



**Öryggishandbók  
Slippsins**



# Efnisyfirlit

1.	MARKMIÐ ÞESSARAR HANDBÓKAR .....	1
2.	ÖRYGGIS-HEILBRIGÐIS OG UMHVERFISSTEFNA.....	1
3.	SKIPULAG ÖRYGGISMÁLA.....	3
3.1	Ábyrgðaraðili öryggis- og heilbrigðisáætlunar .....	3
3.2	Öryggisstjóri og öryggisfulltrúi .....	4
3.3	Hlutverk öryggisstjóra .....	4
3.4	Skyldur Slippsins Akureyri ehf.....	4
3.5	Skyldur starfsmanna .....	4
4.	ALMENNAR ÖRYGGISREGLUR.....	5
4.1	Persónuhlífar.....	5
4.2	Litakerfi hjálma.....	6
4.3	Brot á öryggisreglum sem varða notkun persónuhlífa - viðurlög.....	7
4.4	Almennar öryggisreglur .....	8
4.5	Áhættumat starfa, öryggisúttektir.....	10
4.6	Eitur og hættuleg efni .....	11
4.7	Förgun.....	12
4.8	Hávaði og heyrnarvernd .....	12
4.9	Akstur.....	14
4.10	Hífinger, lyftibúnaður og lyftitæki .....	15
5.	ÝMIS STÖRF HJÁ SLIPPNUM .....	16
5.1	Vinnustaður .....	16
5.2	Verkstæði .....	17
5.3	Vinna í lokuðu rými.....	18
5.4	Vinna ungmenna .....	18
5.5	Verktakar .....	19
6.	SKRIFSTOFUR.....	20
6.1	Almennar öryggisreglur.....	20
6.2	Skjávinna.....	20

7.	HEILSA .....	22
7.1	Líkamleg heilsa .....	22
7.2	Andleg og félagsleg heilsa .....	24
7.3	Hreyfing og mataræði .....	26
7.4	Stoðkerfi líkamans .....	27
7.5	Að bera sig rétt að .....	28
8.	SLYS - VIÐBRÖGÐ OG SKRÁNING .....	29
8.1	Brunaslys .....	29
8.2	Augnslys.....	29
8.3	Rafmagnsslys.....	30
8.4	Viðbragðsferli – fyrstu viðbrögð.....	33
8.5	Skráning slysa og óhappa.....	34
8.6	Skyndihjálp.....	38
9.	Viðbrögð við eldsvoða.....	39
9.1	Rýmingaráætlun / flóttaleiðir.....	39
9.2	Eldsvoði og eldvarnir.....	39
9.2.1	Neyðaráætlun .....	42
9.3	Viðbrögð við váverkum .....	43
10.	ÝMSAR UPPLÝSINGAR.....	44
10.1	Öryggis- og heilbrigðismerki á vinnustöðum .....	44
10.2	Dæmi um persónuhlífar og öryggisbúnað.....	45
10.3	Mikilvægir tenglar.....	46

# 1. MARKMIÐ ÞESSARAR HANDBÓKAR

Einn mikilvægasti þátturinn í starfsemi fyrirtækja snýr að aðbúnaði, hollustuháttum og öryggi starfsmanna, eins og tilgreint er í vinnuverndarlögum nr. 46/1980, svo og að gæta þess að vinna okkar skaði ekki umhverfið. Markmið þessarar handbókar er að kynna starfsmönnum þær reglur og verklag sem vinna skal eftir, til að koma í veg fyrir slys á fólki, skemmdir á búnaði og mengun umhverfisins. Þessi handbók er ætluð starfsmönnum Slíppsins.

Á öruggum vinnustað eru öll verk skoðuð áður en vinna hefst og hættur greindar og áhættustjórnun viðhöfð. Með fyrirbyggjandi úrbótum og öruggum vinnuaðferðum er komið í veg fyrir óhöpp og slys.

# 2. ÖRYGGIS-HEILBRIGÐIS OG UMHVERFISSTEFNA

## Stefna

Rekstri Slíppsins skal hagað með þeim hætti að öryggi og heilsu starfsmanna sé ekki ógnað. Markvist er unnið að því að draga úr áhrifum starfsemi fyrirtækisins á innra og ytra umhverfi. Slíppurinn er meðvitaður um ytra umhverfi sitt, tryggja heilbriggt og öruggt starfsumhverfi og verja starfsmenn sína, tæki og verðmæti fyrir slysum og tjóni. Starfsemi og rekstur fyrirtækisins fylgir öllum gildandi lögum og reglugerðum sem eiga við hverju sinni.

**Neikvæðum umhverfisáhrifum af rekstri fyrirtækisins er haldið í lágmarki með því að:**

- Skilgreina árlega mælanleg umhverfismarkmið, vakta árangurinn og skrá í grænt bókhald til að tryggja stöðugar umbætur á sviði umhverfismála.
- Stuðla að betri nýtingu auðlinda, minni sóun hráefna og aukinni endurnýtingu og endurvinnslu.
- Leitast við að velja vistvænar vörur og þjónustu.
- Tryggja að allt starfsfólk Slíppsins þekki og starfi eftir umhverfis-öryggisstefnu og markmiðum fyrirtækisins.

**Brynt er að minnka orkunotkun í samgöngum og minnka um leið losun lofttegunda og úrgangsefna vegna bruna jarðefnaeldsneytis.**

## **Slippurinn hvetur því starfsmenn:**

- Að hagræða í ferðum á vegum fyrirtækisins með þessi markmið í huga.
- Til vistvænna ferða í og úr vinnu.

Hjá Slippnum er lögð áhersla á öruggt og heilnæmt vinnuumhverfi starfsmanna.

## **Vægi**

Gildi og stefna öryggis-, heilbrigðis- og umhverfismála skal ávallt höfð að leiðarljósi í allri umræðu er tengist starfsemi fyrirtækisins. Áherslur og markmið öryggis-, heilbrigðis- og umhverfismála skulu hafa sama vægi og önnur meginmarkmið fyrirtækisins við ákvarðanatöku, svo sem fjárhags- og rekstrarleg markmið.

## **Ábyrgð**

Forvarnarstarf fyrirtækisins miðar að því að raungera markmið um enginn slys og lágmarka um leið áhrif reksturs á innra og ytra umhverfi. Stjórnendur á öllum stigum eru ábyrgir fyrir því að framfylgja og styðja öryggis-, heilbrigðis- og umhverfis stefnu (ÖHU) fyrirtækisins markvist á öllum tímum. Stjórnendum ber að efla almenna öryggisvitund starfsmanna með uppfræðslu og staðfestu. Stjórnendur skulu starfa náið með sínum starfsmönnum við útfærslur og lausnir ÖHU mála.

## **Umfang**

Öllum starfsmönnum Slippisins, starfsmönnum undirverktaka og gestum ber því að fylgja öryggisreglum Slippisins og gæta eigin öryggis og annarra á meðan þeir starfa eða dvelja innan athafnasvæðis Slippisins. Persónuleg ábyrgð einstaklingsins er alltaf til staðar.

## **Skipulag**

ÖHU málum er stjórnað af ÖHU-stjóra fyrirtækisins. Auk þess er starfandi öryggisnefnd í fyrirtækinu sem samanstendur af tveimur öryggisvörðum skipuðum af stjórnendum fyrirtækisins og tveimur öryggistrúnaðarmönnum kjörnum af starfsfólki fyrirtækisins.

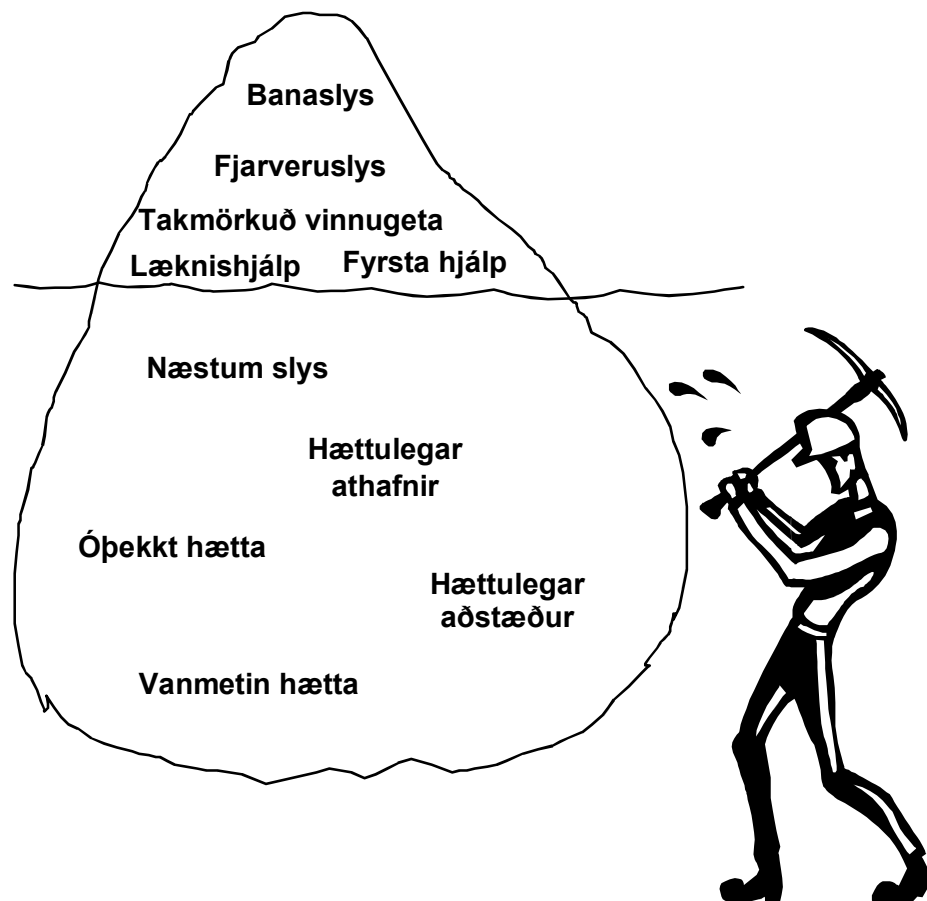
## 3. SKIPULAG ÖRYGGISMÁLA

### 3.1 Ábyrgðaraðili öryggis- og heilbrigðisáætlunar

Er tilnefndur af fyrirtækinu og heyrir beint undir yfirverkstjóra

Ábyrgðaraðilinn er ábyrgur fyrir skipulagningu og framkvæmd öryggis og heilbrigðisstjórnunarkerfis. Hann sér um eftirlit á vinnusvæði og um úttektir. Viðkomandi hefur samband við eftirlitsstofnanir s.s. Vinnueftirlit, heilbrigðiseftirlit og brunayfirvöld og heldur utan um vinnuslysa- og óhappaskráningu.

Ábyrgðaraðilinn skipuleggur neyðaráætlun á vinnusvæðinu og stjórnar því í samráði við stjórnenda neyðarliðs.



## **3.2 Öryggisstjóri og öryggisfulltrúi**

Öryggisstjóri Slippsins er tilnefndur af fyrirtækinu.

