

Leikskólinn



Glaðheimar

Áætlun
um
öryggi og
heilbrigði

2022

Efnisyfirlit

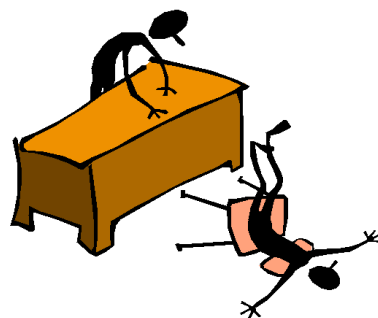
Inngangur	2
Áhættumat	3
Innra starf	4
1. Vinnuverndarstarf	4
2. Vinnuaðstæður- félagslegir þættir	5
3. Vinnuaðstæður – Líkamsbeiting	9
4. fræðsla og forvarnir	11
Eldhús	12
Úrbætur.....	12
Háloft öryggisreglur	13
Kosning Öryggistrúnaðarmanns	13
Fræðslumolar	13
Andlegt álag.....	13
Einelti	13
Líkamlegt álag.....	14
Búnaður	15
Einhæf vinna	15
Kýrrseta	16
Inniloft.....	16
Lýsing.....	16
Hávaði	16
Fræðslumyndbönd um fagleg málefni, starfsumhverfi og líðan í starfi	17
Ítarefni.....	18

Inngangur

Áætlun um öryggi og heilbrigði á vinnustað er mikilvægur þáttur í markvissu vinnuverndarstarfi. Tilgangur áætlunarinnar er að gefa gott yfirlit yfir þær áhættur sem eru á vinnustaðnum og hvernig brugðist hefur verið við þeim með forvörnum. Samkvæmt reglum um skipulag og framkvæmd vinnuverndarstarfs á vinnustöðum (nr. 920/2006) sem byggja á vinnuverndarlögunum (L-46/1980) ber atvinnurekandi ábyrgð á gerð áætlunar um öryggi og heilbrigði á vinnustað. Áætlunin skal fela í sér að gert er sérstakt áhættumat sem gefur gott yfirlit yfir heilsufarslega áhættu- og álagsþætti. Jafnframt skal tilgreina forvarnir, sem byggja á áhættumati til að koma í veg fyrir eða draga úr hættu á heilsutjóni og áætlun um eftirfylgni.

Með gerð þessarar áætlunar um öryggi og heilbrigði er vonast eftir að hægt verði að fyrirbyggja og/eða draga úr áhættu á slysum, álagi, vanlíðan og heilsutjóni sem starfsfólk getur upplifað eða orðið fyrir við störf sín. Búið er að gera sérstakt áhættumat, sem leiðir til úrbótaáætlunar og eftirfylgni. Mikilvægt er að vinnuvernd festist í sessi og eftirfylgnin verði markviss.

Ragnheiður I Ragnarsdóttir



Áhættumat

Áhættumat var unnið út frá [Vinnuumhverfisvísunum](#) sem starfsfólk leikskólans fyllti út á starfsmannafundi 9. febrúar 2022. Vinnuumhverfisvísarnir sýndu að ýmsa þætti í vinnuumhverfinu er mikilvægt að bæta og var áhættumat unnið af Öryggisfulltrúa og Öryggisverði út frá þeim niðurstöðum. Áhættumatið verður flokkað eftir litum eftir því hvort hlutirnir eru í góðu lagi eða þarfnast mikilla úrbóta.

Litur	Lýsing
	Mjög gott samræmist fyllilega lýsingu um vinnuverndarstarf. Flestir eða allir þættir sterkir
	Gott verklag, margir þættir í samræmi við lýsingu á vinnuverndarstarfi en möguleikar á umbótum. Fleiri styrkleikar en veikleikar.
	Uppfyllir viðmið um vinnuverndarstarf að mörgu leyti, einhverjir mikilvægir þættir sem þarfnast úrbóta. Fleiri veikleikar en styrkleikar.
	Óviðunandi verklag, uppfyllir ekki viðmið um vinnuverndarstarf á mörgum mikilvægum þáttum. Mikil þörf á umbótum á flestum eða öllum þáttum.

