan hátt.

## Akstur ökutækja

Akstur og umsjá ökutækja þarf að vera í höndum starfsmanna með tilskilin réttindi (sjá einnig [kafla 5.3](#_Akstur_og_notkun) og [5.4](#_Blaut_og_hál)).

Stöldrum við og gerum ávallt áhættumat áður en vinna hefst.

Undirbúningur:

* Gætum fyllsta öryggis við akstur allra ökutækja.
* Sérstakrar aðgátar er þörf gagnvart gangandi umferð og við flutning á þungum farmi.
* Göngum úr skugga um að við höfum réttindi á viðkomandi ökutæki.
* Athugum ástand ökutækis og að það henti aðstæðum.
* Könnum hvort allur öryggisbúnaður sé til staðar og í lagi.
* Höldum umferðarleiðum opnum og öruggum.

Framkvæmd:

* Notum ekki ökutæki sem ekki er í fullkomnu lagi.
* Látum ökutækið aldrei ganga að óþörfu.
* Notum viðeigandi viðvörunarljós.
* Sýnum aðgæslu þegar bakkað er og fáum leiðsögn ef þörf er á.

Frágangur:

* Göngum þrifalega um ökutæki.
* Góð regla er að bakka ökutækjum í stæði.
* Læsum ökutækjum eftir notkun einnig þegar farið er í kaffi eða mat.

## Akstur og notkun vinnulyftu/mannkörfu/spjóts

Hætta getur skapast við notkun lyftitækja, bæði fyrir ökumann og aðra.

Stöldrum við og gerum ávallt áhættumat áður en vinna hefst.

Undirbúningur:

* Könnum að skoðun tækisins sé í gildi (sést á skráningarmerki).
* Athugum hvort stjórntæki, stuðningsfætur, lyftubúnaður og neyðarstöðvunarrofi séu í lagi.
* Tryggjum að hægt sé að loka hliði á mannkörfu eða á palli.
* Könnum olíuleka.
* Notum aldrei lyftitæki nema hafa tilskilin réttindi og kunnáttu.
* Notum ekki lyftitæki nema það sé óskemmt og ekkert ógni öryggi okkar.
* Kynnum okkur öryggisleiðbeiningar fyrir rafgeyma og hleðslu­tæki.
* Kynnum okkur viðbrögð vegna sýruslysa.

Framkvæmd:

* Ökum aldrei hraðar en á gönguhraða.
* Sýnum sérstaka aðgát þar sem umferð gangandi fólks er.
* Ökum ekki með fólk í körfu eða á palli.
* Lyftum aldrei mönnum með lyftitæki nema með viðurkenndum búnaði og tökum aldrei farþega í lyftitækið.
* Notum aldrei farsíma við akstur eða við stjórnum lyftitækis.
* Notum viðeigandi persónuhlífar, m.a. fallvarnir á palli og í mannkörfu.

Frágangur:

* Göngum frá búnaði á réttan hátt þannig að það valdi ekki skaða.
* Slökkvum á fjarstýringu lyftitækis sé það ekki í notkun.
* Færum mannkörfu/pall í neðstu stöðu þegar við skiljum við tækið.

Á vef Vinnueftirlitsins er að finna fræðslu- og leiðbeiningarritið [Færanlegar vinnulyftur.](http://www.vinnueftirlit.is/media/fraedslu--og-leidbeiningarit/faeranlegar_vinnulyftur.pdf) Í ritinu eru leiðbeiningar um örugga notkun nokkurra gerða vinnulyfta og daglegur gátlisti fyrir vinnulyftur.

## Akstur og notkun lyftara

Hætta getur skapast við notkun lyftara, bæði fyrir ökumann og aðra. Akstur og umsjá lyftara skal vera í höndum þeirra sem hafa til þess tilskilin réttindi.

Stöldrum við og gerum ávallt áhættumat áður en vinna hefst.

Undirbúningur:

* Könnum að skoðun lyftarans sé í gildi (sést á skráningarmerki).
* Athugum hvort stjórntæki, lyftubúnaður og neyðarstöðvunarrofi séu í lagi.
* Könnum olíuleka.
* Notum aldrei lyftara nema hafa tilskilin réttindi og kunnáttu.
* Notum ekki lyftara nema hann sé óskemmdur og ekkert ógni öryggi okkar.
* Kynnum okkur öryggisleiðbeiningar fyrir rafgeyma og hleðslu­tæki.
* Kynnum okkur viðbrögð vegna sýruslysa.

Framkvæmd:

* Ökum aldrei hraðar en á gönguhraða.
* Sýnum sérstaka aðgát þar sem umferð gangandi fólks er.
* Ökum ekki með fólk í körfu.
* Tryggjum að byrði byrgi ekki útsýni við akstur:
* 660 l, 2 ker á hæð.
* 460 l, 3 ker á hæð.
* Sé ekið með fleiri ker skal bakka.
* Lyftum aldrei mönnum með lyftara nema með viðurkenndum búnaði og tökum aldrei farþega í lyftara.
* Notum aldrei farsíma við akstur eða við stjórnum lyftara.
* Notum viðeigandi persónuhlífar, m.a. fallvarnir í mannkörfu.

Frágangur:

* Göngum frá búnaði á réttan hátt þannig að það valdi ekki skaða.
* Færum gaffal í neðstu stöðu þegar við skiljum við tækið.

Á vef Vinnueftirlitsins er að finna fræðslu- og leiðbeiningarritin [Lyftarar](http://www.vinnueftirlit.is/media/leidbeiningar-um-vinnuvernd/lyftarar_97.pdf) og [Að lyfta fólki með lyftara](http://www.vinnueftirlit.is/media/leidbeiningar-um-vinnuvernd/lyfta_folki_m_lyftara.pdf).

Útbúið hefur verið myndband um akstur lyftara á vegum N4 og Vinnueftirlitsins. [Myndbandið má finna hér](https://youtu.be/y9Sq7ELTBgA).

## Blaut og hál gólf

Gólf vinnusvæða og gönguleiðir eru oft blaut og hál þar sem vatn, olía, krapi og slor er á gólfum. Vinnuveitandi leitast við að velja gólfefni sem verða ekki mjög hál í bleytu.

Stöldrum við og gerum ávallt áhættumat áður en vinna hefst.

Undirbúningur:

* Leitumst við að hafa vinnuaðstöðu þurra og hreina.
* Verum í skófatnaði/stígvélum með stömum botni.

Framkvæmd:

* Sköfum gólfin reglulega.
* Þurrkum upp strax ef olía sullast á gólfið.
* Utanhúss: Hreinsum snjó og notum hálkuvarnir.

Frágangur:

* Þrífum og þurrkum gólf í lok vinnudags/vaktar.

## Fallandi hlutir

Fallandi hlutir geta valdið slysum hvort sem þeir falla af geymslustað eða vinnusvæði í hæð, t.d. í lestum í /frystum/mjölhúsum/kælum

Stöldrum við og gerum ávallt áhættumat áður en vinna hefst.

Undirbúningur:

* Metum áhættu vegna hættu á fallandi hlutum á okkar vinnusvæði.
* Forðumst svæði þar sem unnið er fyrir ofan okkur. Ef þörf er á vinnu á slíkum svæðum metum áhættu og gætum ávallt ýtrustu varúðar við vinnu.
* Gætum ýtrustu varúðar ef við vinnum fyrir ofan önnur vinnu­svæði.
* Komum í veg fyrir að hlutir falli fram af brún með því að setja kant eða handrið.
* Festum hluti tryggilega á lyftara og hífingatæki við flutning.
* Festum við okkur verkfæri og efni.
* Afmörkum eða girðum af vinnusvæði þegar unnið er í hæð.
* Notum viðeigandi varúðarmerkingar.

Framkvæmd:

* Göngum aldrei undir aðila sem vinnur í hæð.
* Notum hjálm þar sem við á.
* Stöndum á traustu undirlagi ef von er á fallandi hlutum.
* Tryggjum góða röðun (hlutir sem fjærst brún).
* Röðum þungum hlutum neðst í rekka.
* Röðum litlum hlutum í ílát.
* Stöflum ekki hærra en framleiðendur umbúða segja að þær þoli.

Frágangur:

* Setjum styrktarhorn tröllakassa rétt á.
* Skiljum aldrei eftir hangandi byrðar.
* Skiljum aldrei verkfæri eða annan búnað eftir þar sem þau geta fallið, göngum frá þeim á sinn stað.
* Göngum frá lyftitæki á viðeigandi hátt.

## Fiskvinnsluvélar

### Almennt

Ýmsar hættur felast í vinnu við vélar, tæki, færibönd og annan sjálfvirkan búnað m.a. klemmi-, skurð- og flækjuhætta.

Framleiðendum ber að sjá til þess að fram fari áhættumat í samræmi við [reglugerð 1005/2009](https://www.reglugerd.is/reglugerdir/eftir-raduneytum/felagsogtrygginga/nr/16134), grein 6. Það er á ábyrgð vinnu­veitanda að fyrir hverja einstaka vél, tæki, færi­bönd og annan sjálfvirkan búnað liggi fyrir samræmisyfirlýsing og að búnaðurinn sé CE merktur.

Vinnuveitandi skal tryggja að:

* Á hreyfanlegum vélarhlutum séu viðunandi hlífar eða varnarbúnaður sem hindrar að unnt sé að komast á hættusvæði eða stöðvar hreyfingu þeirra hluta áður en á hættusvæði er komið, þ.e. að öryggisfjarlægðir séu réttar.
* Viðeigandi varúðarmerkingar eiga að vera fyrir hendi.
* Við uppsetningu véla komist fólk auðveldlega að þeim til viðhalds og þrifa.
* Allir starfsmenn sem vinna nálægt vélum fái kynningu á öryggisreglum sem um þær gilda.
* Allir starfsmenn sem vinna við vélar þurfa að hafa hlotið viðeigandi þjálfun.
* Við hverja vél séu leiðbeiningar og að áhættumat fyrir vinnu við búnaðinn sé gert og kynnt starfsmönnum.