## **3.3 Hlutverk öryggisstjóra**

Öryggisstjóri á að hafa að leiðarljósi öryggi, starfsmanna í fyrirtækinu m.a. með því að:

- Framkvæma reglulegar öryggisúttektir, með það í huga að tæki, efni og vinnulag ógni ekki öryggi né heilbrigði starfsmanna á vinnustaðnum
- Fylgjast með notkun persónuhlífa og annars öryggisbúnaðar.
- Skrá og grípa strax til aðgerða ef hættuástand skapast á vinnusvæðinu og tilkynna það viðeigandi aðilum.
- Þekkja reglur og kröfur um framkvæmd á öryggis-, heilbrigðis- og umhverfisáætlun. Taka þátt í starfi öryggis, heilbrigðis, og umhverfisnefnd fyrirtækisins.

## **3.4 Skyldur Slippsins Akureyri ehf.**

Slippurinn á Akureyri ber að ábyrgjast að fylgt sé reglugerð nr. 920/2006 - um skipulag og framkvæmd vinnuverndarstarfs á vinnustöðum.

Undir það fellur meðal annars að:

- Sjá um að starfsmenn fái nauðsynlega þjálfun og fræðslu. Halda reglulega fundi með starfsmönnum þar sem tekið er á öryggismálum.
- Framkvæma áhættumat starfa og kynna fyrir öllum starfsmönnum. Uppfæra ber áhættumatið í kjölfar breytinga a verkþáttum. Gera reglulega úttekt á ástandi vinnustaðarins sem tryggir að hann sé í samræmi við reglur um aðbúnað, hollustuhætti og öryggisráðstafanir.
- Hvetja starfsmenn, að vinna í samræmi við öryggis-, heilbrigðis- og umhverfisáætlun.

## **3.5 Skyldur starfsmanna**

Til að ná góðum árangri í aðbúnaði, hollustuháttum, öryggi og umhverfismálum á vinnustað þurfa allir starfsmenn að vera meðvitaðir og virkir þátttakendur.

Sérhvertt starf lýtur öryggisreglum, gæðakröfum og starfsvenjum. Sérhverjum starfsmanni ber að kynna sér þessar reglur og viðmið vel. Ef eitthvað er óljóst



varðandi öryggismálin, þá vinsamlegast berið það upp við öryggisstjóra Slíppsins.

Viðbragðsáætlun skal vera aðgengileg öllum starfsmönnum. Starfsmönnum ber að kynna sér þessar áætlun vel svo þær geti komið að sem mestu gagni þegar neyðarviðbragða er þörf.

Verði starfsmaður var við ágalla eða vanbúnað sem leitt gæti til skerts öryggis eða lakari aðbúnaðar eða hollustuhátta, sem hann getur ekki sjálfur bætt úr, skal hann umsvifalaust tilkynna það öryggisverði, öryggistrúnaðarmanni, öryggisstjóra Slíppsins.

## 4. ALMENNAR ÖRYGGISREGLUR

Öryggisreglur lúta meðal annars að:

- Greiningu á hættum sem geta komið upp í hverju verkefni og ráðstöfunum gegn þeim.
- Notkun persónuhlífa og öryggisbúnaðar.
- Umgengni og framkomu á vinnustað.
- Vinnuferlum.
- Neyðarviðbrögðum.
- Starfsmenn skulu kynna sér staðsetningu og notkun öryggisbúnaðar svo og gildandi öryggisreglur.

### 4.1 Persónuhlífar

Við allar verklegar framkvæmdir er skylt að nota:

- **Öryggishjálmi** (Undanþegin svæði eru Ryðfrí samsetning, DNG samsetning, Skrifstofur, Lager, Kaffistofa, Matsalur.)
- **Öryggisskó / öryggisstígvél**

Skylt er að nota eftirfarandi persónuhlífar þar sem við á:

- **Heyrnarhlífar.** heyrnarhlífar skulu ávallt notaðar þar sem hávaði er mikill (sbr. kröfur Vinnueftirlits). heyrnarhlífar eru til í mismunandi flokkum eftir hljóðstyrk og tíðnisviði.
- **Hlífðarfatnaður.** Starfsmenn skulu klæðast fatnaði eða öryggisvestum sem uppfyllir sýnileikastaðla í viðeigandi tilvikum, fatnaði sem hlífir starfsmanni við bruna og öðrum óhöppum.
- **Öndunargrímur.** nota skal viðeigandi öndunargrímur við notkun efna sem geta verið skaðleg við innöndun.
- **Öryggisólar og líflínur.** nota skal öryggisólar og líflínur þar sem hættu er á falli.
- **Hlífðargleraugu og andlitshlífar.** Mælst er til þess að starfsmenn, verktakar og aðrir gestir noti ætíð hlífðargleraugu en skylt er að nota hlífðargleraugu og andlitshlífar á svæðum þar sem vélar og tæki geta gefið frá sér efnisagnir og flísar eða hættu er á augnskaða.
- **Bjargvesti.** Við setning, vinnu á bát og flekavinnu skulu allir starfsmenn sem vinna við þessa verkþætti nota bjargvesti í skærum lit sem tryggir sýnileika starfsmanns.

Á skrifstofum, í mötuneyti og á kaffistofum leyfist að víkja frá stefnu Slippsins um persónuhlífar og öryggisfatnað. Einnig er er undanþegið skyldu um persónuhlífar þegar að starfsmenn eru á leið til og frá bílastæði og í neysluhlé.

## 4.2 Litakerfi hjálma

<b>Verkstjórar og verkefnisstjórar</b>	<b>Flokkstjórar</b>	<b>Almennir starfsmenn</b>	<b>Gestir</b>

### 4.3 Brot á öryggisreglum sem varða notkun persónuhlífa - viðurlög

- **Fyrsta brot:** Starfsmanni skal veitt munnleg áminning. Honum er heimilt að hefja störf þegar bætt hefur verið úr broti á öryggisreglum. Skal áminningin tilkynnt verkstjóra viðkomandi starfsmanns.
- **Annað brot:** Starfsmanni skal veitt skrifleg áminning sem hann staðfestir með undirskrift sinni á þar til gert eyðublað. Honum er heimilt að hefja störf þegar bætt hefur verið úr broti á öryggisreglum. Skal áminningin tilkynnt verkstjóra viðkomandi starfsmanns.
- **Þriðja brot:** Starfsmanni skal veitt skrifleg áminning og honum vísað af framkvæmdasvæði. Starfsmanni er heimilt að hefja störf að nýju næsta vinnudag ef allur búnaður sem kröfur eru gerðar um er til staðar og rétt notaður.
- **Fjórða brot:** Starfsmanni skal vísað af svæði og farið fram á að hann vinni ekki frekar við framkvæmdir á vegum Slippsins

**Umsjónarmanni verks / yfirverkstjóra / verkstjóra skal tilkynnt um brot starfsmanns eins fljótt og auðið er.**

**Áminningar fyrrast að liðnum 6 mánuðum frá broti.**

Heimild til að áminna starfsmenn á framkvæmdasvæði Slippsins hafa:

- Yfirverkstjóri og verkefnastjórar gangvart starfsmönnum verktaka.
- Öryggisfulltrúi Slippsins.

Heimild til að vísa starfsmönnum af framkvæmdasvæðum Slippsins hafa:

- Yfirverkstjóri Slippsins.
- Verkefnisstjórar Slippsins.

**Minntu samstarfsmenn þína á að nota þær persónuhlífar sem kröfur eru gerðar um ef ástæða er til.**

## 4.4 Almennar öryggisreglur

- Fylgdu gildandi reglum og leiðbeiningum. Ef þú ert í vafa, leitaðu upplýsinga. Taktu ekki áhættu.
- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni (áhættugreining/ Rauða kverið).
- Tilkynntu óhöpp, hættutilvik og aðstæður sem gætu valdið slysum á fólki og tjóni á mannvirkjum, búnaði eða umhverfi. Reynsla þín getur bjargað öðrum.
- Kynntu þér staðsetningu öryggis- og neyðarbúnaðar á verkstað og tryggðu að flóttaleiðir séu greiðfærar.
- Hafðu slökkvitæki við höndina og sýndu sérstaka aðgæslu við meðferð elds og vinnu sem valdið getur íkveikju.
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað.
- Haltu vinnuumhverfinu hreinu og snyrtilegu. Verki er ekki lokið fyrr en búið er að taka til og þrifa eftir verkið. Snyrtimennska og hreinlæti á vinnustað eru dyggðir.

## Röng vinnubrögð geta valdið slysum.

- Gættu varúðar við notkun allra verkfæra.
- Notaðu rétt áhöld og verkfæri og gættu fyllsta öryggis.
- Fjarlægðu ekki öryggishlífar af vélum og tækjum.
- Ekki nota, stilla eða gera við tæki og búnað nema þú hafir kunnáttu og heimild til þess.
- Stjórnaðu aldrei vélbúnaði og tækjum nema þú hafir fengið þjálfun og hafir réttindi til þess.
- Tilkynntu skemmdir á tækjum eða búnaði til eiganda tækis/ áhaldavörslu/verkstjóra, eins fljótt og auðið er.

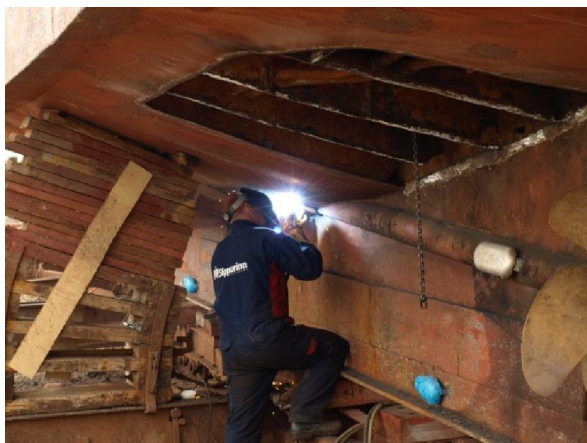
***Misbrestur á tilkynningu getur haft afdrifaríkar afleiðingar í för með sér, bæði fyrir þann sem skemmdinni veldur og aðra sem eiga sér einskis ills von.***

- Taktu búnað úr umferð ef þú ert í vafa um ástand hans þannig að hann verði ekki notaður af öðrum. Við förgun skal gera búnað ónothæfan.
- Þúfir þú nauðsynlega að grípa inn í verk aðhafstu ekkert fyrir en öruggt er að stjórnandi vinnutækis viti af þér.
- Forðastu að anda að þér skaðlegum efnum. Notaðu viðeigandi öndunargrímu.
- Notaðu örugga stiga og tröppur með skriðvörn og gættu sérstakrar varúðar.
- Notaðu öruggari búnað en stiga ef því verður við komið.
- Þér er einungis heimilt að hefja vinnu á vinnupalli ef öll atriði á gátlistanum **Vinna í hæð** sem við eiga, eru í lagi.
- Vandaðu uppsetningu og gerð vinnupalla og notaðu einungis viðurkenndar aðferðir og búnað.
- Hafðu vinnupall ávallt með handriði.
- Þegar þú vinnur í hæð og hætta er á gangandi umferð fyrir neðan þig verði fyrir meiðslum eða tjóni af fallandi hlutum, afmarkaðu hættusvæðið undir með keilum og borðum.
- Notaðu einungis búnað viðurkenndan af Vinnueftirlitinu til að lyfta fólki.
- Gróft spaug eða framkomu, sem særir eða veldur tilfinningalegu álagi, ástundum við ekki.