Innra starf

Starfsfólk þarf að verið reiðubúið að taka virkan þátt í að koma á skipulögðu vinnuverndarstarfi á vinnustaðnum þannig að sjónarmið þess verði hluti af menningu vinnustaðarins og efli þannig öryggisvitund þess.

1. Vinnuverndarstarf		Athugasemdir	Lög og reglur
a) Er öryggistrúnaðarmaður og öryggisvörður/ öryggisnefnd? b) Hafa ÖT/ÖV sótt námskeið í vinnuvernd?		Í skólanum starfar öryggisvörður og öryggistrúnaðarmaður. Þeir hafa sótt námskeið á vegum Vinnueftirlitsins.	L-46/1980, II. kafli Rg-920/2006, II. Kafli
c) Hefur verið gerð skrifleg áætlun um öryggi og heilbrigði/áhættumat? d) Ef já, uppfært sl. 3-4 ár?		Áhættumat var unnið 9. febrúar 2022 og er nú unnið að úrbótum samkvæmt því mati. Fyrri áætlun um Öryggi og heilbrigði var unnin 2016.	L-46/1980, 65.-66.a gr. Rg-920/2006, VIII. kafli Rg-1009/2015
e) Eru vinnuslys/óhöpp skráð? f) Eru vinnuslys tilkynnt til VER? g) Eru atvinnusjúkdómar tilkynntir til VER? h) Eru veikindafjarvistir skráðar?		Vinnuslys/óhöpp eru skráð og tilkynnt til VER. Atvinnusjúkdómar hafa ekki verið tilkynntir til VER. Veikindafjarvistir eru skráðar og unnið eftir Viðverustefnu og Bradford kvarðanum	L-46/1980, 78. gr. L-46/1980, 80. gr.
i) Er skipulögð nýliðabjálfun? j) Er skýrt hver sér um nýliðabjálfun og hvað hún felur í sér?		Erum með mjög fína móttökuáætlun en höfum ekki náð að láta hana festast næganlega vel í starfinu. Þurfum að bæta okkur þar.	L-46/1980 Rg-920/2006
k) Er til viðbragðsáætlun við neyðarástandi?		Til er rýmingaráætlun vegna eldsvoða og viðbragðsáætlun vegna slysa. Á eftir að gera rýmingaráætlun vegna fatlaðra nemenda.	Rg-920-2006

Öryggismenning vinnustaða endurspeglar oft en ekki viðhorf, skoðanir og upplifun starfsfólks á vinnustað og stundum fer hún ekki saman við stefnu eða sett viðmið, svo sem hvernig starfsfólk talar um eða við hvort annað.