Dæmi um vélar í fiskvinnslu eru: roðflettivélar, sniglar, marningsvélar, valsar, færibönd, hausarar, flökunarvélar, útsláttartæki, flokkarar, pökkunar­vélar, ístaflarar, vatnskurðarvélar, karahvolfarar, þurrkarar, flatningsvélar, fésvélar, lundavélar o.fl.

Stöldrum við og gerum ávallt áhættumat áður en vinna hefst.

Undirbúningur:

* Pössum að öryggishlífar séu á vélum og neyðarstopp sé aðgengilegt.
* Festum upp sítt hár.
* Forðumst lausan fatnað þegar unnið er við vélar og færibönd, göngum valdlega frá böndum á sloppum, reimum, ermum, skálmum og heyrnahlífum.
* Verjum/tryggjum varasama staði á gönguleiðum.
* Kynnum okkur staðsetningu og virkni neyðarrofa og kunnum að stöðva vélar og færibönd ef á þarf að halda.

Framkvæmd:

* Förum eftir öryggisreglum.
* Notum viðeigandi hlífðarbúnað og fatnað.
* Förum ekki inn á hættuleg svæði.
* Pössum upp á líkamsstöðu, beygja sig sem minnst.
* Slökkvum strax á vélum og færiböndum ef eitthvað flækist í þeim.

Frágangur:

* Slökkvum á vélum og göngum frá þeim að lokinni notkun þannig að þær skapi ekki hættu.

Útbúið hefur verið myndband um vinnu við vélar og færibönd á vegum N4 og Vinnueftirlitsins. [Myndbandið má finna hér](https://youtu.be/fuKBaG2zd8k).

{hvert fyrirtæki um sig bætir inn viðeigandi leiðbeiningum og öryggisreglum fyrir þær vélar sem eru í notkun í viðkomandi fyrirtæki}

## Hávaði

Hávaði getur valdið heyrnartjóni, streitu og þreytu. Mikill hávaði skapar einnig aukna slysahættu og torveldar samskipti. Mikill hávaði fylgir sumum störfum, t.d. í vélasölum og við viðhaldsvinnu í tönkum.

Vinnuveitandi skal leitast við að draga úr eða útiloka hávaða eins og hægt er t.d. með einangrun eða með því að nota lágværar vélar. Sé það ekki unnt er leitast við að takmarka vinnu starfsmanna í háværu umhverfi eftir föngum og leggja til viðurkenndar heyrnarhlífar [(kafli 3.2](#_Hávaði_og_heyrnarvernd)).

Stöldrum við og gerum ávallt áhættumat áður en vinna hefst.

Undirbúningur:

* Tryggjum að við höfum aðgang að heyrnarhlífum ef við þurfum að vinna í hávaðasömu umhverfi.
* Tryggjum að heyrnarhlífar séu í lagi og þeim sé rétt við haldið.

Framkvæmd:

* Notum heyrnarhlífar ef nauðsynlegt er að vinna í háværu umhverfi.
* Vinnum einungis takmarkaðan tíma í hávaðasömu umhverfi. Tökum reglulega hvíld frá vinnu.

Frágangur:

* Göngum frá heyrnarhlífum á viðeigandi hátt.

## Heitir fletir, vatn og gufa

Rör og vélarhlutar geta hitnað mikið og geta valdið bruna á húð við snertingu eða nálægð. Einnig getur skapast hætta á bruna vegna hitastigs vatns eða gufu. Lagnir og katlar undir þrýstingi geta auk þess skapað hættu.

Öll tæki þurfa að vera þannig útbúin að starfsmenn séu verndaðir fyrir hættu af völdum bruna eða ofhitnunar, útstreymis lofttegunda, ryks, vökva, gufu eða annarra efna sem þau framleiða eða safnast fyrir í þeim

Stöldrum við og gerum ávallt áhættumat áður en vinna hefst.

Undirbúningur:

* Könnum hvort hlífar til varnar hita séu fyrir hendi.
* Afmörkum og merkjum hættusvæði.

Framkvæmd:

* Notum viðeigandi hlífðarbúnað þegar unnið er nálægt heitum hlutum.

Frágangur:

* Yfirgefum aldrei óvarða hættustaði án þess að setja upp varnir.

## Hífingar og lyftingar

Við hífingar og lyftingar geta skapast lífshættulegar aðstæður.

Allur búnaður til hífinga og lyftinga sem og lyftitæki þurfa að vera vottuð af viðurkenndum aðilum.

Starfsmenn sem vinna við hífingar og lyftitæki þurfa að hafa tilskilin réttindi og þjálfun.

Kynna þarf starfsmönnum sem vinna í námunda við hífingar öryggis­reglur sem um þær gilda.

Stöldrum við og gerum ávallt áhættumat áður en vinna hefst.

Undirbúningur:

* Gerum áætlun fyrir áhættusamar hífingar[[1]](#footnote-1).
* Gætum sérstaklega að lyfti- og togbúnaði fyrir notkun, skoðum ástand á stroffum, keðjum, lásum og festipunktum.
* Sannreynum að allur búnaður þoli þá þyngd sem lyfta á.
* Stýrum ekki krana nema hafa tilskilin réttindi og kunnáttu.
* Tryggjum stöðugleika krana.

Framkvæmd:

* Notum ávallt viðeigandi öryggisbúnað, s.s. hjálm og sýnileika­vesti við vinnu í námunda við hífingar og lyftara.
* Fylgjum reglum um leyfilegan hámarksþunga.
* Göngum aldrei undir og höldum góðri fjarlægð frá hangandi byrðum og höldum óviðkomandi frá hífingum.
* Notum aldrei farsíma þegar við stjórnum hífingum.
* Notum til þess gerðar stýrilínur og festistaði til að stýra byrði.
* Snertum ekki hangandi byrði fyrir ofan brjósthæð.

Frágangur:

* Göngum frá búnaði þannig að hann geti ekki valdið skaða.
* Skiljum aldrei hangandi byrði eftir í krana.

Á vef Vinnueftirlitsins er að finna fræðslu- og leiðbeiningarritið [Að hífa fólk með krana](http://www.vinnueftirlit.is/media/leidbeiningar-um-vinnuvernd/hifa_folk_m_krana.pdf).

Upplýsingar um [akstur og notkun lyftara sjá kafla 5.4](#_Blaut_og_hál) og upplýsingar um akstur og notkun lyftitækja [sjá kafla 5.3](#_Akstur_og_notkun).

## Hnífar

Algengt er að slys verði þegar beittir hnífar eru meðhöndlaðir, t.d. við snyrtingu og viðhald véla.

Stöldrum við og gerum ávallt áhættumat áður en vinna hefst.

Undirbúningur:

* Athugum ástand hnífa áður en verk hefst.
* Notum aðeins hnífa sem eru beittir og í lagi.
* Tökum óörugga hnífa úr umferð.

Framkvæmd:

* Beitum okkur rétt við verkið.
* Skerum ekki að líkamanum.
* Göngum ekki um með hnífa í höndunum.

Frágangur:

* Göngum tryggilega frá hnífnum að notkun lokinni.
* Flytjum og geymum hnífa í þar til gerðum hulstrum og hlífum.

Útbúið hefur verið myndband um vinnu með hnífa á vegum N4 og Vinnueftirlitsins. [Myndbandið má finna hér](https://youtu.be/nDHGwa3E_Lc).

## Hæð

Vinna í hæð er algeng orsök slysa, en slíkar aðstæður geta skapað mikla fallhættu. Vinna í hæð getur m.a. farið fram við opnar lestar, á bryggjum, á þökum, á tönkum eða pöllum, í stigum eða vinnulyftum og körfum lyftitækja.

Ganga þarf þannig frá pöllum, stigum, handriðum og opum að ekki sé hætta á að starfsfólk eða aðrir geti fallið niður og slasast.

Handrið við vinnu í hæð (>2m) þurfa að vera með handlista í a.m.k. 1 m hæð, hnélista og fótlista. Á lóðréttum stigum þarf að vera öryggisbogi.

Stöldrum við og gerum ávallt áhættumat áður en vinna hefst.

Undirbúningur:

* Afmörkum eða lokum af hættusvæði.
* Veljum þann búnað sem best tryggir öruggar vinnuaðstæður.
* Tryggjum að öryggisbúnaður sé heill og óslitinn.
* Tökum skemmdan öryggisbúnað strax úr notkun.
* Styttum viðveru við vinnu í hæð með því að vinna verkið eins mikið og hægt er á jörðu niðri.
* Hugum að veðri og vindi ef við þurfum að vinna í hæð eða lyfta fólki með krana eða öðrum búnaði utandyra.
* Tryggjum að neyðarbúnaður til björgunar úr hæð sé til staðar og að við kunnum að nota hann.
* Kynnum okkur [fræðslu og leiðbeiningarit um vinnu í hæð á vef Vinnueftirlitsins](http://www.vinnueftirlit.is/media/fraedslu--og-leidbeiningarit/Vinna_i_haed_Fallvarnir.pdf).

Framkvæmd:

* Tryggjum að fallvarnir og festipunktar séu traustir, heilir og tryggilega frágengnir, þannig að ekki skapist falskt öryggi.
* Notum fallvarnabúnað þar sem þess er þörf.
* Lyftum ekki fólki nema með til þess gerðum búnaði.
* Framkvæmum verkið á öruggan hátt.

Frágangur:

* Göngum frá fallvarnabúnaði á tilhlýðilegan hátt.

### Notkun fallvarnabúnaðar

* Notum ekki fallvarnabúnað nema við höfum fengið fræðslu um fallvarnir og notkun búnaðarins.
* Sjónskoðum búnaðinn fyrir hverja notkun.
* Könnum hvort búnaðurinn er CE merktur og prófaður.
* Notum aldrei fallvarnabúnað nema hann sé í fullkomnu lagi og í samræmi við kröfur framleiðenda.
* Stillum búnaðinn þannig að hann passi okkur.
* Notum trausta festipunkta.