### **Einelti líðum við ekki.**

- Hvettu starfsmann til að fara heim ef hann kvartar undan slappleika sem getur haft áhrif á hæfni hans til vinnu.

- Góð samvinna í öllum verkum, heiðarleiki, hreinskilni og öfgalaus umræða um vandamál á vinnustað stuðla að betra vinnuumhverfi, meiri vellíðan og minni slyshættu. Samkvæmt lögum hefur þú rétt á að kalla sérfræðinga Vinnueftirlitsins til umsagnar um aðstæður og aðbúnað. Æskileg boðleið er að hafa samband við öryggisnefnd eða öryggisstjóra Slippsins sem kanna málið og grípa til nauðsynlegra ráðstafana ef þörf krefur.
- Notkun áfengis eða vímuefna er með öllu óheimil í vinnunni.
- Notkun farsíma í einkaerindum er einungis heimil í matar og kaffitímum. Mælst er til þess að starfsmenn geymi sína persónulegu farsíma í skápum í búningasklefum.



## 4.5 Áhættumat starfa, öryggisúttektir

Slippurinn lætur áhættumeta störf fyrirtækisins og sér til þess að framkvæmdar séu öryggisúttektir.

Tilgangurinn með úttektum er að:

- Finna hættur í vinnuumhverfinu sem leitt geta til óhappa eða slysa.
- Tryggja notkun persónuhlífa.
- Sannreyna að vinnuumhverfið uppfylli reglur Slippsins og opinberar kröfur.
- Athuga hvort umgengni á vinnusvæðum sé fullnægjandi.

Niðurstöður eru skráðar og úrbætur gerðar.

## 4.6 Eitur og hættuleg efni

- Notaðu eingöngu viðurkennd efni skv. lögum og reglugerðum.
- Veldu óskaðleg efni ef kostur er.
- Kynntu þér öryggisleiðbeiningar og hættumerkingar á umbúðum áður en þú notar efni.
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað við meðhöndlun og hreinsun á efnum.
- Meðhöndlaðu aldrei efni sem þú þekkir ekki.
- Meðhöndlaðu aldrei efnaflát án þess að þekkja innihaldið.
- Notaðu ekki eiturefni merkt með hausnúpu nema hafa tilskilið leyfi.
- Geymdu efni í lokuðum og upprunalegum umbúðum.
- Fylgdu leiðbeiningum við blöndun efna.
- Kynntu þér staðsetningu og notkun á kæli- og augnskolunarbúnaði.
- Gættu að loftræstingu við meðhöndlun efna.
- Hvað er til ráða við efnaóhöpp?
- Fylgdu viðbrögðum í öryggisleiðbeiningum.
- Skolaðu vel með miklu vatni berist efni í augu eða á húð.
- Hringdu í 112.
- Taktu með umbúðir af efni til læknis ef hægt er.



## 4.7 Förgun

Við förgun á spilliefnum og úrgangi skal farið eftir eftirfarandi fyrirmælum og þeim reglugerðum sem í gildi eru.

- Kynntu þér staðsetningu á spilliefnageymslum Slippsins.
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar.
- Flokkaðu úrgang samkvæmt handbók Slippsins um úrgangsmál.
- Settu spilliefni í spilliefnaker í lokuðum, upprunalegum umbúðum ef kostur er.
- Settu umbúðir spilliefna í spilliefnakar ef þær innihalda leifar af spilliefnum.

## 4.8 Hávaði og heyrnarvernd

**Hávaði er hvers kyns óæskilegt hljóð.**

Afleiðingar hávaða á vinnustöðum geta verið:

- Heyrnarskemmdir.
- Slysahætta.
- Lakari samskipti.
- Streita.
- Þreyta.

Heyrnarskemmdir af völdum hávaða er ekki hægt að lækna. Örsmáar hárfurur í innra eyra skemmast. Heyrnarskemmdir hafa því alvarlegar afleiðingar.

Streita er ein algengasta afleiðing hávaða. Lítil hávaði getur verið streituvaldandi og má þar nefna:

- Tíðar símhringingar í starfsumhverfi.
- Suð frá tækjum og búnaði.
- Einstaklingur sem liggur hátt rómur.



## Hvað er til ráða ?

Oft er hægt að leysa málin á einfaldan hátt. Best er að:

- Draga úr / útiloka hávaða við upptök hans.
- Endurskoða vinnuskipulag og hönnun vinnuumhverfis.
- Gera skriflegar umgengnisreglur.
- Notaða viðeigandi varnir svo sem heyrnarlífar eða eyrnatappa.
- Fara eftir reglum Slíppsins varðandi notkun á heyrnartólum.



+



++



+++

**Eingöngu er heimilt að nota útvarpsheyrnarlífar sem eru útbúnar umhverfisljóðnema. Notkun annara tónlistarspilara eða útvarpstækja er með öllu óheimil**



Umhverfisljóðnemi



## 4.9 Akstur

- Ökumaður ber ábyrgð á farþegum og ökutæki á meðan á akstri stendur.
- Þér er óheimilt að nota ökutæki ef ástand eða búnaður þess er ekki í samræmi við aðstæður.
- Akstur utan þéttbýlis krefst nagladekkja eða sambærilegra dekkja yfir vetrartímann.
- Notaðu ávalt handfrjálisan búnað á farsíma við akstur.
- Góð regla er að bakka bílnum í stæði. Það flytirá fyrir þurfir þú að rýma svæðið í skyndi.
- Sýndu aðgæslu þegar þú bakkar og fáðu leiðsögn ef þörf er á.
- Festu farm tryggilega og notaðu merkingar / veifu.
- Skorðaðu búnað í bílum og geymdu verkfæri í kistum eða töskum. Laus tæki og áhöld t.d. í aftursætum bifreiða geta hæglega flogið út um allt stýrishús og valdið stórauðum hættu við árekstra og útafakstur.
- Láttu ökutækið aldrei ganga að óþörfu.
- Notaðu viðeigandi viðvörunarljós.
- Gakktu þrífalega um ökutæki.
- Skildu lykil eftir í kveikjúlásnum (sviss) ef þú geymir bíl innandyra.
- Deildu þyngd farms jafnt á kerru og ekki ofhlaða.
- Mundu að kerra getur auðveldlega tekið vald af bílstjóra þegar hemað er.
- Bannað er að flytja fólk á kerrum eða bílpöllum.
- Gættu að höndum og fótum þegar kerra er losuð frá bíl og notaðu nefhjól og/eða fætur að aftan. Ef þyngdarpunktur kerra er ekki réttur getur beislið hvort heldur sem er slegist upp eða skolið niður.



## 4.10 Hífingar, lyftibúnaður og lyftitæki

- Notaðu aldrei lyftara, krana eða lyftitæki nema hafa til þess tilskilin réttindi
- Aktu aldrei hraðar en hraðatakmarkanir viðkomandi svæðis segja til um.
- Taktu aldrei farþega í lyftarann.
- Lyftu aldrei mönnum með lyftara nema með viðurkenndum búnaði.
- Kynntu þér öryggisleiðbeiningar um meðferð rafgeyma og hleðslutækja fyrir lyftara.
- Kynntu þér öryggisleiðbeiningar vegna sýruslysa.
- Tryggðu stöðugleika lyftitækis.
- Gakktu aldrei undir hangandi byrðar.
- Notaðu spotta til að stýra hlasi ef kostur er og haltu þig í öruggri fjarlægð.
- Skildu ekki hangandi byrðar eftir í krana.
- Gættu sérstaklega að lyfti- og togbúnaði fyrir notkun.
- Sláðu ekki vír eða kaðli á skarpar brúnir.
- Skoðaðu ástand á stroffum, keðjum, lásum og festipunktum fyrir notkun.
- Sannreyndu að allur búnaður sé gerður fyrir þá þyngd sem lyfta á.



## 5. ÝMIS STÖRF HJÁ SLIPPNUM

### 5.1 Vinnustaður

Er allt í röð og reglu á þínum vinnustað?

Röð og regla:

- Allir hlutir eiga samastað.
- Geymdu ekki hluti á gólfum.
- Gakktu frá öllu eftir notkun.
- Þurrkaðu upp strax ef hellist niður.

Góð umgengni og snyrtimennska er mikilvægur öryggisþáttur með því að:

- Hafa jákvæð áhrif á öryggisbrag og líðan fólks.
- Stuðla að fækkun óhappa og slysa.
- Hvetja til vandaðra vinnubragða.
- Bæta ímynd Slippsins.
- Auka nýtingu rýmis.
- Gera vinnustaðinn ánægjulegri.

ÞREYTA

REIÐI

BJÁNALÆTI

KÆRULEYSI

REMBINGUR

GLEYMSKA

REYNSLULEYSI

LETI

ÓHLÝÐNI

VANBÚNAÐUR

# EYKUR LÍKUR Á SLYSUM

## 5.2 Verkstæði

- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni (áhættugreining /Rauða kverið).
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað.
- Kynntu þér staðsetningu öryggis- og neyðarbúnaðar á verkstað og tryggðu að flóttaleiðir séu greiðfærar.
- Starfaðu aðeins við búnað, vélar og tæki ef þú hefur kunnáttu til.
- Kynntu þér öryggisleiðbeiningar áður en vinna hefst.
- Hafðu gott vinnuljós.
- Haltu vinnuumhverfinu hreinu og snyrtilegu.
- Tryggðu góða vinnuástöðu og örugga loftræstingu.
- Fjarlægðu brennanlegt efni þar sem suðuvinna fer fram.
- Verðu brennanlega hluti sem ekki er hægt að fjarlægja.
- Hafðu eftirlit með að ekki sé hætta á íkveikju í eina klukkustund eftir að suðuvinnu lýkur.
- Notaðu andlitshlíf og hlífðargleraugu við vélavinnu og þau verk sem geta gefið frá sér efnisagnir og flísar.
- Notaðu heyrnarhlífar við hávaðasöm verk / mikinn umhverfishávaða.
- Notaðu súrefni undir þrýstingi aðeins til þeirra verka sem það er ætlað. Súrefni undir þrýstingi er stórhættulegt í nánd við olíu, fitu, vaselín og önnur auðbrennanleg efni.
- Blástu ekki ryki af hörundi eða fötum með þrýstilofti. Það getur valdið miklum þjáningum svo sem vegna augnmeiðsla og þess háttar.
- Þér er óheimilt að stjórna eða vinna við vélbúnað án undangenginnar þjálfunar.



- Notaðu öndunargrímur og þann hlífðarbúnað sem við á hverju sinni við notkun efna sem geta verið skaðleg við innöndun.
- Gættu þess að sápa, olía og hreinsiefni séu ekki látin liggja á gólfum. Slíkt getur valdið slysum.
- Meðhöndlaðu ekki asbest nema að hafa til þess tilskilin leyfi.
- Skolaðu af þér í sturtuherbergi að lokinni vinnu við asbest.