2. Vinnuaðstæður- félagslegir þættir		Athugasemdir	Lög og reglur
a) Er forvarnar- og viðbragðsáætlun fyrir starfsfólk á vinnustaðnum gegn einelti, ofbeldi, hótunum og áreitni?		Til er viðbragðsáætlun vegna eineltis/samskiptavanda er síðan 2016. Leikskólinn þarf að gera áætlun um kynferðislegt og kynbundið áreiti og ofbeldis.	Rg. 1009/2015 <u>5.</u> gr.
b) Er vinnuskipulag skýrt? - Er skýrt hver verkefni starfsmanns eru? - Er skýrt hvernig yfirvinna er skilgreind? - Er brugðist við tímaþröng? -Er brugðist við auknu tímabundnu vinnuálagi?		Í fyrsta Snerpusamtali á haustin er farið yfir starfslýsingar og ath. hvort vinnulýsing samræmist starfinu. Til er viðbraðsáætlun vegna undirmönnunar sem tekur á því ef vinnuálag eykst.	Rg. 1009/2015
c) Fær starfsmaður aðstoð við að ljúka verkefnum þegar á þarf að halda? -stuðningur v. agavandamála? -börn með sérþarfir?		Sérkennslustjóri aðstoðar deildarstjóra við agavandamál og börn með sérþarfir. Einnig aðstoðar sérkennslufulltrúi á skólaskrifstofu og sálfærðingur skólans. Sérkennslustefna Glaðheima	Rg. 1009/2015
d) Getur starfsfólk haft áhrif á skipulag og framkvæmd vinnunnar?		Já með því að koma með ábendingar um breytingar á deildarfundum eða í snerpusamtölum við stjórnendur.	Rg. 1009/2015
e) Eru samskipti á milli starfsmanna góð? f) Fær starfsfólk stuðning frá samstarfsfólki		Já, fyrir ári síðan var farið í markvissa vinnu til þess að bæta samskipti starfsmanna og hefur sú vinna skilað góðum árangri.	Rg. 1009/2015
g) Fá starfsmenn viðeigandi fræðslu, þjálfun og upplýsingar til að framkvæma verkefni?		4 námskeiðs og starfsdagar eru á hverju skólaári þar sem ýmis færðsla er í boði og 7 starfsmannafundir þar sem stundum eru í boði styttri námskeið.	Rg. 1009/2015

<p>h) Eru samskipti á milli starfsmanna og stjórnenda góð?</p> <p>i) Eru skipulögð viðtöl við starfsfólk?</p> <p>j) Eru reglulegir fundir með starfsmönnum til að fara yfir skipulag vinnunnar og útdeilingu verkefna?</p> <p>k) Er tryggt að upplýsingar nái til allra starfsmanna/hópa?</p> <p>l) Eru reglur um samskipti starfsmanna við foreldra, t.d. tölvupósta, áætlanir o.fl.?</p>		<p>Í síðustu starfsmannakönnunum hafa niðurstöður verið að samskipti starfsmanna og stjórnenda séu góð.</p> <p>4 sinnum á ári eru snerpusamtöl (styttri samtöl, teljum það betra en eitt stórt samtal á ári) milli starfsmanna og stjórnenda. Hver deild og stjórnendur funda 1 sinni í mánuði.</p> <p>Leikskólinn er með upplýsingasíðu til þess að tryggja að daglegar upplýsingar komist til allra.</p> <p>Einu sinni í viku fá allir foreldrar tölvupóst frá deild barnsins síns.</p>	<p>Rg. 1009/2015</p>
<p>n) Eru streitueinkenni mæld?*</p> <p>o) Er komið til móts við álag og streitueinkenni starfsmanna?</p> <p>p) Eru afleysingar í störfum?</p>		<p>Streitueinkenni eru ekki mæld.</p> <p>Reynt er að mæta álagi og streitu með ýmsum hætti t.d. minkuðu starfshlutfalli ef þess sé óskað.</p> <p>Afleysing í 100% starfi er við skólann. Stundum er það þó ekki nóg þegar vantar allt upp í 8 starfsmenn.</p>	<p>Rg. 1009/2015</p>
<p>r) Fær starfsfólk hvatningu eða stuðning frá stjórnendum?</p>		<p>Stjórnendur telja sig vera að hvetja og hrósa en í hverri einustu starfsmannakönnun kemur fram að starfsfólk vilji meira hrós. Klárlega hægt að bæta sig þarna.</p>	<p>Rg. 1009/2015</p>
<p>s) Er svigrúm til að takast á við óvænta truflun?* (foreldrar, stjórnsýsla, börn).</p>		<p>Fer eftir mönnun þann daginn.</p>	<p>g. 1009/2015</p>
<p>u) Er starfsfólk upplýst um breytingar á vinnustaðnum s.s. aukin umsvif/niðurskurð?</p> <p>v) Er starfsmannavelta innan við 10%?</p>		<p>Starfsfólk er upplýst og starfsmannavelta er ekki mikil.</p>	<p>Rg. 1009/2015</p>

Árangursríkt vinnuverndarstarf byggist á samvinnu atvinnurekanda og starfsfólks við að viðhalda og bæta öryggi og aðbúnað á vinnustöðum. Tilgangurinn er að koma auga á áhættur í vinnuumhverfinu og bregðast við þeim þannig að unnt sé að koma í veg fyrir vinnuslys, óhöpp og vanlíðan starfsfólks.