### Notkun stiga:

* Notum lausa stiga og tröppur einungis tímabundið og í skamman tíma í einu við minniháttar verk þar sem ekki þarf að beita afli.
* Festum stiga með því að binda hann að ofan og/eða setja klossa að neðan, til að hann renni ekki út undan sér. Stiginn þarf að vera sterkur og í lagi.
* Könnum hvort búnaðurinn er CE merktur.
* Mikilvægt er að halli stiga sé réttur, u.þ.b. 75° (1:4).
* Mikilvægt er að stigi nái um 1 m upp fyrir brún.
* Við klifur í stiga má ekki vera með fangið fullt.
* Gætum þess að teygja okkur ekki út fyrir stigann þannig að hætta sé á að stiginn falli á hliðina.
* Höfum ávallt þrjá snertipunkta við stigann (tveir fætur, önnur höndin).

### Frágangur palla:

* Tryggja skal að pallar og uppstig við vélar séu í samræmi við ÍST EN ISO 14122-3.
* Fyrir hendi skulu vera uppstig, handrið og hnélistar í réttri hæð.

Á vef Vinnueftirlitsins er m.a. að finna fræðslu- og leiðbeiningarritið [Um lausa stiga, tröppur og búkka](http://www.vinnueftirlit.is/media/leidbeiningar-um-vinnuvernd/um_lausa_stiga_troppur_og_bukka.pdf).

## Hættuleg efni

Meðhöndlun eiturs og hættulegra efna þarf að vera í umsjá kunnáttu­fólks með tilskylda þjálfun og leyfi.

Geymar fyrir varasöm efni eiga að vera merktir, sem og leiðslur fyrir varasamar lofttegundir og vökva á viðeigandi hátt, þ.e. með texta, lit og ör sem sýnir straumstefnu og eftir þörfum með hættu- og varúðar­merkingar.

|  |  |
| --- | --- |
| **Ný merki Eldri merki** | **Ný merki Eldri merki** |
| **Sprengifim efni – GHS01**  **Hættuflokkar 2.1, 2.8, 2.15** | **Eldfim efni - GHS02**  **Hættuflokkar 2.2, 2.3, 2.6 - 2.12, 2.15** |
| **Eldnærandi efni - GHS03**  **Hættuflokkar 2.4, 2.13, 2.14** | **Gas undir þrýstingi - GHS04**  **Hættuflokkur 2.5** |
| **Ætandi efni - GHS05**  **Hættuflokkar 2.16, 3.2, 3.3** | **Bráð eituráhrif - GHS06**  **Hættuflokkur 3.1** |
| **Hættulegt heilsu GHS07**  **Hættuflokkar 3.1 - 3.4, 3.8** | **Alvarlegur heilsuskaði – GHS08**  **Hættuflokkar 3.4-3.10** |
| **Hættulegt umhverfinu - GHS09**  **Hættuflokkur 4.1** |  |

Leiðslur fyrir sprengifim / eldfim efni, t.d. ammoníak, eiga að vera vel einangraðar. Ekki má hafa leiðslur fyrir sprengifim / eldfim efni í rými þar sem neistamyndandi tæki eru notuð, t.d. slípirokkur og suðuvélar.

Öryggisblöð á íslensku (MSDS material safety data sheets) með upp­lýsingum um hættuleg efni eiga að vera til staðar og kynnt öllum starfs­mönnum sem þurfa að meðhöndla efnin.

Sjá skal starfsmönnum fyrir fræðslu um efnin og viðbrögð við óhöppum og réttum öryggisbúnaði og persónuhlífum vegna vinnu við þau.

Stöldrum við og gerum ávallt áhættumat áður en vinna hefst.

Undirbúningur:

* Veljum óskaðleg efni ef kostur er.
* Kynnum okkur:
  + öryggisblöð sem fylgja efnunum, þau eru staðsett við blöndunar- og geymslustaði. Sjá dæmi í [kafla 7](#_Öryggisblöð_-_dæmi).
  + staðsetningu og notkun á kæli- og augnskolunarbúnaði.
  + öryggisleiðbeiningar og hættumerkingar á umbúðum fyrir notkun.
* Höfum sírennandi augnskol og neyðarsturtu á þeim starfs­stöðvum sem við á.

Framkvæmd:

* Fylgjum leiðbeiningum við blöndun efna.
* Notum ávallt viðeigandi persónuhlífar við meðhöndlun og hreinsun á efnum, forðumst snertingu við húð og hár.
* Gætum að loftræstingu við meðhöndlun efna.
* Geymum varasöm efni í til þess gerðum læstum efnageymslum.

Frágangur

* Förgum ávallt efnunum á ábyrgan hátt ([kafli 2.8](#_Förgun_og_flokkun)).
* Geymum efnin ávallt í lokuðum og upprunalegum umbúðum.
* Flokkum og skráum úrgang samkvæmt reglum og setjum í viðeigandi ílát.

Viðbrögð við efnaóhöppum

* Berist efni í augu eða á húð þarf að skola vel með miklu vatni.
* Gera ráðstafanir til að draga úr leka eða útbreiðslu efnis.
* Fylgja þarf viðbrögðum í öryggisleiðbeiningum.
* Hringja í 112 og aðra viðbragðsaðila.

Veita þarf Neyðarlínu og/eða meðhöndlunaraðila góðar upplýsingar um hvaða efni olli slysinu t.d. taka umbúðir efnisins með ef hægt er.

Viðbrögð við óhöppum og leka er lýst á öryggisblöðum. Viðbrögðum við stórvægilegum efnalekum – bráðamengun er lýst í [kafla 6.4](#_Slysalosun) Slysalosun, sem og á öryggisblöðum.

{Hér koma upplýsingar fyrirtækisins, reglur um við brögð og lýsing á því hvernig spilliefni eru meðhöndluð}

Meðal þeirra hættulegu efna sem algeng eru í fiskiðnaði eru kælimiðlar, eldsneyti, gas, ryk og ýmis hreinsiefni.

### Eldsneyti

Mikil slysa- og eldhætta, auk mengunarhættu, getur skapast ef eldsneyti lekur úr geymum eða af tækjum.

### Kælimiðlar

Vegna aukinna umhverfiskrafna hefur mikil þróun orðið í framboði á kælimiðlum. Ammoníak er algengasti kælimiðillinn bæði í fiskvinnslu og í fiskiskipum.

Freoni hefur svo til verið útrýmt vegna ósoneyðandi áhrifa þess. Arftakar þess eru *ammoníak* fyrir stærri kerfi og *vetnisflúor kolefni* (HFC) fyrir minni kerfi, en auk þess *eru kolsýra CO2, Propan, Propylen* og *Isobutan* notuð í kælikerfi.

Vegna umhverfiskrafna munu verulegar takmarkanir á notkun vetnis­flúor kolefna (HFC) ganga í gildi á árunum 2025 til 2030.

***Ammoníak*** er litarlaust en það gefur frá sér kæfandi sterka lykt og sé efnið í miklum mæli í andrúmslofti getur það leitt af sér öndunarstopp. Ammoníak er einnig eldfimt þegar það blandast andrúmslofti í ákveðnum hlutföllum.

Mikilvægt er að loftræsting sé góð og mengunarskynjarar fyrir hendi.

Viðmiðunarmörk vegna ammoníaks í lofti eru 20 ppm í 8 klst og 50 ppm í 5 mín.

Á öryggisblaði um [ammoníak](https://www.olis.is/files/oryggisblod/efnavorur/ammoniak.pdf) er góð lýsing á viðbrögðum við óhöppum vegna leka eða slysa.

### Gas

Þar sem hætta er á gassöfnum þarf neyðarloftræsting að vera við­unandi.

Þar sem gaskútar eru innandyra þarf að merkja húsið að utanverðu með viðeigandi við­vörunar­þríhyrningi. Á gaskútum skal vera neistavörn.

Logsuðutæki þurfa að hafa viðeigandi öryggisbúnað.

Ruslatunnur á slíkum vinnusvæðum þurfa að vera með vörn gegn sjálfs­íkveikju.

### Ryk

Getur ekki einungis valdið óþægindum í öndunarfærum og augum, heldur getur rykmettað loft einnig valdið sprengingum, t.d. í mjöltönkum eða sílóum.

Mikilvægt er að tryggja að ekki verið neistamyndun við slíkar aðstæður auk þess að nota réttar persónuhlífar svo sem öndunargrímur.

### Hreinsiefni og sápur

Geta valdið ertingu á húð, í augum og í öndunar­færum. Mikilvægt er að fylgja leiðbeiningum um meðhöndlun efna sem fram koma á öryggisblöðum ([kafli 5.13](#_Þvottur_og_þrif) og [7.10](#_Öryggisblöð_-_dæmi)) og nota réttar persónuhlífar við vinnu.

Útbúið hefur verið myndband um vinnu með efni og efnanotkun á vegum N4 og Vinnueftirlitsins. [Myndbandið má finna hér.](https://youtu.be/cP9sKwXJoPc)

## Lofthiti

Mikill hiti getur valdið sleni, höfuðverk, öndunarerfiðleikum og öðrum óþægindum. Óþægilega mikill hiti dregur verulega úr vinnuafköstum, hægir á viðbrögðum og eykur hættu á slysum.

Stöldrum við og gerum ávallt áhættumat áður en vinna hefst.

Undirbúningur:

* Tryggjum góða loftræsingu.
* Veljum hlífðarfatnað sem hæfir hitastigi vinnuumhverfis.
* Takmörkum vinnutíma í miklum hita eftir föngum.