### 5.3 Vinna í lokuðu rými

Hvers kyns innganga og vinna í hættulegum/lokuðum rýmum sem krefst skráðrar þjálfunar. Þetta á einnig við um viðbragðsliðið sem ber ábyrgð á björgunarstarfi ef þess gerist þörf. Þjálfunaráætlunin skal veita góðum skilningi á þeim skilyrðum sem eru lýst í þessum starfsreglum. Árlega skal upprifjun eiga sér stað.

Þjálfun skal ná til eftirfarandi sviða:

- Huga að áhættunni
- Undirbúa aðgang
- Mæla gæði lofts
- Aðrar öryggisráðstafanir
- Inngöngu- og verkleyfi
- Neyðarúrræði

**Kynntu þér verklagsreglu um vinnu í lokuðu rými áður en verkið hefst.**

### 5.4 Vinna ungmenna

**Óheimilt er samkvæmt. lögum nr 46/1980 að ráða einstaklinga undir 18 ára aldri til starfa hjá fyrirtækinu.**

**Um vinnutíma ungmenna gilda sérstök ákvæði**

- Taktu mið af áhættumati þegar þú skipuleggur vinnu.
- Ákvarðaðu færni / getu byrjandans og úthlutaðu verkefnum í samræmi við hana.
- Sýndu / kynntu réttar vinnuaðferðir.
- Upplýstu og fræddu starfsmann um góða starfshætti, öryggismál og neyðarviðbrögð.

- Fylgstu vel með starfsmanni þar til hann hefur öðlast nægjanlega færni.
- Hlustaðu á og hvettu starfsmanninn.
- Hrósaðu þegar vel er gert.
- Vertu góð fyrirmynd.

### **Við vinnu skal hafa í huga:**

- Notaðu viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað.
- Farðu eftir reglum, merkingum og leiðbeiningum Slippsins.
- Spurðu ef þú ert ekki viss.
- Ekki nota biluð tæki, láttu vita um bilunina og tilkynntu um varasamar aðstæður.
- Láttu vita ef þér eða vinnufélaga þínum líður illa líkamlega eða andlega. Einelti er ekki líðið.
- Tilkynntu óhöpp og slys til verkstjóra.
- Haltu röð og reglu á vinnustaðnum, settu allt á sinn stað eftir notkun.
- Meðferð eldsneytis er varasöm, gættu því varúðar.
- Notaðu ekki vinnuvélar til að flytja fólk.
- Í frítíma á vinnustað gilda líka reglur.

## **5.5 Verktakar**

Vinna verktaka er háð verkleyfi og gerð áhættumats. Sömu öryggisreglur gilda fyrir verktaka Slippsins og starfsmenn Slippsins t.d. hvað varðar:

- Notkun öryggisbúnaðar og persónuhlífa.
- Staðsetningu starfstöðva.
- Uppsetningu fallvarna.
- Merkingar og afmörkun vinnusvæða.
- Vinnuaðferðir.
- Umgengni og hreinlæti.
- Eftirlit og viðhald á búnaði.
- Meðferð og förgun efna.

**Samráð og samvinna er lykill að öryggi.**

### Verktakar skulu kynna sér:

- Viðbrögð við slysum og neyðartilvikum (kaflar 8 og 9).
- Staðsetningu skyndihjálparbúnaðar.
- Staðsetningu og meðferð slökkvitækja.
- Rýmingaráætlun vinnustaðarins.

Verktakar skulu fylgja reglum Slippsins um tilkynningu atvika og slysa.

## 6. SKRIFSTOFUR

### 6.1 Almennar öryggisreglur

- Láttu endumýja skemmd og brotin húsgögn.
- Tilkynntu öryggisstjóra/framkvæmdastjóra um ágalla sem valdið geta hrösun.
- Tilkynntu öryggisstjóra um snúrur og leiðslur sem liggja óvarðar á gólfum.
- Þurrkaðu eða láttu þurrka upp bleytu og óhreinindi af gólfum tafarlaust.
- Lokaðu skúffum og skápahurðum að notkun lokinni.
- Notaðu aldrei skrifstofustóla á hjólum, hillur eða veikbyggð borð í stað trappa til að ná í hluti úr hæð.
- Sýndu almenna varkámi þegar þú gengur um stiga, fyrir horn og um dyr sem opnast út á við.
- Láttu fagfólk gera við rafmagnsklær og tæki.

### 6.2 Skjávinna

#### Vinnuborð:

Ef borðhæð er stillanleg:

1. Stilltu hæð stóls þannig að báðar iljar nemi flatar við gólf og mjaðmaliðir séu lítillega ofar en hnéliðir.
2. Stilltu hæð borðs þannig að olnbogar séu í sömu hæð eða örlítið hærri en lyklaborð.
3. Miðaðu vinnuhæð við að hægt sé að sitja með beint bak og slakar axlir.



Ef borðhæð er ekki stillanleg:

1. Stilltu hæð stóls þannig að olnbogar séu í sömu hæð eða örlítið hærri en lyklaborð.
2. Notaðu skemil ef iljar ná ekki niður á gólf.

## **Skrifborð og stóll**

- Þekktu stillingar skrifstofustólsins.
- Stilltu hæð stólbaks þannig að bungan á stólbakinu falli að mjóbaki.
- Sittu bein/n í baki og notaðu stólbakið.
- Breyttu oft um setstöðu t.d. með því að nýta framhalla á stólsetu, ef hann er í boði.
- Stattu upp eða notfærðu þér hjól og snúning stóls þegar þú sækir hluti í nálægar hillur.
- Sæktu hluti með báðum höndum og varastu að vinda upp á hrygginn.

## **Skjár og augnvernd**

Staðsettu skjáinn þannig að:

- Láttu fylgjast reglulega með sjóninni (Reglur um skjávinnu).
- Birta frá gluggum eða ljósum skíni hvorki beint í augun né endurkastist af skjá.
- Taktu reglulega stutt hlé og horfðu frá skjá til að hvíla augun.
- Efri brún skjásins sé í augnhæð.
- Skjár sé u.þ.b. armlengd frá líkama (45-60 cm.).
- Skjárinn sé fyrir miðju líkama.
- Ef þú notar gleraugu vertu viss um að þau henti skjávinnu.
- Hafðu birtumun milli skjámyndar og umhverfis í lágmarki (aukin birta, aukið birtustig skjás).

## Mús, lyklaborð og skjalahaldari

- Staðsettu lyklaborð fyrir miðju líkama.
- Staðsettu mús við hlið og í sömu hæð og lyklaborð.
- Notaðu vinstri og hægri hönd til skiptis á mús ef þú verður var við líkamleg óþægindi sem mögulega tengjast músinni.
- Láttu olnboga liggja slaka upp að líkama við innslátt.
- Hvíldu framhandleggi á svæðinu fyrir framan lyklaborð.
- Hafðu úlnliði í miðstöðu.
- Notaðu flýtiaðgerðir lyklaborðs fremur en mús ef kostur er.
- Notaðu stöðugan og stillanlegan skjalahaldara sem hæfir verkefni.
- Hafðu vinnuskjöl í skjalahaldara í sömu fjarlægð og í svipaðri hæð og skjá.

## Hreyfing

- Forðastu stöðuvinnu þ.e. að halda vöðvum spenntum í langan tíma. Stöðuvinnna dregur úr blóðflæði til vöðva og skapar þreytu og óþægindi.
- Stattu og sittu til skiptis ef skrifborðið þitt býður upp á það.
- Nýttu þér hléæfingaforrit ef þú situr mikið.  
[http://www.paratec.com/sbform/v60\\_is\\_kids\\_pro\\_free\\_downloadform.htm](http://www.paratec.com/sbform/v60_is_kids_pro_free_downloadform.htm)

## 7. HEILSA

Með því að huga að daglegum lífsvenjum og viðhorfum getur þú bætt andlega og líkamlega heilsu þína. Þú finnur hollráð um heilsuna á [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is).

Það er stefna Slippsins að huga vel að heilsuefningu starfsmanna enda eru þeir í vandasömum störfum sem oft fylgir mikið álag.

### 7.1 Líkamleg heilsa

- Mælt er með að starfsmenn fari reglulega í heilsufarsskoðun.
- Þú átt rétt á heilsufarsskoðun ef áhættumat leiðir í ljós hættu á heilsutjóni í vinnunni.
- Láttu áhættumeta starfið þitt ef þú ert þunguð.
- Góð regla er að fara í þrekpróf ef þú vinnur erfiðisvinnu.

## Reykingar

- Reykingar beinar og óbeinar auka m.a. líkur á krabbameinum, öndunarfæra-, og hjarta- og æðasjúkdómum.
- Taktu tillit til vinnufélaga þinna og mundu að allir eiga rétt á reyklusu vinnuumhverfi.
- Þér er einungis heimilt að reykja utandyra.
- Þér er með öllu óheimilt að reykja í bifreiðum Slíppsins.
- Ef þú villt hjálp við að hætta að reykja finnur þú gagnlegar upplýsingar á m.a. [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is).



## Áfengi og vímuefni

- Neysla áfengis og vímuefna eykur hættu á slysum.
- Andlegir og félagslegir erfiðleikar eru oft fylgifiskar áfengis- og vímuefnanotkunar.
- Mundu að það er stranglega bannað að neyta áfengis og annarra vímuefna í vinnunni.



## 7.2 Andleg og félagsleg heilsa

### Samskipti

- Framkoma okkar hvort við annað skiptir miklu máli við að tryggja öryggi og vellíðan.
- Hrósaðu vinnufélaganum þegar hann verðskuldar hró.
- Hafðu í huga að hvers konar glannaskapur og hrekkir eru með öllu óviðeigandi.
- Komdu fram við alla starfsmenn af fullri virðingu.
- Kynferðisleg áreitni eða einelti líðast ekki.
- Gróft spaug eða framkoma, sem særir eða veldur tilfinningalegu álagi, er okkur ekki samboðin.
- Sögur um vinnufélaga geta sært og skapað óöryggi. Líður þér illa í vinnunni?

Helstu einkenni álagstengdrar vanlíðunar eru:

- Þreyta.
- Einbeitingatruflanir.
- Skapbreytingar.
- Samskiptaerfiðleikar.
- Depurð.
- Kvíði.
- Svefntruflanir.

**Þú finnur upplýsingar um geðrækt á [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)**

## Hvað er til ráða?

Stefna Slippsins er að umhverfi starfsfólks sé öruggt og heilsusamlegt og að starfsfólki líði vel í vinnunni.

Ef þú telur vinnuálag of mikið, upplifir einelti eða neikvæð áreiti skalt þú leita til trúnaðarmanns, yfirverkstjóra eða annars sem þú treystir. Unnið verður að lausn málsins í samvinnu við þig og í fullum trúnaði.



# GEÐORÐIN 10

1. Hugsaðu jákvætt, það er léttara
2. Hlúðu að því sem þér þykir vænt um
3. Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir
4. Lærðu af mistökum þínum
5. Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina
6. Flæktu ekki líf þitt að óþörfu
7. Reyndu að skilja og hvetja aðra í kringum þig
8. Gefstu ekki upp, velgengni í lífinu er langhlaup
9. Finndu og ræktaðu hæfileika þína
10. Settu þér markmið og láttu drauma þína rætast

  
LÝÐHEILSUSTÖÐ  
- lífð heil

  
Geðrækt

GUTTENBERG 3 3215

## 7.3 Hreyfing og mataræði

Hreyfing og gott mataræði bætir líðan og eykur úthald í leik og starfi.