Vinnuaðstæður-efnislegir þættir		Athugasemdir	Lög og reglur
<p>a) Eru umferðar- og gönguleiðir innan húss öruggar og greiðar?</p> <p>b) Eru gólf laus við hálfu og hindranir, sem geta valdið fallhættu?</p> <p>c) Eru hurðarpumpur yfirfarnar og hertar reglulega?</p>		<p>Gönguleiðir innan húss eru greiðar.</p> <p>Í áhættumati kom í ljós að starfsfólki þótti gólf á starfsmannagangi oft sleipt, búið er að bæta úr því með því að setja mottudregil yfir allan ganginn.</p> <p>Hurðarpumpur hafa ekki verið yfirfarnar síðann skólinn opnaði haustið 2019.</p>	<p>R-581/1995, 3. gr.</p> <p>6. gr.</p>
<p>d) Eru umferða- og gönguleiðir utan dyra öruggar (lýsing, handrið, hálfkuvarnir, hrunhætta af þaki; snjór eða grýlukerti)?</p>		<p>Ekki búið að laga lýsingu fyrir framan húsið. Ljósastaur á göngustíg við skólann hefur verið bilaður í tvö ár en það er ekki bæjarins að laga það en við þurfum að þrýsta á viðgerðir. Getur verið dimmt við starfsmannainngang þess vegna.</p> <p>Töluverð hrunhætta er að þaki við aðalinngang skólans. Ekki hafa verið settar hitalagnir við aðalinngang og meðfram skólanum sem á að tryggja að neyðarútgangar séu alltaf færir.</p> <p>Starfsfólk saltar þegar hálka myndast við inngang og á lóð. Bæjarstarfsmenn sjá um að færa okkur salt.</p>	<p>R-581/1995, 41. gr.</p>

<p>e) Er lýsing við vinnu nægjanleg? f) Er staðsetning tölvuskjáa þannig að ekki speglis eða valdi truflun? g) Er sólarálag/hitaálag?</p>		<p>Lýsing í undirbúningsherbergi kennara er góð. Í undirbúningsherbergi eru Screen gluggatjöld til að koma í veg fyrir að sólarljós glampi á tölvuskjái.</p>	<p>R-581/1995, 8. gr. ÍST EN 12464-1</p>
<p>h) Eru fataskápar eða fataslá (20 cm.)? i) Eru munahólf fyrir starfsfólk? j) Er nægilegur fjöldi snyrtinga? k) Er þurrkaðstaða fyrir útvinnuföt? l) Eru vaskar fyrir starfsmenn þar sem bleyjuskipti fara fram?</p>		<p>Fataslá er of lítil er ekki nema fyrir 5 starfsmenn unnið er að bótum á því með því að bæta við fatahengi. Tvær starfsmannasnyrtingar eru í skólanum. Tveir þurrkskápar eru fyrir vinnufatnað/útifatnað starfsfólks. Já handlaugar eru fyrir starfsfólk við bleyjuskipta aðstöðu.</p>	<p>R-581/1995 gr.21-31</p>
<p>m) Eru hávaðavandamál og bergmál? n) Er komið í veg fyrir upptök hávaða, val á tækjum, hljóðdempandi efni/húsgögn? o) Er vinna starfsmanna í hávaða takmörkuð? p) Er reglubundin hvíld frá hávaðasamri vinnu?</p>		<p>Hljóðvist er góð í skólanum. Tennisboltar eru undir borð- og stólfótum til að koma í veg fyrir hávaðamyndun frá þeim. Starfsfólk getur farið á kaffistofu til að hvíla sig frá hávaða.</p>	<p>R-921/2006 LB-Hávaði og heyrnarvernd</p>
<p>q) Eru tekin mið af starfmannafjölda í kaffistofu (1.2 m² á mann)</p>		<p>Kaffitímum er skipt upp í þrjú holl og hámarksfjöldi eru 10 starfsmenn í einu.</p>	
<p>r) Eru tekið mið af starfmannafjölda í undirbúningsherbergjum sem á rétt á undirbúningi (4-5 m² á starfsmann)</p>		<p>Undirbúningsherbegi kennara er gott, ekki fleiri en 3 starfa þar í einu. Gott opnanlegt fag er í glugga og hægt að loka herbergi frá kaffistofu til að fá aukinn vinnufrið. Ljósritunarvél er í öðru rými.</p>	<p>R-921/2006 LB- Kennsluumhverfið hlúum að rödd og hlustum.</p>