Framkvæmd:

* Notum réttan hlífðarfatnað.
* Drekkum nóg vatn
* Sé ekki unnt að takmarka vinnutíma gerum þá hlé á vinnu ef við þurfum að vinna lengi í miklum hita.

Frágangur:

* Tryggjum viðunandi loftræstingu á vinnusvæðum eftir að vinnu er lokið.

## Loftkuldi

Kuldi getur haft mikil áhrif á líkamann, valdið vanlíðan og dregið úr færni og afköstum við vinnu.

Kuldaáhrif geta verið að:

* Snertiskyn minnkar.
* Hreyfingar stirðna.
* Viðbragð minnkar.
* Samhæfing verður lélegri.
* Slysahætta eykst.

Alvarlegri áhrif kulda eru ofkæling og kal.

Stöldrum við og gerum ávallt áhættumat áður en vinna hefst.

Undirbúningur:

* Takmörkum vinnutíma við kaldar aðstæður eftir föngum.
* Verum vel nærð og úthvíld.

Framkvæmd:

* Klæðumst réttum hlífðarfatnaði í samræmi við aðstæður.
* Sé ekki unnt að takmarka vinnutíma gerum þá hlé á vinnu ef við þurfum að vinna lengi í köldum aðstæðum.
* Forðumst að blotna.

Frágangur:

* Göngum snyrtilega frá vinnusvæði að vinnu lokinni.

### Frystiklefar og kælar

Sérstakar reglur gilda um [öryggisbúnað frysti- og kæliklefa](http://www.vinnueftirlit.is/media/sem-heyra-undir-vinnuvernd/012_1965.pdf).

Mikilvægt er að frysti- og kæliklefar:

* Hafi merkingar innan á hurðum um hvernig eigi að opna þær.
* Séu opnanlegir innanfrá og hurðir opnist út.
* Séu búnir neyðarútgangi.
* Séu með neyðarrofa við alla útganga, bæði í venjulegri hæð og við gólf.
* Séu útbúnir neyðarlýsingu og bjöllukerfi.
* Séu ekki læsanlegir utan frá né unnt að slökkva ljósin.
* Sjá umfjöllun um kælimiðla ([kafli 5.13](#_Hættuleg_efni)).

Undirbúningur:

* Takmörkum vinnutíma við kaldar aðstæður eftir föngum.
* Verum vel nærð og úthvíld.
* Yfirförum öryggisatriði frystiklefa áður en vinna hefst.
* Veljum hlífðarfatnað sem hæfir hitastigi vinnuumhverfis.

Framkvæmd:

* Klæðumst réttum hlífðarfatnaði í samræmi við aðstæður.
* Sé ekki unnt að takmarka vinnutíma gerum þá hlé á vinnu ef við þurfum að vinna lengi í köldum aðstæðum.
* Forðumst að blotna.
* Yfirgefum svæðið ef við finnum til óþæginda vegna loft­mengunar.

Frágangur:

* Lokum klefa og slökkvum ljós eftir að vinnu er lokið.

Útbúið hefur verið myndband um vinnu í frystiklefum vegum N4 og Vinnueftirlitsins. [Myndbandið má finna hér](https://youtu.be/pNvv-QJZcMQ).

## Lokuð rými

Með lokuðu rými er hér átt við rými þar sem hætta getur verið á súrefnisskorti og/eða lofttegundum yfir hættumörkum vegna ófull­nægjandi loftræstingar og þar sem aðgengi er erfitt. Dæmi um lokuð rými eru m.a. tankar, lestar, illa loftræstir kjallarar, síló og líkir staðir geta verið dauðagildrur sé ekki gætt ýtrustu varúðar.

Reglur um öryggisráðstafanir vegna vinnu í lokuðum rýmum má finna í [reglum nr.429/1995](http://www.vinnueftirlit.is/media/sem-heyra-undir-vinnuvernd/429_1995.pdf).

Stöldrum við og gerum ávallt áhættumat áður en vinna hefst.

Undirbúningur:

* Förum yfir gátlista áður en vinna hefst ([kafli 7.9](#_Dæmi_um_öryggisblöð)).
* Útvegum allan öryggis- og björgunarbúnað og heimildir til vinnu.
* Höfum björgunaráætlun til staðar.
* Kynnum okkur viðbrögð við slysum af völdum súrefnisskorts.
* Búnaður skal vera viðurkenndur og með gilda skoðun.

Framkvæmd:

* Verum aldrei ein við vinnu í lokuðu rými og/eða utan alfaraleiða.
* Tryggjum að gæslumaður sé staðsettur fyrir utan rýmið.
* Látum súrefnismæli síga niður í rýmið eða mælum súrefni í rýminu áður en farið er inn.
* Tryggjum loftskipti á meðan unnið er í rýminu t.d. með blásurum.
* Höfum á okkur súrefnismæli og/eða súrefnisskynjara þegar farið er í lokuð rými.
* Höfum vasaljós meðferðis.
* Löndum hráefni meðan það er enn ferskt eða frystum það strax til að koma í veg fyrir að það skemmist og myndi eitrað gas.

Frágangur:

* Göngum úr skugga um að rýmið sé mannlaust.
* Göngum frá lokuðum rýmum þannig að þau séu örugg.

## Löndun

Við löndun skapast margar hættur og mikilvægt að allir séu upplýstir um þær hættur sem fylgja löndun og fylgja þarf settum öryggisreglum til að tryggja öryggi starfsmanna.

Förum eftir reglum sem gilda um vinnu í hæð ([kafli 5.12](#_Toc498778507)) og vinnu í lokuðum rýmum ([kafli 5.16](#_Lokuð_rými)).

Eftirfarandi gildir um vinnu við löndun bæði á hafnarbakka, í skipi við lest, ofan í lest og í hráefnistönkum.

Stöldrum við og gerum ávallt áhættumat áður en vinna hefst.

Undirbúningur:

* Gerum áhættumat áður en vinna hefst.
* Afmörkum eða lokum af löndunarsvæði eða hættusvæði við brúnir lesta.
* Tryggjum að ávallt séu að lágmarki tveir við löndunarvinnu.
* Tryggjum öryggi landganga og aðgengis um borð.
* Veljum þann búnað sem best tryggir öruggar vinnuaðstæður.
* Tökum skemmdan öryggisbúnað strax úr notkun.
* Verum meðvituð um að í lestum/tönkum getur myndast súrefnisskortur eða uppsöfnun hættulegra lofttegunda ([kafli 5.16](#_Lokuð_rými)).
* Mælum súrefni og gas í lest áður en vinna hefst.
* Skipuleggjum vinnu þannig að sem minnst þurfi að fara ofan í lestar eða inn í tanka.
* Tryggjum góða loftræsingu í lestum skipa.

Framkvæmd:

* Framkvæmum löndun á öruggan hátt.
* Notum viðeigandi persónuhlífar, s.s hjálm, fallvarnarbúnað, hlífðarfatnað.
* Hugum að mismunandi persónuhlífum og öryggisbúnaði eftir gerð hráefnis/varnings og vinnusvæða.
* Verum með súrefnismæli við vinnu í lestum eða tönkum og mann á vakt við lestarop/op á tanki.
* Göngum aldrei undir og höldum góðri fjarlægð frá hangandi byrðum.
* Notum fallvarnabúnað þar sem við á t.d. þegar farið er upp á eða inn í tanka eða við lestarop (takmarkandi lína).
* Vörum okkur á hálum gólfum og stigum.
* Hugum að réttri/öruggri stöflun kera ([kafli 5.19](#_Stöflun)).
* Sýnum aðgát þegar farið er á milli skips og bryggju og notum skilgreindar gönguleiðir.

Frágangur:

* Göngum frá löndunarsvæði á öruggan hátt.
* Lokum öllum opum eftir að vinnu lýkur.

### Við sjó

Fall í sjó getur valdið meiðslum, losti og jafnvel ofkælingu ef einstaklingur er lengi í sjónum.

Undirbúningur:

* Afmörkum / lokum af hættusvæði.
* Höfum til reiðu viðbragðsáætlun ef einhver fellur í sjóinn.
* Göngum örugglega frá landgöngum og setjum undir þá öryggis­net.
* Notum hálkuvarnir á bryggju.

Framkvæmd:

* Göngum aldrei ein um borð í skip til að sinna löndun.
* Göngum frá búnaði, böndum og rusli sem geta valdið slysum.

## Matargerð (eldhús/matsalur)

Umgengni og hreinlæti eru mikilvægir öryggisþættir við störf í eldhúsi.

Stöldrum við og gerum ávallt áhættumat áður en vinna hefst.

Undirbúningur:

* Þekkjum þær umgengnisreglur sem gilda í eldhúsi.
* Munum eftir að þvo hendur.

Framkvæmd:

* Gætum varúðar í umgengni við heita potta og tæki.
* Gætum varúðar í umgengni við vélar, oddhvöss og beitt verkfæri.
* Notum viðeigandi persónuhlífar við matreiðslu og þrif í eldhúsi.
* Sýnum aðgát og lyftum rétt.

Frágangur:

* Göngum snyrtilega frá vinnusvæði, tækjum og búnaði í verklok.

## Stöflun

Vanda þarf stöflun kera, vörubretta, sekkja og annarrar vöru þannig að ekki skapist hætta af. Mikilvægt er aðstæður standi á sléttum láréttum flötum, séu stöðugar og fari ekki yfir þá hæð sem fyrirskrifuð er.

Stöldrum við og gerum ávallt áhættumat áður en vinna hefst.

Undirbúningur:

* Göngum úr skugga um að halli á gólfi ógni ekki öryggi þegar staflað er.
* Athugum að ker séu óskemmd á hornum.
* Athugum að kerveggur gúlpi ekki út (merki um skertan burð).
* Tökum brotin / skemmd ker úr umferð.