Hreyfing og hæfileg áreynsla er nauðsynleg fyrir alla.

### Hafðu í huga:

- Veldu hreyfingu sem þér finnst skemmtileg.
- Notaðu stigann, gefðu lyftunni frí.
- Hjólaðu eða gakktu á milli staða. Leggðu bílnum aðeins lengra í burtu.
- Nýttu þér hléæfingaforrit.

**Hreyfðu þig daglega í minnst 30-60 mínútur.**

### Borðuðu:

- Grænmeti og ávexti daglega.
- Fisk tvisvar í viku eða oftar.
- Gróft brauð og annan kornmat.
- Fitu- og sykurminni mjólkurvörur.
- Salt í hófi.
- Lýsi eða annan D-vítamínjafa.
- Sykur, kökur, sætindi, ís, áfengi og gosdrykki í hófi.
- Drekktu mikið vatn, oft á dag.

Taktu út eigið mataræði og sjáðu hvar þú stendur. Þú finnur ýmsar upplýsingar og sjálfspróf um mataræði á heimasíðu Landlæknis, [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is).

## *hreyfum okkur* allt hefur áhrif



### Hreyfum okkur daglega í minnst 30 – 60 mínútur

- Tæmskúms líka ón veir á í kynslu.
- Veitjan þreyfingu ón veitir okkur árengu og veitir.
- Hljómar áh gálegum í veitir staða.
- Notum árengingunngöngur.
- Notum stígan.
- Það er áhrif af veitir að hvarjáb hvarjáb.
- Óll hreyfing er beittir en engin hreyfing beittir fjólskyrti taði.



## 7.4 Stoðkerfi líkamans

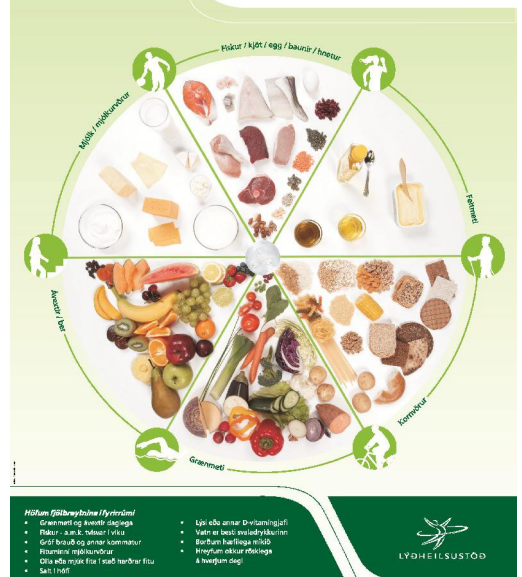
Algengustu álagseinkenni tengd vinnu eru verkir í baki, hálsi og herðum og tengjast:

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

### Hvað er til ráða?

- Tileinkaðu þér góða líkamsstöðu.
- Stilltu vinnuaðstöðuna þannig að vinnuhæð og vinnusvið henti þér.
- Gott er að sitja og standa til skiptis.
- Notaðu tyllistóla og léttitæki ef hægt er.
- Skiptu oft um vinnustellingu.
- Vertu í góðum skóm og fatnaði.
- Taktu reglulega vinnuhlé.
- Hreyfðu þig reglulega.
- Notaðu hentug hjálpartæki.

## fæðuhringurinn allt hefur áhrif



## 7.5 Að bera sig rétt að

### Rétt líkamsbeiting er mikilvæg !

Nýttu þér tæki eða aðstoð starfsmanna við að lyfta og bera hluti.

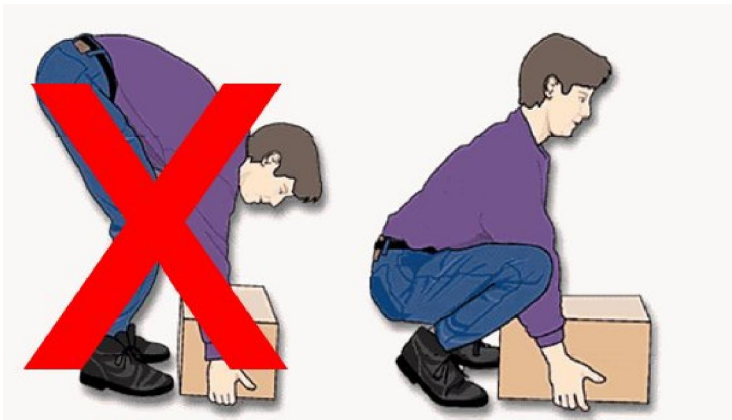
#### Ef þú þarft að lyfta:

- Hugsaðu um þyngd hlutarins (< 25 kg).
- Hafðu gott bil á milli fóta.
- Snúðu beint að hlutum og stattu eins nálægt honum og hægt er.
- Beygðu hné og mjaðmir og haltu baki beinu.
- Náðu öruggu taki með beina olnboga og slakar axlir.
- Lyftu með því að færa líkamspunga frá tám aftur á hæla.
- Réttu rólega úr hnjám og mjöðmum samtímis.
- Forðastu síendurteknar lyftur.

#### Ef þú þarft að bera:

- Dreifðu þunga jafnt á hægri og vinstri líkamshluta.
- Hafðu byrði sem næst líkama og bak beint.
- Skiptu reglulega um hönd þegar byrði er í annari hendi.
- Notaðu léttitæki þegar hægt er s.s. hjólbörur, tjakka og trillur.
- Gættu þess að þú sjáir vel fram fyrir þig og að leiðin sé greið.

**Kynntu þér bækling Vinnueftirlitsins, Líkamlegt álag við vinnu**





## 8. SLYS - VIÐBRÖGÐ OG SKRÁNING

Árlega deyr fjöldi manns við björgunarstörf í heiminum.

Vertu meðvitaður um áhættur á slysstað og skynsamur við björgunarstarf. Fórnaðu ekki lífi þínu.

Tilkynna skal alvarleg slys eða eitranir á vinnustað sem valda áverka sem getur leitt til langvinnis heilsutjóns strax til lögreglu og Vinnueftirlits ríkisins og öryggisstjóra Slippsins.

### 8.1 Brunaslys

- Hafðu ávallt sjúkrakassa við höndina með brunageli þegar unnið er við heitt vatn.
- Líttu á öll brunaslys sem alvarleg slys, jafnvel þó ekki sjáist áverki eða roði.
- Tryggðu öryggi á vettvangi.
- Kallaðu eftir hjálp í **112**.
- Veittu skyndihjálp.
- Berðu brunagel (BurnFree) á brunasvæðið ef um smærri bruna er að ræða.
- Vefðu brunagelsvafningi (BurnRelief) utan um brunasvæðið ef um stærra svæði er að ræða.
- Veittu andlegan stuðning.

### 8.2 Augnslys

- Hafðu ávallt sjúkrakassa við höndina með augnskolunarbúnaði.
- Líttu á öll augnslys sem alvarleg slys, jafnvel þó þau virðist smávægileg.
- Ef óhreinindi, efnisögn eða flís berst í auga, skolaðu augað með augnskolunarvökva.
- Varastu að nudda augað með handarbaki eða hnúa.
- Láttu sérfræðing úr heilbrigðisstétt meðhöndla augað.

## 8.3 Rafmagnsslys

### Grundvallarreglurnar eru:

- Rjúfðu rafmagn og tryggðu öryggi á vettvangi.
- Kallaðu eftir hjálp í **112**.
- Veittu skyndihjálp.
- Veittu andlegan stuðning.

Notaðu hjartastuðtæki í hjartastoppi ef það er til staðar.

### Bruni af völdum rafmagns getur verið:

**Rafbruni** (snerting): Rafstraumur fer í gegnum líkamann.

- Áverkar á inn- og útgöngustað straumsins.
- Innri áverkar geta verið alvarlegir þó að yfirborðsáverkar virðist smávægilegir.

**Ljósbogabruni** (leiftur): Við skammhlaup getur myndast ljósbogi sem getur valdið:

- Bruna á húð.
- Rafsuðublindu.
- Augnskaða.
- Bruna á fatnaði.

Forðastu notkun á úrum og skartgripum úr málmi þegar unnið er við rafmagn.

Rafstraumur sem fer gegnum líkamann getur valdið:

- Hjartsláttartruflun.
- Hjartastoppi.
- Bruna.
- Öðrum áverkum.

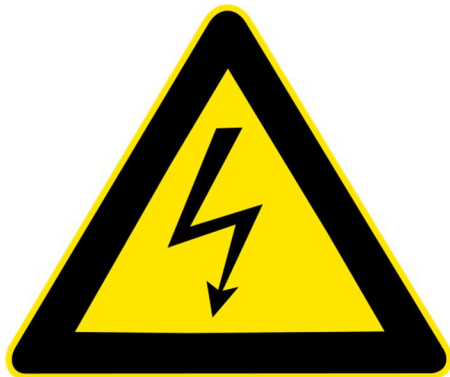
## Raflost

- Jafnvel vægt raflost getur valdið alvarlegum innvortis meiðslum þó að ytri bruni geti verið smávægilegur.
- Öll spenna hæri en 50V getur verið hættuleg við snertingu!
- Við raflost fer straumurinn inn í líkamann á snertingar-staðnum og berst síðan eftir honum þá leið sem mótstaðan er minnst, um taugar og æðar, beinmerg, sínar og vöðva.

### Áverki af völdum rafstraums fer eftir:

- Hvort um er að ræða jafnstraum eða riðstraum.
- Hve há spennan er.
- Stærð snertiflata.
- Tímalengd snertingar. Viðbrögð við raflosti
- Rjúfðu rafmagn og tryggðu öryggi á vettvangi.
- Hringdu í 112.
- Kannaðu öndun og blóðrás.
- Kannaðu háls- og / eða hryggáverka við fall.
- Fyrirbyggðu lost með því að lyfta fótum hins slasaða 20-30 cm og hitatap með því að nota yfirbreiðslu og undirbreiðslu.
- Kældu brennda svæðið með köldu vatni í minnst 20 mínútur og hækkaðu hitastig vatnsins smám saman upp í 15-20°C.
- Búðu um sárið með hreinum umbúðum.

**Leitaðu ávallt til læknis ef þú verður fyrir rafmagnsslysi. Einkenni geta komið fram síðar.**



**Ef einn af eftirfarandi þáttum á við skal koma hinum slasaða strax á sjúkrahús eftir fyrstu hjálp.**

- Hefur komist í snertingu við háspennu.
- Hefur orðið fyrir eldingu.
- Hefur komist í snertingu við lágspennu með straumleið í gegnum líkamann.
- Hefur misst meðvitund eða er vankaður í kjölfar rafmagnsslyss.
- Er með brunasár.
- Sýnir einkenni taugaskaða (t.d. lömun).