<p>s) Eru loftgæði í vinnurýmum viðunandi? t) Eru sýnilegar rakaskemmdir í húsnæði? u) Hefur verið brugðist við ef leki kemur í ljós? v) Er rými nægilegt þannig að hægt sé að vinna í heppilegum vinnustellingum og koma að léttitækjum? w) Eru ræstivaskur, ræstivagn x) starfsmannasalerni</p>		<p>Ekki er kveikt á loftræstingu í nýja hluta skólans og loftgæði því oft slæm þar. Loftræsting er í hluta af gamla skólanum og eru opnanleg gluggafög líka betri þar. Leki er á nokkrum stöðum og ekki hefur verið bætt úr því. Ræstiherbergi er gott og þar er vaskur og ræstivagn. Vantar þó upp á loftræstingu þar. Engin loftræsting né opnanlegt fag er á starfsmannasalernum.</p>	R 581/1995
--	--	--	------------

3. Vinnuaðstaður – Líkamsbeiting			
<p>a) Hefur verið lagt mat á líkamlegt álag við vinnu til að tryggja fjölbreytni vinnustellinga? b) Er búnaður hæðastillanlegur? c) Eru vinnustólar og vinnukollar til að hægt sé að sitja og standa til skiptis?</p>		<p>Ekki hefur verið gert sérstakt mat til að kanna líkamlegt álag í starfi í leikskólanum. Öll skrifborð/tölvuborð eru með hæðarstillingu. Vinnustólar eru líka stillanlegir.</p>	R-499/1994 Rg-931/2000 FL-18/2005 FL-10/1989
<p>d) Er gott athafnafrelsi við verkstöðvar? e) Er hægt að koma léttitækjum að? f) Er vinnuaðstaða fyrir þann fjölda sem notar aðstöðuna hverju sinni?</p>		<p>Já þessi atriði eru öll í góðu lagi.</p>	R-499/1994 R-498/1994 R-581/1995
<p>g) Þarf að lyfta, ýta, bera þungar byrðar? h) Eru nauðsynleg léttitæki til staðar? i) Eru handföng á vögnum, hjólum, kerrum?</p>		<p>Ekki þarf að lyfta eða bera þungar byrðar nema ef matarsendingar koma í eldhús en þar eru hjólavagnar sem hægt er að nota til að létta starfið.</p>	R-499/1994 FL-18/2005
<p>j) Eru þvottavélar og þurrkarar í vinnuhæð? k) Opnast lúgur í gagnstæðar áttir?</p>		<p>Vantar pall/upphækkun fyrir þvottavél og þurrkara. Ekki er</p>	R-499/1994