Framkvæmd:

* Ökum varlega með kerastæður eða sekki.
* Tryggjum að kerin sitji rétt og falli vel saman.
* Gætum þess að sekkjum sé tryggilega raðað/staflað.
* Förum ávallt í ker á langhlið þegar aka þarf langa eða óslétta leið með ker á lyftara.
* Tryggjum að skorðuð stæða hafi stuðning frá öllum fjórum hliðum.
* Stöflum ekki hærra en gefið er upp um stærð kera:
  + 460 l full ker, hámark 4 í óskorðaðri stæðu.
  + 460 l full ker, hámark 5 í skorðaðri stæðu.
  + 660-700 l full ker, hámark 3 í óskorðaðri stæðu.
  + 660-700 l full ker, hámark 4 í skorðaðri stæðu.

Frágangur:

* Göngum frá ónotuðum kerum á geymslusvæði.

## Tölvur (skrifstofuvinna)

Stöldrum við og gerum ávallt áhættumat áður en vinna hefst.

Stoðkerfisvandamál eru algeng hjá starfsmönnum sem stunda skrifstofu­vinnu og sitja lengi í senn. Fáum því leiðsögn um vinnuaðstöðu okkar ef við erum í vafa um að hún henti okkur.

### Skrifborð og stóll

* Breytum oft um setstöðu. Gætum þess að báðar iljar nemi flatar við gólf eða notum skemil þegar setið er við vinnuborð.
* Sitjum bein/n í baki.

### Skjár og augnvernd

Staðsetjum skjáinn þannig að:

* Birta frá gluggum eða ljósum skíni hvorki beint í augun né endurkastist af skjá.
* Efri brún skjásins sé í augnhæð.
* Skjár sé u.þ.b. armlengd frá líkama.
* Skjárinn sé fyrir miðju líkama.
* Látum fylgjast reglulega með sjóninni.

### Mús og lyklaborð

* Höfum úlnlið í miðstöðu.
* Látum olnboga liggja slaka upp að líkama.
* Notum vinstri og hægri hönd til skiptis á mús.
* Staðsetjum mús í sömu hæð og lyklaborð.
* Staðsetjum lyklaborð fyrir miðju líkama.

Á vef Landlæknis má finna leiðsögn um [hlé-æfingar](http://www.landlaeknir.is/um-embaettid/greinar/grein/item17952/Teygjuhle-fyrir-born-og-unglinga) sem gott er að gera öðru hverju yfir daginn. Fleiri gagnlegar upplýsingar má finna á [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is).

## Viðgerðir og viðhald

Stöldrum við og gerum ávallt áhættumat áður en vinna hefst.

Slysahætta getur skapast við viðgerðir og viðhald sé fyllsta öryggis ekki gætt. Einnig getur slík vinna valdið miklu óhagræði í framleiðslu ef hún er ekki vandlega undirbúin og skipulögð.

Undirbúningur:

* Skipuleggjum verkefnið vel og gerum yfirlit yfir þá starfsemi sem verkefnið hefur áhrif á, sérstaklega ef verkefnið veldur röskun.
* Upplýsum alla hlutaðeigandi um tímasetningu og umfang verksins.
* Tökum til nauðsynlegan öryggisbúnað og tæki.

Framkvæmd:

* Tryggjum öryggi með því að taka úr sambandi orkugjafa sem geta valdið hættu:   
  Læsa-merkja-prófa.
* Framkvæmum verkið á öruggan hátt.

Frágangur:

* Upplýsum alla hlutaðeigandi um að verkinu sé lokið.
* Tryggjum að endurgangsetning orkugjafa valdi ekki hættu.
* Aflæsum og gangsetjum þá orkugjafa sem teknir voru úr sambandi vegna verksins.
* Skilum vinnusvæði hreinu.

### Læsa – merkja - prófa

Vinnuferillinn „*læsa – merkja – prófa*“ („*Lockout-Tagout*“) er ætlaður til þess að læsa út háskalegri orku af einhverju tagi á meðan unnið er við búnaðinn og koma þannig í veg fyrir slys.

Um getur verið að ræða vinnu við rafbúnað, lagnir undir þrýstingi eða annan búnað sem taka þarf úr sambandi vegna viðhalds eða viðgerða og hætta er á að verði settur í gang aftur áður en vinnu er lokið.

„*Læsa – merkja – prófa*“ aðferðin kemur í veg fyrir óvænta losun orku og ræsingu búnaðar. Orkunni er læst út, t.d. með hengilás. Læsingin er merkt þeim starfsmanni sem ætlar að vinna í kerfinu. Starfsmaðurinn prófar, áður en vinna hefst, að búnaðurinn sé hættulaus og að læsingin virki. Þetta kemur í veg fyrir að búnaður fari í gang af sjálfsdáðum eða sé gangsettur af öðrum.

Eftir að vinnu er lokið fjarlægir starfsmaðurinn sjálfur læsinguna og endurræsir búnaðinn. Einungis starfsmaðurinn sjálfur eða ákveðinn yfirmaður (gleymi starfsmaðurinn að aflæsa) hefur heimild til að aflæsa búnaðinum.

„*Læsa – merkja – prófa*“ ferlið er eftirfarandi:

* Gera áhættumat og greina hvaða orkugjöfum þarf að læsa.
* Upplýsa viðkomandi starfsmenn um vinnu.
* Slökkva á stjórnbúnaði.
* Greina alla orkugjafa viðkomandi búnaðar.
* Einangra alla orkugjafa með því að læsa rofum eða beina orkunni aðrar leiðir.
* Sannreyna að slökkt sé á orkugjafanum.
* Framkvæma verkið og ganga frá búnaði til endurræsingar.
* Upplýsa viðkomandi starfsmenn um endurræsingu.
* Fjarlægja læsingar og endurræsa búnað.

## Þvottur og þrif

Við karaþvott og önnur þrif skapast aðstæður þar sem unnið er með hættuleg efni, á blautum gólfum, í hæð, við stöflun og fiskvinnsluvélar.

Stöldrum við og gerum ávallt áhættumat áður en vinna hefst.

Undirbúningur:

* Gerum áhættumat og ráðstafanir í samræmi við niðurstöður þess.
* Tryggjum að til staðar sé uppfærð hreinlætisáætlun ([kafli 7.11](#_Hreinlætisáætlun_–_dæmi))
* Tryggjum að allar vélar sem þrífa á séu stopp áður en vinna hefst ([kafli 5.7](#_Fiskvinnsluvélar)).
* Vörumst blaut og hál gólf ([kafli 5.5](#_Blaut_og_hál)).
* Kynnum okkur þau efni sem vinna á með og viðbrögð við óhöppum ([kafli 5.13](#_Hættuleg_efni)).
* Kynnum okkur reglur um vinnu í hæð í stigum og á pöllum ([kafli 5.12](#_Toc498778507)).
* Kynnum okkur leiðbeiningar um þrif.

Framkvæmd:

* Förum eftir leiðbeiningum um þrif.
* Notum réttan hlífðarbúnað og verkfæri (stígvél, hlífðarfatnað, hanska og öryggisgleraugu).
* Höfum ristar og lok á sínum stað, sýnum sérstaka aðgát ef hafa þarf opið á meðan á þrifum stendur.
* Gætum varúðar í námunda við rafmagn – gætum þess að sprauta ekki á rafbúnað.
* Sleppum aldrei taki á slöngu án þess að skrúfa fyrir vatnið.
* Framkvæmum verkið á öruggan hátt.

Frágangur:

* Göngum frá öllum þrifaefnum, slöngum og öðrum búnaði á réttan hátt.

## Sekkjun í mjölverksmiðjum

Við sekkjun í mjölverksmiðjum geta skapast hættulegar aðstæður þar sem unnið er með þunga mjölsekki og í mjölryki ([kafli 5.13](#_Ryk)).

Stöldrum við og gerum ávallt áhættumat áður en vinna hefst.

Undirbúningur:

* Göngum úr skugga um að sekkir séu hreinir og óskemmdir
* Forðast skal að nota snúningslyftara vegna slysahættu
* Krókar og brúnir lyftibúnaðar skulu vera rúnnaðar annars skal nota hlífar sem ekki eru með skörpum brúnum
* Krókar skulu búnir öryggislæsingu
* Sé notaður lyftari við verkið skal gæta þess að bil milli gafla sé rétt og lykkjur á hornum sekksins lóðréttar ([kafli 5.10](#_Hífingar_og_lyftingar))

Framkvæmd:

* Tryggjum að sekkir standi á traustum sléttum fleti
* Sekkur skal hanga á öllum fjórum hornum er áfylling á sér stað
* Við sekkjun skal þjappa vel í sekkinn
* Burðarþolsmerkingar eru á sekkjum og ber að hlíta þeim
* Hugum að réttri/öruggri stöflun sekkja ([kafli 5.19](#_Stöflun))
* Nota skal viðeigandi öryggisbúnað, s.s. hjálm, öryggisgleraugu og -skó og rykgrímu.
* Nota skal fallvarnarbúnað ef vinna þarf á stæðum þar sem pokum hefur verið raðað í meira en eina hæð. ([kafli 5.12](#_Notkun_fallvarnabúnaðar))

Frágangur:

* Göngum frá notuðum margnota sekkjum á viðeigandi geymslustað

# VIÐBRÖGÐ Í NEYÐ

## Eldsvoði og eldvarnir

Mikilvægt er að þekkja:

* Flóttaleiðir.
* Hljóðmerki brunaviðvörunarkerfis.
* Meðferð slökkvitækja og brunaslanga.
* Rétt viðbrögð við eldsvoða.
* Staðsetningu brunaboða.
* Staðsetningu slökkvitækja og brunaslanga.

### Viðvörun um eldsvoða

Bregðast þarf við viðvörun um eldsvoða í samræmi við rýmingaráætlun.

Grunnviðbrögðin eru:

* Látum aðra vita um eldinn.
* Björgum fólki.
* Hringja í 112.
* Yfirgefum bygginguna eða slökkvum eldinn.
* Munum að nota aldrei vatn á rafmagnsbúnað.
* Stofnum ekki öryggi okkar eða annarra í hættu.