## 8.4 Viðbragðsferli – fyrstu viðbrögð

### FYRSTU VIÐBRÖGÐ

<b>1</b>	Tryggðu öryggi
<b>2</b>	Hringdu í <b>112</b> EINN EINN TVEIR
<b>3</b>	Beittu strax endurlífgun ef engin viðbrögð eru við áreiti og öndun er óeðlileg
<b>4</b>	Stöðvaðu blæðingu með því að þrýsta á blæðingarstað



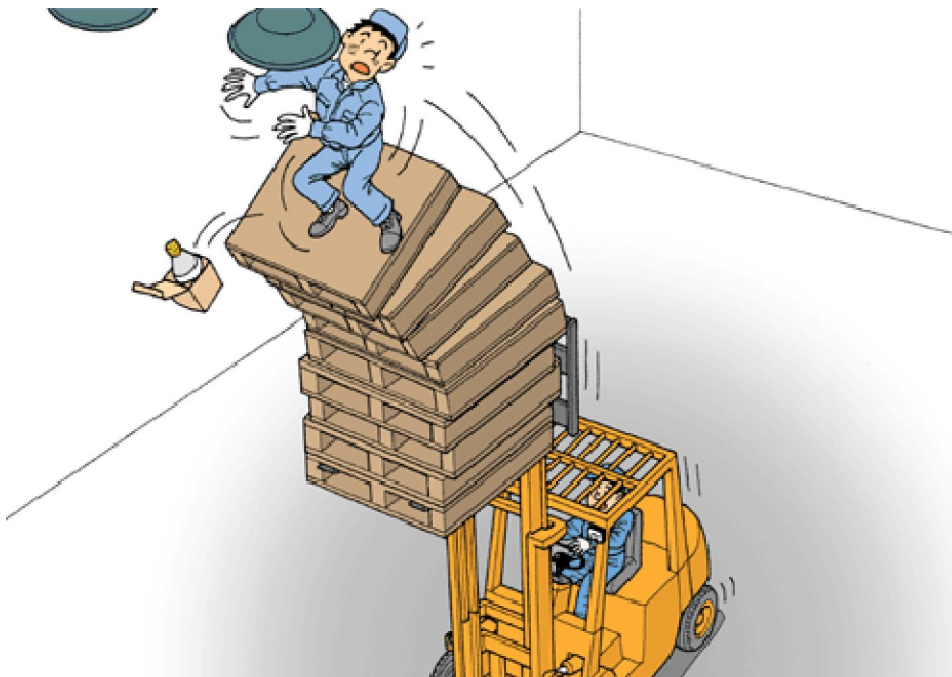
**Rauði kross Íslands**

Efstaleiti 9, 103 Reykjavík. Sími 570 4000, fax 570 4010.  
Netfang: [central@redcross.is](mailto:central@redcross.is). Vefur: [www.raudikrossinn.is](http://www.raudikrossinn.is)

## 8.5 Skráning slysa og óhappa

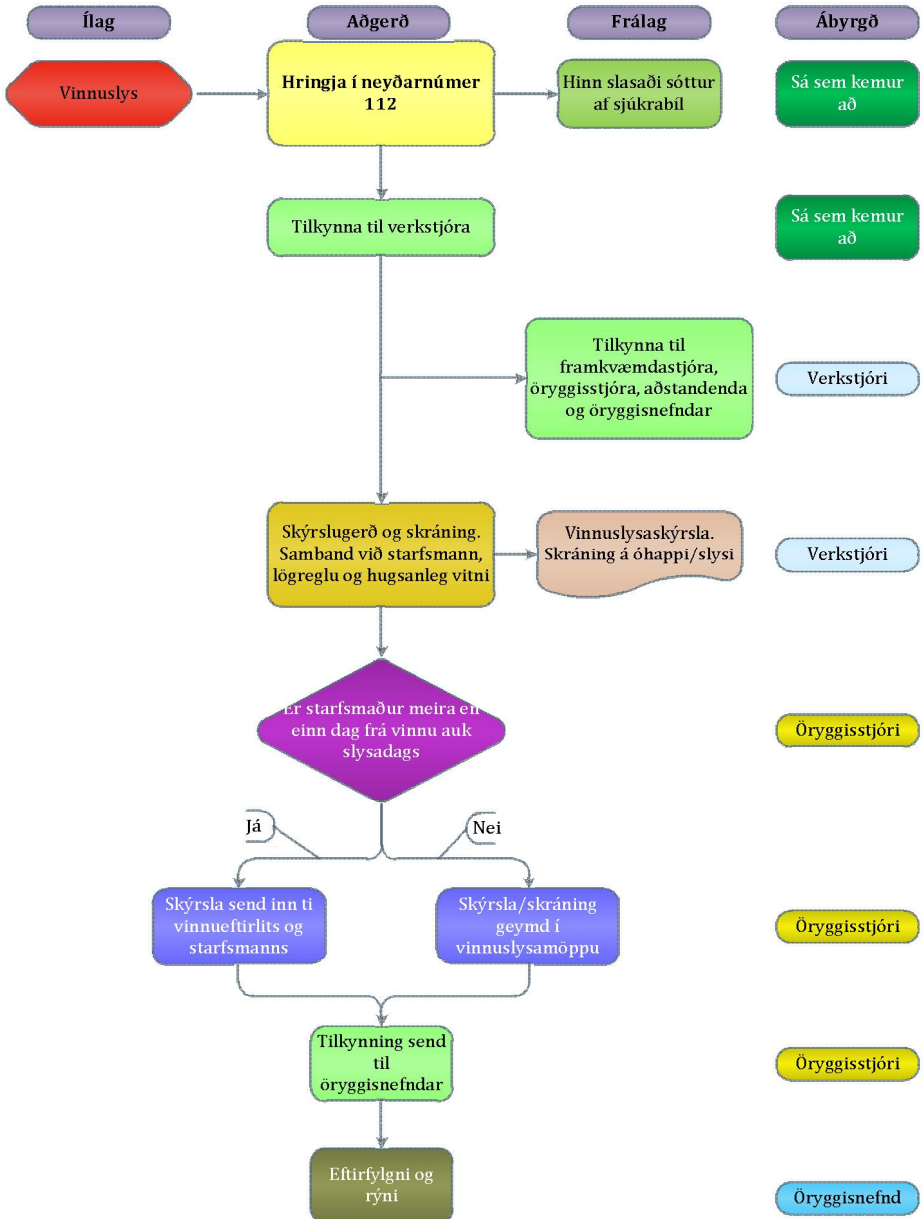
Starfsmenn skulu sjá til þess að öll slys og óhöpp séu skráð. Við alvarleg slys skal kalla til Vinnueftirlit ríkisins.

- Varðveittu ummerki á slysstað vegna rannsóknahagsmuna.
- Tilkynntu um slys og óhöpp til öryggisstjóra Slippsins og yfirmanns.

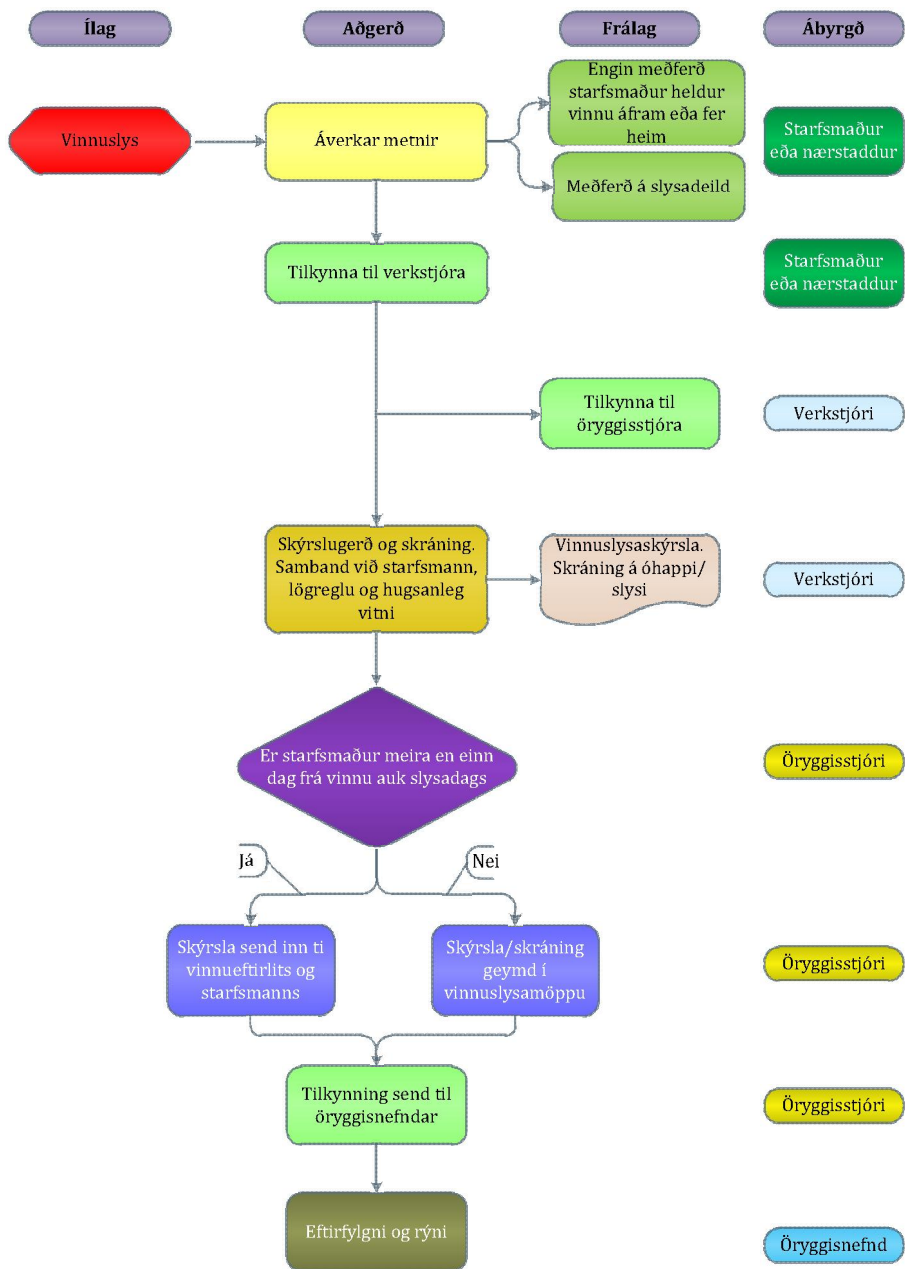


Slys og óhöpp skal tilkynna á eftirfarandi hátt:

