

Nokkur góð ráð

- ✓ Fáðu upplýsingar um hættur sem geta skapast í starfi þínu. Þetta getur t.d. átt við vinnu við vél eða meðhöndlun varasamra efna.
- ✓ Hlustaðu á líkama þinn. Ef þú tekur eftir einhverjum breytingum eins og bakverkjum eða höfuðverk getur það orsakast af vinnu-umhverfinu.
- ✓ Fáðu leiðbeiningar um rétta líkamsbeitingu, hvernig stóllinn eða vinnuborðið á að vera stillt eða hvernig lýsingu er hentugast að nota.
- ✓ Mörg óhöpp á vinnustöðum verða vegna óreiðu. Taktu þátt í að halda röð og reglu og lagaðu til eftir þig.
- ✓ Lestu allar notkunarleiðbeiningar vandlega, hvort sem þær eru með tækjum eða efnum.
- ✓ Notaðu þær persónuhlífar sem skylt er að nota við starf þitt.
- ✓ Fiktaðu ekki í vélum og tækjum sem þú kannt ekki á.
- ✓ Vertu viss um að þau atvinnutæki sem þú notar séu í lagi. Ef svo er ekki láttu þá yfirmann þinn, öryggistrúnaðarmann eða öryggisvörð fyrirtækisins vita.
- ✓ Ef þú þarft að flytja þungar byrðar athugaðu hvort lyftitæki eða önnur hjálpartæki séu til staðar. Notaðu þau til að minnka álag á líkama þinn.
- ✓ Ef engin lyftitæki eru til staðar hafðu þá bakið beint og beygðu þig í hnjónum þegar þú lyftir. Haltu byrðinni þétt upp við þig.
- ✓ Vertu með á hreinu hvar neyðarhnappur eða hnappur til að rjúfa rafstraum er á þeim tækjum sem þú þarft að nota.
- ✓ Notaðu aldrei rafmagnstæki eða framlengingarsnúrur ef einangrun snúrunnar er trosnuð eða rifin. Láttu yfirmann þinn vita ef þessir hlutir eru ekki í lagi.
- ✓ Farðu varlega með opinn eld.
- ✓ Kynntu þér staðsetningu eldslökkvitækja og hvernig á að nota þau.
- ✓ Reyndu að fá nægan svefn því vel hvíldur starfsmaður hefur betri einbeitingu og minni hætta er á óhöppum og slysum.

Hlífðu líkamanum

Rétt líkamsbeiting er mikilvæg til minnka líkur á óþægindum í vöðvum og liðum. Ef starf þitt krefst þess að þú þurfir mikið að lyfta hlutum eða færa til er æskilegt að þú notir til þess viðeigandi hjálpartæki svo þú ofreynir ekki líkama þinn.

Almenna reglan um byrðar er að:

- Börn mega lyfta 8—10 kg
- Unglingar mega lyfta 12 kg

Hugsaðu líka um andlegu heilsuna

Mörg störf reyna ekki síður á mann andlega en líkamlega. Dæmi um það sem getur haft áhrif eru of miklar kröfur, tímaþröng, einhæf vinna, slæm samskipti eða lítið umburðarlyndi. Mjög mikilvægt er að hlúa vel að andlegri heilsu sinni. Ef eitthvað angrar mann í vinnunni er áriðandi að ræða um það við einhvern sem maður treystir eins og yfirmann, trúnaðarmann eða öryggistrúnaðarmann. Oft er auðveldara að leysa vandamálið en maður heldur. Ef starfið er þess eðlis að það reynir á andlega er gott að geta rætt við samstarfsmann um það sem hefur gerst yfir daginn í lok vinnudags svo maður taki ekki áhyggjunnar með sér heim.



Hættur leynast víða!

Hafðu samband

Hjá Vinnueftirlitinu er ávallt starfsmaður á síma á vakt á opnunartíma, þ.e. kl. 8:20—16:15, í síma 550-4600 sem hægt er að ræða við ef eitthvað má betur fara er snýr að vinnuverndarmálum á vinnustað þínum. Fyllsta trúnaðar er gætt.


VINNUEFTIRLITID

Nánari upplýsingar á heimasíðunni: www.vinnueftirlit.is

Bíldshöfða 16, 110 Reykjavík

Umdæmisskrifstofur víða um land

Sími: 550 4600 • Fax: 550 4610

Netfang: vinnueftirlit@ver.is

ÖRUGG frá upphafi

Upplýsingar fyrir ungt fólk á vinnumarkaði

Vilt þú að hægt verði að segja svona sögu af þér?

17 ára gömul stúlka missti framan af fingri eftir aðeins einnar klukkustundar vinnu í bakaríi.

18 ára starfsmaður við húsbýggingu lést af meiðslum eftir að hafa fengið yfir sig 750 kílóa hleðslu úr 5 metra háum byggingakrana.

23 ára gamall karlmaður fékk brunasár víða um líkamann eftir að hann fékk yfir sig eldfimt efni sem notað er til að skola málningarsprautur.

Nemi í hárgreiðslu fékk ofnæmisviðbrögð við efnum, sem hann þurfti að nota, og varð því að hætta í vinnunni.



Ekki er víst að þessi slys hefðu gerst ef starfsmennirnir hefðu fengið viðeigandi þjálfun og öll öryggisatriði verið í lagi.