Rýming í eldsvoða

* Veljum stystu færu leið út.
* Ef reykur er framundan þarf að velja aðra leið.
* Þreifum á lokuðum hurðum, ef þær eru heitar þarf að velja aðra leið.
* Lokum dyrum að eldi, en læsum ekki.
* Notum aldrei lyftur í eldsvoða.
* Höldum okkur sem næst gólfi ef við lendum í reyk, t.d. með því að skríða.
* Notum flóttagrímu ef hún er til staðar.

Allar flóttaleiðir lokaðar:

* Lokum okkur inni í herbergi fjarri eldinum, helst með glugga.
* Látum vita:
  + til Neyðarlínu 112.
  + út um glugga.
  + með banki eða hrópum.
* Höldum ró okkar og bíðum björgunar.

Eftir að komið er út

* Förum á söfnunarstað eða öruggt svæði, ekki við útgönguleiðir.
* Látum vita af okkur og miðlum gagnlegum upplýsingum.
* Veitum upplýsingar um fólk sem gæti verið í húsinu.
* Förum ekki inn fyrr en slökkvilið/lögregla heimilar inngöngu.

Meðferð slökkvitækja

* Kynnum okkur notkun og gerðir slökkvitækja.
* Beinum ekki slökkviefni beint á vökva ef vökvinn er eldfimur.
* Byrjum slökkvistarf við jaðar elds, undan vindi og rekum eldinn á undan okkur með jafnri hliðarhreyfingu.
* Notum einungis það magn af slökkviefni sem þarf til að slökkva eldinn og geymum afganginn ef eldur skyldi blossa upp að nýju.
* Ef hleypt hefur verið af tæki tilkynnum það umsjónarmanni slökkvitækja sem sér um að senda það í hleðslu eins fljótt og kostur er. Upplýsingar um slökkvitæki má finna á [www.shs.is](http://www.shs.is) og [www.mannvirkjastofnun.is](http://www.mannvirkjastofnun.is).

Meðferð brunaslangna

* Notum ekki brunaslöngu nema hafa hlotið til þess þjálfun.
* Notum ekki vatn úr brunaslöngu á rafmagnselda, olíuelda eða aðra vökva.
* Beinum vatnsbununni að jaðri eldsins, undan vindi og rekum eldinn á undan okkur með jafnri hliðarhreyfingu.

## Flóttaleiðir – Rýmingaráætlun

* Mikilvægt er að þekkja:
  + Yfirlitsmyndir af flóttaleiðum/rýmingu vinnustaðarins.
  + Staðsetningu mætingarstaðar.
  + Viðbragðsáætlanir.
* Tökum þátt í æfingum.
* Tryggjum að flóttaleiðir séu greiðfærar.

## Náttúruhamfarir (eldgos, jarðskjálftar, ofanflóð)

### Eldgos

Eldgos gera yfirleitt boð á undan sér en geta þó hafist fyrirvaralaust. Leiðbeiningar Almannavarna má finna hér: [www.almannavarnir.is](http://www.almannavarnir.is) og í símaskránni.

Hætta getur skapast vegna:

* Eldinga – sérstaklega við háspennumöstur og tengivirki.
* Eitraðra lofttegunda – sérstaklega í lautum og lægðum.
* Flóða við gos undir jökli.
* Hraunrennslis.
* Öskufalls.

Gös sem fylgja eldgosum eru banvænt eitur og í flestum tilvikum lyktarlaus og ósýnileg.

Fín aska getur verið skaðleg fyrir heilsuna.

Þegar eldgos er í gangi er hægt að nálgast upplýsingar um dreifingu gasmengunar frá eldstöðvum á vef [Veðurstofu Íslands](http://www.vedur.is/vedur/spar/textaspar/oskufok).

Á vef Umhverfisstofnunnar er hægt að nálgast mælingar á styrk brennisteinstvíildis (SO2) víða um landið. [www.loftgaedi.is](http://www.loftgaedi.is)

Nánari upplýsingar um gasmengun og mengunarmörk annarra gastegunda er að finna á heimasíðu [Vinnueftirlitsins](http://www.vinnueftirlit.is/um-vinnueftirlitid/frettir/nr/1170).

#### Við eldgos:

* Forðumst öskufall og gufu sem byrgir sýn.
* Forðum okkur stystu leið úr öskufalli með því að fara þvert á vindátt.
* Forðumst að vera í námunda við möstur og tengivirki ef eldingar hafa sést.
* Forðumst lautir og lægðir vegna hættu á eitruðum loft­tegundum.
* Setjum rykgrímu eða blautan klút fyrir vitin.

### Jarðskjálftar

Jarðskjálftar gera yfirleitt ekki boð á undan sér, því er mikilvægt að vera vel undirbúinn.

#### Forvarnir

* Forvarnir og viðbrögð við jarðskjálftum má finna á heimasíðu Almannavarna [www.almannavarnir.is](http://www.almannavarnir.is) og í símaskrá.
* Staðsetjum eða festum þunga hluti og búnað þannig að ekki stafi hætta af.

#### Séu líkur á jarðskjálfta

* Látum vita.
* Færum okkur á öruggt svæði.
* Hlustum á tilkynningar og fyrirmæli sem gefin eru í útvarpi og verum á varðbergi.

#### Við jarðskjálfta

* Yfirgefum mannvirkið eða förum í dyragætt, út í horn tveggja burðarveggja eða undir borð.
* Forðumst búnað sem getur fallið.
* Við vinnu í hæð þarf að halda sér á meðan skjálftinn gengur yfir.
* Við vinnu í skurðum þarf að yfirgefa hann sé þess kostur. Annars höldum við okkur í miðjum skurði, skýlum höfði fyrir hruni og höldum jarðvegi frá vitum.

#### Eftir jarðskjálfta

* Áður en farið er inn í byggingar þarf að ganga úr skugga um að ekki stafi hætta af hruni, leka eða glerbrotum og öðru braki.
* Sé rýming ákveðin, er byggingin yfirgefin og forðast þarf hluti sem geta fallið.
* Notum aldrei lyftu fyrr en viðurkenndur aðili hefur sannreynt að hún sé í öruggu ástandi.

## Slysalosun

Mikilvægt er að skjót viðbrögð séu viðhöfð ef um slysalosun mengandi eða hættulegra efna er að ræða svo sem kælimiðla, olíu, slors eða annars úrgangs.

Sérhver aðili ber ábyrgð á því að sinna fyrstu viðbrögðum vegna bráða­mengunar af völdum starfsemi sinnar.

#### Almenn viðbrögð

* Aðvara þá sem kunna að vera í hættu.
* Loka fyrir losun ef mögulegt er.
* Takmarka útbreiðslu eftir föngum.
* Tilkynna atvikið til viðeigandi aðila.

#### Viðbrög við bráðamengun

Bráðamengun krefst tafarlausra viðbragða. Við bráðamengun ber ávallt að hafa samband við Neyðarlínu 112 vegna aðstoðar.

* Slökkvilið bregst við bráðamengun á landi.
* Umhverfisstofnun hefur yfirumsjón með bráðamengun hafs og stranda. Hafnarstjórar annast viðbrögð við bráðamengun innan hafnarsvæða, en Umhverfisstofnun utan þeirra.

Bráðamengun á landi ber að tilkynna til lögreglu í síma 112.

Bráðamengun á sjó tilkynnist til Landhelgisgæslunnar í síma 511 3333.

[Eyðublað](https://umsokn.umhverfisstofnun.is/web/index.html) um tilkynningu bráðamengunar er að finna á vef Umhverfis­stofnunar.

## Váverk

Ógnir af mannavöldum svo sem hótanir, skemmdarverk, hryðjuverk, hermdarverk eða spellvirki teljast váverk.

* Verum vakandi gagnvart óeðlilegu ástandi.
* Höldum ró okkar.
* Stofnum aldrei eigin lífi eða heilsu í hættu.
* Tökum eftir og/eða skráum allt strax sem að gagni gæti komið.
* Tilkynnum atburð til yfirmanns og/eða Neyðarlínu 112.
* Beinum fjölmiðlum til yfirmanna og/eða upplýsingafulltrúa.

# ÝMSAR UPPLÝSINGAR

## Ýmsir tenglar

|  |  |
| --- | --- |
| Tengill | Skýring |
| [www.vinnueftirlit.is](http://www.vinnueftirlit.is) | [Upplýsingar um vinnuvernd](http://www.vinnueftirlit.is/vinnuvernd): m.a. áhættumat, leiðbeiningar, þjónustuaðilar  [Fræðsla um vinnuvernd](http://www.vinnueftirlit.is/fraedsla/utgefid-efni/)  [Útgefið efni, myndbönd](http://www.vinnueftirlit.is/fraedsla/utgefid-efni/)  [Lög, reglur, reglugerðir og staðlar](http://www.vinnueftirlit.is/log-reglur-og-stadlar/) |
| [www.rki.is](http://www.rki.is) | Hjálparsíminn 1717 og netspjallið  Skyndihjálp  Geðheilsa  Námskeið  Neyðarvarnir |
| [www.skyndihjalp.is](http://www.skyndihjalp.is) | Skyndiprófið  Upplýsingar um skyndihjálp og skyndihjálparnámskeið  Appið  Námsefni og veggspjöld |
| [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is) | Heilsa & líðan  Smit & sóttvarnir  Tölfræði & rannsóknir  Útgefið efni |
| [www.umhverfisstofnun.is](http://www.umhverfisstofnun.is) | Upplýsingar vegna viðbragða við bráðamengun |
| <https://youtube.com/playlist?list=PLfDFgUpzR950pV2zsYUB9gmiPVNjautVE> | Myndbönd um öryggi í fiskvinnslu |
| <https://www.napofilm.net/is> | Vefur á vegum Vinnuverndarstofnunar Evrópu með ýmsum gagnlegum upplýsingum og stuttum myndböndum |
| <https://www.youtube.com/user/vinnueftirlit/videos> | Myndbönd um öryggi og vinnuvernd |
| [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk) | Health and Safety Executive. Breska vinnueftirlitið |
| <https://arbejdstilsynet.dk/da/> | Arbejdstilsynet. Danska vinnueftirlitið |

## Öryggis og heilbrigðisstefna – dæmi

**Þorbjörn hf.**

**Öryggis- og heilsustefna**

Skyldur

Stjórn Þorbjarnar hf. skuldbindur sig að fullu til að tryggja að öll vinna geti farið fram á sem öruggastan hátt og mun leita allra leiða til þess að fjarlægja, fyrirbyggja og minnka þá áhættu sem steðjar að öryggi, heilsu og vellíðan starfsmanna, verktaka, gesta og allra annarra sem kunna að koma að starfsemi fyrirtækisins. Fyrirtækið mun að fullu framfylgja lögum nr. 46/1980 um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum.