		búið að tengja barka frá þurrkara og út og því myndast mikil gufa í þvottahúsi þegar þurrkari er í gangi. Lúgur véla opnast í gagnstæða átt.	FL-18/2005
Hæðarstillanlegir stólar/kollar fyrir starfsfólk þar sem húsgögn miðast við börn. y) Er hægt að færa borð og stóla á auðveldan hátt við þrif? z) Er klemmihætta við störf í þrifum? l) Eru áhöld fyrir þrif hentug, létt og þægileg í notkun? m) Eru sköft stillanleg?		Þar sem húsgögn miðast við börn eru vinnukollar/stólar fyrir starfsfólk sem hægt er að stilla. Auðvelt er að færa til stóla og borð. Ekki er klemmihætta af húsgögnum og sköft á skúringargræjum eru stillanleg.	
n) Eru skiptiborð í vinnuhæð? (80-90 cm?) o) Eru skiptiborð hæfileg að dýpt, frá borðbrún að vegg (70-80 cm.) p) Eru tröppur við skiptiborð ?		Tvö rafmagns skiptiborð eru í leikskólanum og eitt fast borð. Hæðastillanleg skiptiborð á að stilla hæðina 15 cm fyrir neðan olnboga. Við fasta borðið eru tröppur fyrir börnin til að geta gengið sjalf upp á borðið.	
q) Gluggar á hurðum inn á wc barna og þar sem skiptiaðstaða er		Til að tryggja öryggi starfsmanna er mikilvægt að hafa glugga á hurðum inn á salerni barna og þar sem skiptiaðstaða er.	

4. fræðsla og forvarnir		Athugasemdir	Lög og reglur
<p>a) Er boðið upp á heyrnarmælingu?</p> <p>b) Er boðið upp á heilsufarsskoðun?</p> <p>c) Er fræðsla og þjálfun í líkamsbeitingu og vinnutækni?</p> <p>d) Er sértæk fræðsla og þjálfun um umönnun þar er unnið er með fatlaða?</p>		<p>Heyrnamæling er í boði fyrir þá sem þess óska.</p> <p>Höfum ekki boðið upp á heilsufarsskoðun, höfum ekki fundið rétta flötinn á því.</p> <p>Starfsfólk er hvatt til þess að stunda líkamsrækt. Skólinn tekur þátt í Lífshlaupinu og Hjólað í vinnuna. Við skólann er starfandi Sviðsstjóri íþrótta- og heilsueflingar og heldur hann utan um heilsueflingu starfsfólks. Sviðsstjóri íþrótta- og heilsueflingar og skólastjóri gefa út mánaðarlega heilsupósta til starfsmanna þar sem fjallað er um næringu, hreyfingu og geðrækt. Grænmeti og ávextir eru í boðið fyrir þá starfsmenn sem borða morgunhressingu með börnunum. Skólinn hefur ekki boðið upp á ókeypis grænmeti og ávexti á kaffistofunni en það er eitthvað sem við höfum áhuga á að gera.</p> <p>Mikilvægt er að bjóða starfsfólki upp á reglubundna fræðslu í vinnuvernd. Sjúkraþjálfarar hafa komið í skólann og verið með fræðslu um líkamsbeitingu. Gera þarf áhættumat fyrir þungaðar konur.</p>	