# A-Mikill skaði - þörf fyrir sjúkrabíl

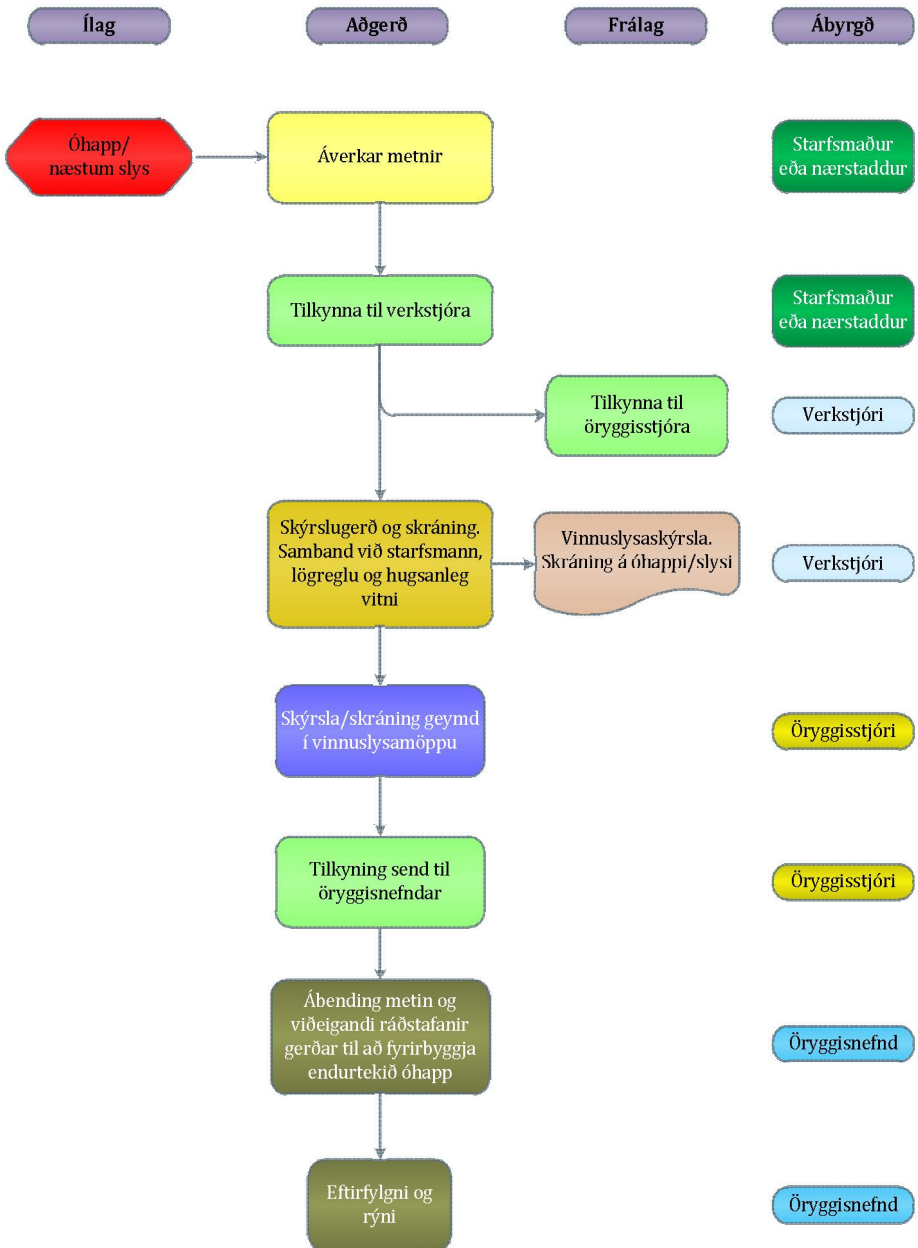


# B-Minni skaði – Ekki þörf á sjúkrabíl





# C - Óhapp eða næstum slys



# GETUR ÞÚ HJÁLPAÐ ... ÞEGAR Á REYNIR?

- 1 Tryggðu öryggi
- 2 Hringdu í **112**
- 3 Beittu strax endurlifgum ef engin viðbrögð eru við áreiti og öndun er óeðlileg
- 4 Stöðvaðu blæðingu með því að þrýsta á blæðingarstað

## ENDURLIFGUM

Hringdu strax á 112 ef viðkomandi missir meðvitund og sýnir engin viðbrögð. Þéttu strax endurlifgum með hjartahnóð og blástri ef öndun er óeðlileg.



### Hjartahnóð og blástursaðferð

- Opnðu bendunarvegin með því að sveigja höfuðið aftur.
- Horftu og hlustaðu eftir merkjum um eðlilega öndun.
- Hnoðaðu á miðjan brjóstakassa með beinum handleggjum.
  - Klæmdu fyrir nef og blástu í munni.
  - Blástu þannig að þú sjáir brjóstakassann rétt lyftast.
- Haltu áfram að hnoða og blása á við þar til sérhæfð aðstoð berst.

**Hnoðataktur** – 100x á mínútu  
hnoða 30s blása 2x

Ef þú treystir þér ekki til að beita blástursaðferð skaltu einhverja beita hjartahnóð, það getur líka gagn.



### Aðskotahlutur í öndunarvegi

**Alvarleg einkenni:** Viðkomandi gripur um háls og getur ekki talað eða andað og fer að blána.

- Skyndihjálþ** – börn frá 1 ára og fullorðnir:
- Sláðu allt að 5 sinnum þéttingstaf í milli herðablaðanna.
  - Stattu aftan við viðkomandi og gripstu um kvöð hans eða fyrir öfan nalla.
  - Kruptu hnefa annarar handar og gripstu um hnefann með hinni hendinni.
  - Þrýstu allt að 5 sinnum snögg inn á við og upp.
  - Endurtaktu ferlið þar til aðskotahluturinn þrekkir út eða sérhæfð aðstoð berst.



**112**

**Skyndihjálþ** – ungboðnir:

- Sláðu allt að 5 sinnum á milli herðablaðanna.
- Þrýstu allt að 5 sinnum á brjóstakassann.
- Endurtaktu ferlið þar til barnið andar eða sérhæfð aðstoð berst.

**112**

Ef barnið missir meðvitund skaltu hringja í 112 og hefja endurlifgum.

## SLYS

### Tryggðu öryggi á stýsstað

- Stöðvaðu umferð að stýsstað.
- Settu öryggisbryggingu í 200 metra fjarlægð.
- Slökktu e.d.
- Skoðuðu bilfalef ef hætta er á að það veit.
- Aftengdu rafmagn af rafmagnslysi og af ræðu.



### Blæðing

#### Skyndihjálþ

- Stöðvaðu blæðinguna:
- Þrýstu þétt á sárnið með því hreinaста sem er við höndina.
- Bættu umblóðum á sárnið ef blæðir gegn.
- Lyftu bláðandi ötlun.
- Hreinsaðu öll dævandi örl sárinu með vatni ef blæðing er íttli.
- Ef um er að ræða skurð þarf að sauma hana innan 6 kst.



### Brunasár

#### Skyndihjálþ:

- Stöðvaðu brunann.
- Kæluðu brennda svæðið strax með veigu vatni.
- Ef brunan nær yfir stórt svæði skaltu hringja í 112.



### Höfuðhögg

#### Einkenni alvarlegs höfuðhöggs:

- Rot, sjúðeki, minnstap, uppútt, höfuðverkur, krampaflög.

#### Skyndihjálþ:

- Aftugaðu meðvitund og öndun.
- Hringdu strax í 112 ef alvarleg einkenni koma fram.
- Haltu við háfuð og háls;
- gerðu ráð fyrir hálsverku.
- Þú að engin ábrotin einkenni komi fram skaltu fylgjast með viðkomandi í a.m.k. 6 kst.



### Beinbrot

#### Skyndihjálþ:

- Stöðvaðu blæðingu.
- Forðstu að hreyfa öttim nema öryggi viðkomandi sé ógnað.

Eftir hátt fall, harðan árekskur eða hlífvetu skal hringja í 112 og láta flytja viðkomandi til lækningsskóðunar – án tilflets til þess hvort áverkar sjáást.

## BRÁÐ VEIKINDI

### Bráðaöfnami

**Einkenni:** Öndunararfríðleikar, bölgja á vörum, tungu eða í hálsi útbrot, hraður hjartsláttur.

#### 112

- Hringdu í 112.
- Aðstoðuðu við netkun aðrennslipenna ef viðkomandi á síkan penna.



### Sykursjúki – of lágur blóðsykur

**Einkenni:** Breyting á hegðun, skjálfti, fötvi, sviti, hungurtílfínning, krampar.

#### Skyndihjálþ:

- Gefðu viðkomandi sykurlaus (gljús, gas, sykurmola) ef hann getur kyngt.
- Hringdu í 112 ef viðkomandi getur ekki kyngt eða vaknar ekki.

#### 112

### Flog

#### Skyndihjálþ:

- Hringdu í 112.
- Verðu viðkomandi fyrir meiddum.
- Tryggðu að ekkert þrengrt að hálsi eða hefti öndun.
- Vertu hjá viðkomandi þar til kastlið líður hjá.
- Reyndu að leggja viðkomandi á höfna.
- Ekki setja neitt upp í viðkomandi.

### Brjóstverkur

**Einkenni:** Verkur fyrir brjósti vinstra megin, oft með leiðni út í handlegg og/eða háls. Sviti og óglæði.

#### 112

- Hringdu í 112.
- Reyndu að tryggja kyrr og ró.
- Hagnæðu viðkomandi í þægilega stöðu.
- Aðstoðuðu viðkomandi við að taka lyf hjá leiðni ávísað þeim.
- Ef viðkomandi hefur að anda eðlilega skaltu hefja endurlifgum með hjartahnóð og blástri.



## 9. Viðbrögð við eldsvoða

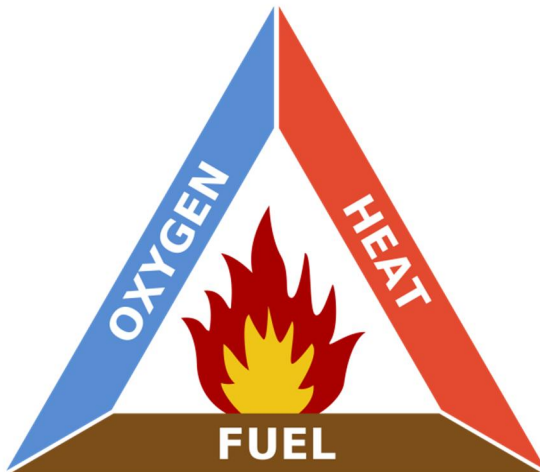
### 9.1 Rýmingaráætlun / flóttaleiðir

- Kynntu þér yfirlitsmyndir af flóttaleiðum / rýmingu vinnustaðarins.
- Tryggðu að flóttaleiðir séu greiðfærar.
- Taktu þátt í æfingum.
- Kynntu þér staðsetningu mætingarstaðar.
- Kynntu þér viðbragðsáætlanir.

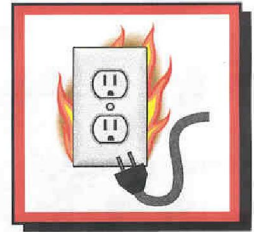
### 9.2 Eldsvoði og eldvarnir

#### Kynntu þér:

- Rétt viðbrögð við eldsvoða.
- Staðsetningu slökkvitækja og brunaslanga.
- Meðferð slökkvitækja og brunaslanga.
- Staðsetningu brunaboða.
- Hljóð brunaviðvörðunarkerfis.
- Flóttaleiðir.



## Slökkvitæki – notkun tækja á hina ýmsu tegundir elda



Notið ekki vatnstæki á rafmagnseld, olíueld eða eld í eldfimum vökvum.