Ábyrgðir

Stjórn:

Mun útvega og viðhalda:

* Öruggu vinnuumhverfi
* Öryggis og gæðastjórnunarkerfum
* Vinnustöðvum og áhöldum
* Starfsmannaaðstöðu
* Upplýsingum, kennslu, þjálfun og yfirsýn þeirri sem nauðsynleg er til þess að starfsmenn geti unnið verk sín á sem öruggastan hátt.
* Úrvinnsla og umbótum þeirra athugasemda sem berast varðandi öryggis og heilbrigðismál

Starfsmenn:

Sérhver starfsmaður er ábyrgur fyrir:

* Að framfylgja þeim öryggisreglum sem settar fram eru í þeim tilgangi að minnka líkur á slysum og skemmdum á eigum og búnaði fyrirtækisins og annarra
* Að hugsa um sitt eigið öryggi sem og öryggi vinnufélaga
* Að nota öryggisbúnað sem fyrirtækið útvegar starfsmönnum
* Að fara eftir þeim ábendingum sem yfirmenn gefa varðandi öryggis og heilbrigðismál
* Að misnota ekki þær öryggisreglur sem í gildi eru
* Tilkynna ótryggt ástand til yfirmanna hið fyrsta
* Viðhalda réttindum til sjós og sækja endurmenntun í samræmi við reglur

Framkvæmd þessarar stefnu

Stjórn Þorbjarnar hf. sækist eftir samvinnu allra starfsmanna, viðskiptavina og annarra er að starfseminni koma. Viðóskum eftir ábendingum varðandi bætt öryggis og heilbrigðismál til þess að bæta megi vinnustaðinn og fækka þar með vinnuslysum eins og kostur er í samráði við Öryggisstjóra.

Þessi stefna nær til allrar starsemi fyrirtækisins.

Heimild: [www.thorfish.is](http://www.thorfish.is)

## Uppbygging verklagsreglu - dæmi

Verklagsreglan segir í grundvallaratriðum til um það hvernig hlutirnir eigi að vera án þess að segja til um nákvæmlega hvernig það er gert.

Dæmigerðir hlutar verklagsreglu eru:

### Tilgangur, umfang og gildissvið

Lýsa tilgangi og umfangi, vísa í gildandi lög og reglur ef við á.

### Ábyrgð og hlutverk

Tiltaka helstu hlutverk sem bera ábyrgð á úrvinnslu verkefna svo sem:

* Umsjónarmaður öryggismála (öryggisstjóri)
* Stjórnandi starfsstöðvar (framleiðslustjóri, verksmiðjustjóri, útgerða- og skipstjóri)
* Öryggisfulltrúi
* Tæknistjóri
* Verkstjóri
* Starfsmenn

### Framkvæmd

Lýsing á því hvaða hlutar tilheyra verkefninu sem verklagsreglan á við t.d. í formi flæðirits.

[Dæmi um verklagsreglu er hér.](file:///C:\Users\Annag\OneDrive\SFS\Ferill%20við%20framkvæmd%20áhættumats.pdf)

## Uppbygging vinnulýsingar - dæmi

Vinnulýsing lýsir því nákvæmlega hvernig verkefnið er framkvæmt og innifelur einnig hver gerir hvað og hvenær.

### Tilgangur

Þessum kafla er stundum sleppt.

### Undirbúningur og skipulagning

Lýsing á því hvernig verkefni það sem vinnulýsingin á við er undirbúið og skipulagt, m.a. hver gerir það og hvað hann gerir.

### Framkvæmd

Lýsing á því hvernig verkið er framkvæmt, hver gerir það, í hvaða skrefum og hvað sé gert við niðurstöðurnar, hvernig þeim er fylgt eftir.

Verkferlum/Vinnuferlum má lýsa á myndrænan hátt t.d. í flæðiritum.

[Dæmi um vinnulýsingar er meðal annars að finna á vef MAST.](http://gaeda.mast.is/focal/qmammast.nsf/0/B5923964D4BF1FA200257A1A0032537B)

## Öryggisreglur - dæmi

### Dæmi um almennar öryggisreglur:

* **Fylgjum ávallt** gildandi reglum og leiðbeiningum. Leitum upplýsinga ef við erum í vafa.
* **Greinum og gerum ávallt** ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni (áhættugreining / áhættumat / staldraðu við).
* **Tökum aldrei áhættu** við vinnu **og gætum ávallt fyllsta öryggis**.**Tryggjum góða samvinnu** í öllum verkum. Heiðarleiki, hrein­skilni og öfgalaus umræða um áskoranir og úrbætur á vinnustað stuðla að betra vinnuumhverfi, meiri vellíðan og minni slysahættu.
* **Tilkynnum** öll atvik, þ.e. óhöpp, hættutilvik og aðstæður sem gætu valdið slysum á fólki og tjóni á mannvirkjum, búnaði eða umhverfi. **Reynsla okkar getur bjargað öðrum**.
* Gætum sérstakrar varúðar og gerum sérstakar varúðar­ráðstafanir vegna vinnu:
  + við hífingar,
  + í kringum sjálfvirkan búnað,
  + í lokuðum rýmum,
  + með hnífa.
* Höldum röð og reglu á vinnustaðnum.
* **Kynnum okkur** staðsetningu öryggis- og neyðarbúnaðar á verkstað og tryggjum að flóttaleiðir séu greiðfærar.
* **Notum aldrei** búnað eða framkvæmum verk án þjálfunar og/eða réttinda.
* Notum ávallt viðeigandi búnað og á réttan hátt:
  + persónuhlífar þ.e. öryggisfatnað, öryggisbúnað og öryggis­tæki,
  + verkfæri,
  + vélbúnað,
  + og annan hjálparbúnað.
* **Náum sambandi** við stjórnanda vinnuvéla ef við þurfum að nálgast vélarnar.
* **Tryggjum ávallt** að allur búnaður sé í lagi, öryggisbúnaður til staðar og úttekinn, í vafa tökum við búnaðinn úr umferð.
* **Verum ekki** í flaksandi fötum við vinnu.
* Við líðum ekki:
  + gróft spaug eða framkomu sem særir,
  + einelti,
  + kynbundna eða kynferðislega áreitni,
  + notkun áfengis eða vímuefna.

### Dæmi um öryggisreglur Verkís

Við starfsmenn Verkís

* Virðum umhverfið, störf og öryggi okkar og annarra.
* Erum góðar fyrirmyndir, sýnum árvekni og ábyrgð í verki.
* Rýnum verklag, stöldrum við, gerum áhættumat og vinnum verkin á öruggan hátt.
* Komum til hjálpar við slys og hættulegar aðstæður og sinnum fyrstu viðbrögðum.
* Ígrundum hvernig við getum bætt öryggismenningu og öryggishegðun.
* Skráum öll atvik svo unnt sé að draga af þeim lærdóm og framkvæma úrbætur.
* Höfum hvorki fíkniefni né áfengi um hönd við vinnu.
* Forðumst og líðum ekki einelti eða áreiti af neinu tagi.

Verkís leggur sig fram um að vera skaðlaus vinnustaður.

Öryggisreglur Verkís gilda fyrir starfsmenn Verkís á vinnustað, á verkstað og á skrifstofum. Auk þess eru starfsmenn Verkís hvattir til að hafa þær í heiðri utan vinnu.

### Einfaldar öryggisreglur

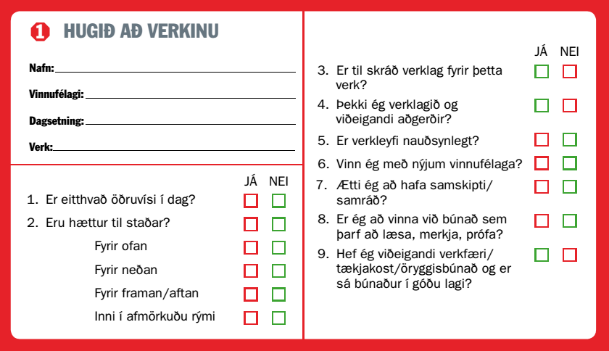
Við stjórnendur og starfsmenn Góðfisks þekkjum og vinnum í samræmi við eftirfarandi reglur. Við :

* greinum hættur sem geta komið upp í verkum og gerum ráðstafanir til að vinna verk á öruggan hátt.
* þekkjum öryggisreglur og notkun öryggisbúnaðar.
* notum réttar persónuhlífar og öryggisbúnað.
* höldum röð og reglu á vinnustaðnum.
* komum fram við hvort annað af virðingu.
* fylgjum vinnuferlum og leiðbeiningum við vinnu.
* þekkjum neyðarviðbrögð.

## Einfalt áhættumat - Staldraðu við









## Áhættumat - dæmi um mælikvarða og viðmið

Þegar framkvæma á áhættumat þarf að byrja á því að ákveða eftir hvaða mælikvarða á að fara. Setja þarf fram mælikvarða eða viðmið fyrir líkur, afleiðingar og áhættu.