Þín ábyrgð

Þú berð ábyrgð á eigin lífi. Ekki leika þér að því að gera eitthvað sem þú veist að er hættulegt. Fylgdu fyrirmælum og þeim reglum sem gilda fyrir starf þitt.

Ef þú telur að eitthvað í sambandi við starf þitt sé ekki í lagi, t.d. einhver vél eða verkfæri, þá áttu að láta yfirmann eða öryggistrúnaðarmann vita. Einnig ef þú treystir þér ekki til að gera eitthvað sem þú ert beðinn um, eins og að lyfta þungum hlut.

Þú átt að nota þær persónuhlífar sem ætlast er til að séu notaðar við starf þitt, eins og heyrnarhlíf, öryggisskó, hanska o.fl.

Ábyrgð yfirmanna

Yfirmenn eiga að sjá um að vinnuaðstæður séu eins og best verður á kosið þannig að öllum geti liðið vel og fundist þeir öruggir. Þeir eiga einnig að sjá til þess að starfsmenn fái nauðsynlega kennslu og þjálfun í að sinna störfum sínum á sem öruggastan hátt.

Áhættumat og forvarnir

Atvinnurekendur bera ábyrgð á að gert sé svokallað áhættumat og áætlun um forvarnir fyrir sérhvern vinnustað sem byggir á niðurstöðum matsins. Í þessu felst skipuleg skráning og mat á hættum í vinnuumhverfinu og varðandi vinnuskipulag og hvernig vinnan er framkvæmd. Einnig að gerðar séu viðeigandi úrbætur til að fyrirbyggja og draga úr slysum, óhöppum og heilsutjóni.

Í áhættumatinu á sérstaklega að meta hvaða hættur geta ógnað öryggi ungra starfsmanna. Þótt atvinnurekandi eigi að sjá um að gera áhættumat eiga starfsmenn að taka þátt í gerð þess.

Öryggi og vellíðan á vinnustað – allra hagur

Vinnueftirlitið

Vinnueftirlitið starfar eftir lögum um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum en þessi lög eru oftast kölluð vinnuverndarlögin. Markmið þessara laga er að tryggja góðar vinnuaðstæður á vinnustöðum. Hugtakið vinnuaðstæður nær yfir allt sem hefur áhrif á okkur þegar við erum í vinnunni eins og húsnæðið, lýsingu, hávaða, vélar, tæki, efni og fleira en líka vinnutímann, samskipti við aðra og hvernig við vinnum.

Vinnueftirlitið leiðbeinir fyrirtækjum og stofnunum um hvað það er sem þarf að bæta varðandi vinnuaðstæður en það getur ekki sagt til um hvernig það skuli gert eða séð um að framkvæma það.

Öryggis- og heilbrigðismerki

Ýmis merki veita upplýsingar og leiðbeiningar um öryggi á vinnustöðum. Þessi merki skiptast í nokkra flokka eins og boðmerki, bannmerki og viðvörunarmerki. Hér má sjá dæmi um nokkur merki



bannmerki



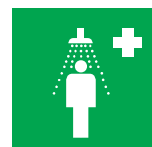
hættumerki



boðmerki



viðvörunarmerki



neyðarmerki



Ekki vinna svona!

Hvaða störf má ég vinna?

Almenna reglan er sú að ungmenni megi ekki vinna störf sem gætu skaðað líkamlega og andlega heilsu þeirra.

Yngri en 13 ára: Mega almennt ekki vinna nema um sé að ræða þátttöku í menningar- eða listviðburði og íþrótt- eða auglýsingastarfsemi. Þó þarf að sækja um leyfi fyrir því til Vinnueftirlitsins.

13-15 ára: Mega vinna léttu vinnu svo sem við garðyrkju og þjónustustörf

15-17 ára: Mega taka að sér flest störf svo lengi sem þau ógna ekki öryggi þeirra, heilsu eða þroska.

Dæmi um störf sem eru ekki leyfileg samkvæmt þessu eru t.d. við hættulegar vélar, þar sem hættuleg efni eru notuð og við verkefni sem unnin eru í miklum kulda, hita eða hávaða. Ekki heldur störf þar sem lyfta þarf þungum byrðum og þar sem unglingurinn vinnur einsamall og hætta getur steðjað að, t.d. við störf í söluturnum, á myndbandaleigum, bensinstöðvum og á sambærilegum stöðum.

18 ára og eldri: Mega vinna þau störf sem þeir hafa þjálfun og þekkingu til að sinna.

Vinnutími

Almennar reglur	Börn 13-14 ára	Börn 15 ára í skyldunámi	Unglingar 15-17 ára
Á starfstíma skóla	2 klst. á dag, 12 klst. á viku	2 klst. á dag, 12 klst. á viku	8 klst. á dag, 40 klst. á viku
Utan starfstíma skóla	7 klst. á dag, 35 klst. á viku	8 klst. á dag, 40 klst. á viku	8 klst. á dag, 40 klst. á viku
Vinna bönnuð	Kl. 20-6	Kl. 20-6	Kl. 22-6
Hvíld	14 klst. á sólarhring, 2 dagar í viku	14 klst. á sólarhring, 2 dagar í viku	12 klst. á sólarhring, 2 dagar í viku

Um vinnutíma fullorðinna, þ.e. 18 ára og eldri, má lesa nánar á heimasíðu Vinnueftirlitsins www.vinnueftirlit.is undir liðnum „Lög og reglur“.