### Meiri eldur eða reykur:

Verði vart við reyk eða eld skal gera öðrum viðvart með brunaboða eða með því að hrópa eldur. Yfirgefið bygginguna í samræmi við rýmingaráætlun og tilkynnið slökkviliðinu um eldinn í síma 112.

Notið ekki lyftur. Ef reykur er framundan skal önnur leið valin. Lokið hurðum að eldi en læsið

### Viðvörðun um eldsvoða

Starfsmenn skulu bregðast við viðvörðun um eldsvoða í samræmi við rýmingaráætlun.

Grunnviðbrögðin eru:

- Láttu aðra vita um eldinn.
- Bjargaðu fólki.
- Hringdu í **112**.
- Yfirgefðu byggingu í samræmi við þá rýmingaráætlun sem þér tilheyrir eða slökktu eldinn.
- Mundu að nota aldrei vatn á rafmagnsbúnað.
- Stofnaðu ekki öryggi þínu eða annarra í hættu.

## Rýming í eldsvoða:

- Ef reykur er framundan veldu aðra leið.
- Preifaðu á lokuðum hurðum, ef þær eru heitar skaltu velja aðra leið.
- Lokaðu dyrum að eldi, en læstu ekki.
- Veldu stystu færnu leið út.
- Notaðu aldrei lyftur í eldsvoða.
- Ef þú lendir í reyk haltu þér sem næst gólfi, t.d. með því að skríða
- Notaðu flóttagrímu ef hún er til staðar.

## Kemst ekki út

- Lokaðu þig inni í herbergi fjarri eldinum, helst með glugga.
- Láttu vita af þér:
- Í Neyðarlínu 112.
  - Út um glugga.
  - Með banki eða hrópum.
- Haltu ró þinni og bíddu björgunar.



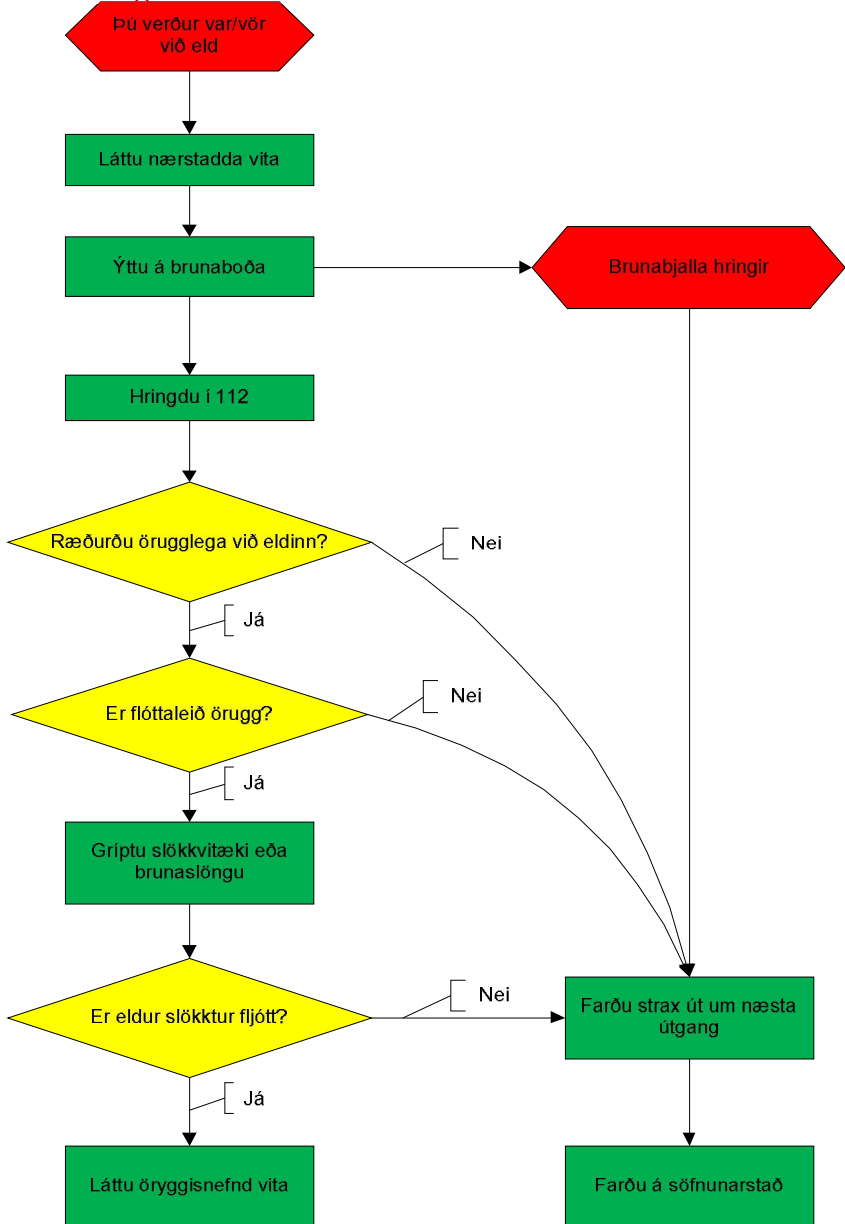
## Eftir að komið er út

- Farðu á mætingarstað eða öruggt svæði, hindraðu ekki aðgengi við útgönguleiðir.
- Láttu vita af þér og miðlaðu gagnlegum upplýsingum.
- Veittu upplýsingar um fólk sem gæti verið í húsinu.
- Farð u ekki inn fyrr en slökkvilið heimilar inngöngu.

## 9.2.1 Neyðaráætlun

# Neyðaráætlun

Viðbrögð við eldsvoða



## Meðferð slökkvitækja

- Kynntu þér notkun slökkvitækja.
- Beindu ekki slökkviefni beint á vökva ef vökvinn er eldfimur.
- Byrjaðu slökkvistarf við jaðar elds, undan vindi og rektu eldinn á undan þér með jafnri hliðarhreyfingu.
- Notaðu einungis það magn af slökkviefni sem þarf til að slökkva eldinn og geymdu afganginn ef eldur skyldi blossa upp að nýju.
- - Ef hleypt hefur verið af tæki tilkynntu 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).

## 9.3 Viðbrögð við váverkum

(Hótanir, skemmdarverk, hryðjuverk, hermdarverk, spellvirki)

Veita athygli - stöðva - skoða - vernd  
taka á móti aðstoð - byggja upp

- Vertu vakandi gagnvart óeðlilegu ástandi.
- Haltu ró þinni.
- Talaðu vingjarnlega og yfirvegað.
- Reyndu að fá eins miklar upplýsingar og hægt er
- Stofnaðu aldrei eigin lífi eða heilsu í hættu.
- Skráðu allt strax sem að gagni gæti komið.
- Tilkynntu atburð til yfirmanns.
- Beindu fjölmiðlum til yfirmanna.

## 10. ÝMSAR UPPLÝSINGAR

### 10.1 Öryggis- og heilbrigðismerki á vinnustöðum

Á vinnustað skulu vera til staðar öryggis- og heilbrigðismerki. Kynntu þér þýðingu þeirra og farðu eftir þeim.

**Boðmerki** mæla fyrir um viðbrögð t.d. um notkun hlífðarbúnaðar.



**Bannmerki** banna atferli sem valdið getur hættu.



**Viðvörðunarkerki** vara við hættu.



**Neyðarkerki** leiðbeina um staðsetningu neyðarútganga, leið að neyðarbúnaði og staðsetningu björgunartækja.



Reglur um notkun öryggismerkja er að finna á [www.vinnueftirlit.is](http://www.vinnueftirlit.is)



## 10.2 Dæmi um persónuhlífar og öryggisbúnað

Persónuhlífar	Persónuhlífar fr.h.	Öryggisbúnaður
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Öryggishjálmur</li> <li>• Heyrnarhlífar</li> <li>• Eyrnatappar</li> <li>• Öryggisgleraugu               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gegn ryki og ögnum</li> <li>– Gegn geislum</li> </ul> </li> <li>• Andlitshlífar</li> <li>• Öndunargrímur               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Með ryksíum</li> <li>– Með loftbirgðum</li> </ul> </li> <li>• Hanskar               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Efnaheldir</li> <li>– Hitapolnir</li> <li>– Stunguheldir</li> <li>– Til varnar titringi</li> </ul> </li> <li>• Hlífðaremar</li> <li>• Öryggisskór/stígvél</li> <li>• Hnéhlífar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ristahlífar</li> <li>• Legghlífar</li> <li>• Mannbroddar</li> <li>• Hlífðarvesti</li> <li>• Hitavesti</li> <li>• Hlífðarfatnaður</li> <li>• Endurskinsfatnaður/sýni leikafatnaður (EN471)</li> <li>• Brunapolinn / eldtefjandi fatnaður (EN531)</li> <li>• Húðvöm</li> <li>• Rafsuðuhlífar</li> <li>• Logsuðugleraugu</li> <li>• Ryk- og kolasiur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Öryggisbelti</li> <li>• Líflínur</li> <li>• Fallbelti</li> <li>• Fallblakkir</li> <li>• Öryggisgrindur</li> <li>• Flóttagrímur</li> <li>• Gasmælur</li> <li>• Björgunarvesti</li> <li>• Björgunarhringur</li> <li>• Öryggisnet</li> <li>• Augnskolunarbúnaður</li> <li>• Hjartastuðtæki</li> <li>• Reykköfunartæki</li> </ul>

## 10.3 Mikilvægir tenglar

Athugasemdir og upplýsingar: [anton@slipp.is](mailto:anton@slipp.is)

- Lög um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum nr 46/1980 má finna á heimasíðu [Vinnueftirlits ríkisins](#).
- Reglugerð nr. 920/2006 um vinnuverndarstarf má finna á heimasíðu [Vinnueftirlits ríkisins](#).

### Kafli 7 Heilsa

- Holræð um heilsuna má finna á heimasíðu [Landlæknis](#).
- Fræðsla um mataræði og hreyfingu má finna á heimasíðu [Landlæknis](#).
- Uppskriftir má finna á heimasíðu [Sýnis](#).
- Upplýsingar um geðrækt má finna á heimasíðu [Landlæknis](#).
- Upplýsingar um tóbaksvarnir má finna á heimasíðu [Landlæknis](#).
- Fræðsla um áfengi og vímuvarnir má finna á heimasíðu [Landlæknis](#).
- Fræðsluefni um líkamlegt álag má finna á heimasíðu [Vinnueftirlits ríkisins](#)

### Kafli 8 SLYS - VIÐBRÖGÐ OG SKRÁNING

- Fræðsluefni um skyndihjálpmá finna á heimasíðu [Rauða krossins](#).

### Kafli 9 Viðbrögð við eldsvoða

- Forvarnir og viðbrögð í neyð má finna á heimasíðu [Almannavarna](#),
- Leiðbeiningar um notkun slökkvitækja má finna á heimasíðu [Slökkviliðs höfuðborgarsvæðis](#).

### Kafli 10 ÝMSAR UPPLÝSINGAR

- Reglur um merkingu öryggis- og heilbrigðismerkja má finna á heimasíðu [Vinnueftirlits ríkisins](#)



# Slippurinn

AKUREYRI