Oft er notast við 3x3, 4x4 eða 5x5 flokka til að meta áhættuna. Þegar notað er áhættufylki er áhættan oft túlkuð sem tengsl á líkum/tíðni og afleiðingum. Lýsa þarf líkum, afleiðingum og áhættu í orðum auk þess að gefa þeim ákveðið vægi (t.d. 1-3/A-C, 1-4/A-D eða 1-5/A-E).

Lýsa má á mismunandi hátt afleiðingum fyrir heilsu, öryggi, umhverfi eða aðra þætti.

Viðbrögðum við áhættu eða vægi áhættu er oft lýst með litum, í stikkorðum og með nákvæmari lýsingu.

[Dæmi um 5x5 áhættufylki er að finna hér](file:///C:\Users\Annag\OneDrive\SFS\5x5_áhættufylki.pdf).

## Áhættumat – útfyllt dæmi

Núverandi staða er metin og síðan er gagnlegt að endurtaka matið eftir að gripið hefur verið til aðgerða.

[Dæmi um áhættumat er að finna hér.](file:///C:\Users\Annag\OneDrive\SFS\Lokaútgáfa\7-8%20Áhættumat_sniðmát.xlsx)

## Gátlisti vegna vinnu í lokuðu rými ([reglug.nr.429/1995](http://www.vinnueftirlit.is/media/sem-heyra-undir-vinnuvernd/429_1995.pdf))

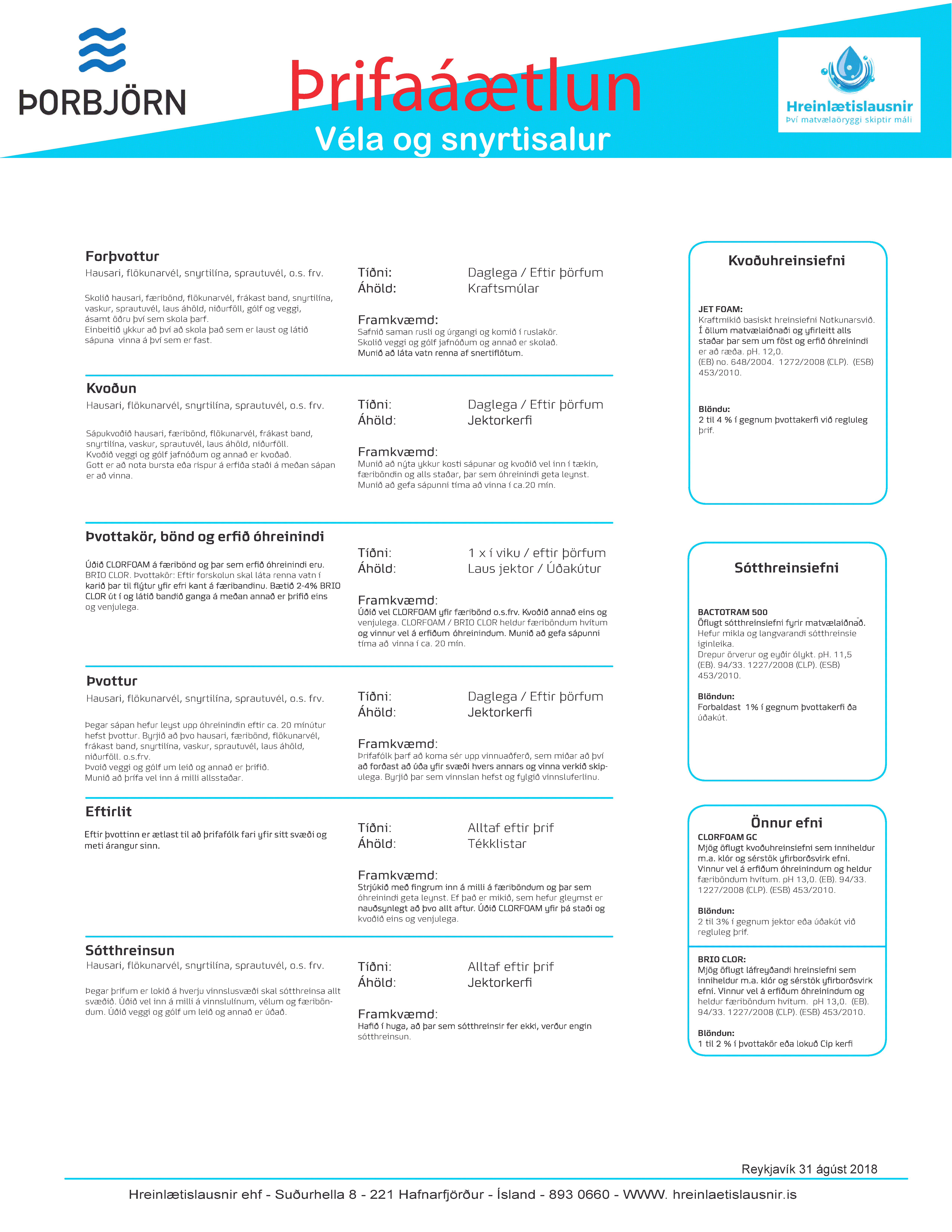
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Gátlisti vegna vinnu í lokuðu rými (bls.1)** | | |
| Fyrirtæki: | | |
| Vinnurými: | | |
| **HLUTI 1 - Þennan hluta skal atvinnurekandi eða fulltrúi hans fylla út.** | | |
| Áður en farið er inn í lokað rými skal atvinnurekandi eða sá sem hann hefur tilnefnt og sá sem á að fara inn í hið lokaða rými ganga úr skugga um að öll viðeigandi öryggisatriði sem tilgreind eru hér að neðan séu í lagi eftir því sem við á hverju sinni. | | |
| 1.1 | Hið lokaða rými hefur verið loftræst og mælt. Niðurstöður mælinga sýna að óhætt er að fara inn í rýmið. | □ |
| 1.2 | Ráðstafanir hafa verið gerðar til samfelldrar loftræstingar í vinnurými, bæði meðan vinna á sér stað og í hléum. | □ |
| 1.3 | Björgunar- og endurlífgunarbúnaður er til staðar við inngang í hið lokaða rými. | □ |
| 1.4 | Ráðstafanir hafa verið gerðar til að vaktmaður sé ávallt til staðar við innganginn í hið lokaða rými meðan verið er þar inni. | □ |
| 1.5 | Samskiptareglur milli þess er stendur vakt við innganginn og þeirra sem vinna í hinu lokaða rými hafa verið ákveðnar. | □ |
| 1.6 | Aðgengi er óhindrað og lýsing er nægjanleg. | □ |
| 1.7 | Handljós og færanleg ljós sem nota á eru af viðurkenndri gerð. | □ |
| Þegar ofangreindar varúðarráðstafanir í HLUTA 1 hafa verið gerðar skal sá sem fara á inn í hið lokaða rými fylla út **HLUTA 2** í vottorðinu eftir því sem við á. | | |
| **Gátlisti vegna vinnu í lokuðu rými (bls.2)** | | |
| **HLUTI 2 - Þennan hluta skal sá sem fara á inn í rýmið fylla út.** | | |
| 2.1 | Atvinnurekandi eða fulltrúi hans hefur gefið fyrirmæli eða heimild til að fara inn í hið lokaða rými. | □ |
| 2.2 | Varúðarráðstafanir þær sem nefndar eru í HLUTA 1 hafa verið gerðar. | □ |
| 2.3 | Ljóst er að yfirgefa ber rýmið tafarlaust ef loftræsting bilar. | □ |
| 2.4 | Samskiptareglur við vaktmann við inngang eru skýrar og ákveðnar. | □ |
| **HLUTI 3 - Þegar notaður er ferskloftsbúnaður skal atvinnurekandi eða fulltrúi hans og sá sem fara inn í hið lokaða rými fara yfir eftirfarandi öryggisatriði.** | | |
| 3.1 | Þekking á þeim ferskloftsbúnaði sem nota á er fyrir hendi. | □ |
| 3.2 | Eftirfarandi atriði hafa verið skoðuð og prófuð á tækinu:  (i) Loftþrýstingur og áætlaður notkunartími.  (ii) Hljóðviðvörun vegna lítils loftþrýstings.  (iii) Öndunargríma búnaðarins virkar rétt. | □ |
| 3.3 | Samskiptareglur hafa verið prófaðar og menn hafa komið sér saman um hvernig neyðarmerki skuli vera | □ |
| Þegar fara á inn í hið lokaða rými skal sá sem gætir inngangsins kanna hvort búið sé að fylla út vottorðið og skrifa undir það. Einungis skal heimila inngöngu ef öll viðeigandi atriði eru í lagi. | | |
| Dagsetning: | | |
| Undirskrift vinnuveitanda/fulltrúa hans: | | |
| Undirskrift starfsmanns: | | |

## Öryggisblöð - dæmi

Hægt er að finna öryggisblöð hjá framleiðendum og seljendum efna, meðal annars hjá eftirtöldum fyrirtækjum:

* [N1](https://www.n1.is/thjonusta/oryggisblod/)
* [Tandur](http://tandur.is/is/page/oryggisblod)
* [Skeljungur](https://www.skeljungur.is/fyrirtaeki/oryggisblod/)
* [Olís](https://www.olis.is/vorur-og-thjonusta/oryggisblod)
* [Mjöll Frigg](https://www.mjollfrigg.is/oryggisblod/)

## Hreinlætisáætlun – dæmi



1. M.a. ef hífing er talin hættuleg, híft er yfir vinnusvæði þar sem fólk er við vinnu, nota þarf 2 eða fleiri krana, nota þarf mannkörfu, óvenjuleg stærð eða lögun byrðar, byrði nærri hámarkslestun krana, híft yfir sjó eða vatn, híft yfir eða nær raflínum sem nemur 10 m. [↑](#footnote-ref-1)