Eldhús			
<p>a) Er vinnurými hæfilega stórt (loftrými $\geq 12 \text{ m}^3$)?</p> <p>b) Eru umferðarleiðir greiðar?</p> <p>c) Er pláss fyrir léttitæki?</p> <p>d) Er hægt að keyra/draga vagna í eldhúsi?</p> <p>e) Eru tæki aðgengileg?</p> <p>f) Hafa skoðunarskyldir pottar verið skoðaðir?</p> <p>g) Er loftræsting nægileg?</p>		<p>Eldhús er rúmgott og umferð greið um það. Pláss er fyrir hjólavagna.</p> <p>Loftræsting góð og flugnanet fyrir opnanlegu fagi.</p> <p>Erum ekki með skoðanaskylda potta.</p>	<p>R-581/1995</p> <p>R-499/1994</p> <p>R-367/2006</p>
<p>h) Hefur verið lagt mat á líkamlegt álag við vinnu til að tryggja fjölbreytni vinnustellinga?</p> <p>i) Eru fráleggsborð við ofna?</p> <p>j) Eru hitakassar í vinnuhæð þegar verið er að taka úr/setja í?</p> <p>k) Eru hitakassar á hjólum?</p>		<p>Vinnuborð eru allt of lág fyrir starfsfólk sem nú starfar í eldhúsi.</p> <p>Ekki er fráleggsborð við hlið ofns. Hitakassar eru undir borðum og ekki á hjólum.</p>	<p>R-499/1994</p> <p>LB líkamlegt álag við vinnu</p> <p>Matskerfi fyrir einhæfa álagsvinnu.</p>
<p>l) Er sjúkrakassi?</p> <p>m) Er kælisprey?</p> <p>n) Eru öryggishlífar á vélum og tækjum?</p>		<p>Sjúkrakassi með plástrum og kælispreyi er staðsett í eldhúsi.</p>	<p>R-581/1995</p> <p>R-367/2006</p>

Úrbætur

Úrbóta er þörf á aðkomu að leikskólanum, snjóhruni af þaki, lýsingu við skólann og að neyðarútgangar séu greiðfærir. Mikil snjósofnun er við neyðarútganga er því mjög brýnt að setja snjóbræðslukerfi eins og gert var ráð fyrir við hönnun skólans. Stjórnendur munu halda áfram að þrýsta á úrbætur eins og þeir hafa gert undanfarin tvö ár.

Ljóst er að brýnustu úrbæturnar varða loftgæði. Stjórnendur skólans hafa reglulega sent tölvupósta og rætt á fundum með bæjarstjóra og byggingarfulltrúa um úrbætur á loftræstingu í skólanum. Illa gengur að fá úr þessu bætt. Munu stjórnendur halda áfram að þrýsta á þessi mál verði löguð.

Starfsfólk hefur óskað eftir að settir verði litlir gluggar í hurðar inn á salerni þar sem skiptiaðstaða er til þess að tryggja þeirra öryggi. Þetta gæti tekið lengri tíð að laga en óskað verður eftir fjármagni í þetta verk í næstu fjárhagsáætlun svo hægt verði að bæta úr því.

Annað sem er mjög brýnt að laga er að hækka borð í eldhúsi. Þetta á að vera einfalt mál að laga og er stefnt á að því verði lokið fyrir í lok febrúar 2022.

Háloft öryggisreglur

Öryggivörður og Öryggistrúnaðarmaður settu sérstakar öryggisreglur varðandi háloft leikskólans þar sem slys hefur orðið í tröppunum þar. Aðeins tveir starfsmenn skólans hafa leyfi til þess að fara upp á háloft (Deildastjóri Grásteins og Sviðsstjóri Íþrótt- og heilsuefninga). Mikilvægt er að þeir séu alltaf tveir saman eða með annan fulltrúa með sér svo öruggt sé að einhver geti kallað eftir hjálp ef þess þarf.

Kosning Öryggistrúnaðarmanns

Starfsfólk kys sér öryggistrúnaðarmann úr hópi þess en kjörgengt er allt starfsfólk nema stjórnendur. Kosning öryggistrúnaðarmanns skal að jafnaði vera til tveggja ára í senn.

Trúnaðarmenn viðkomandi stéttarfélag sjá um undirbúning og framkvæmd kosninga öryggistrúnaðarmanns. Kosning öryggistrúnaðarmanns getur farið fram með skriflegri atkvæðagreiðslu eða á starfsmannafundi. Slíkur starfsmannafundur þarf að vera boðaður með að lágmarki tveggja daga fyrirvara og öllu starfsfólki gefinn kostur á þátttöku.

Öryggisvörður og Öryggistrúnaðarmaður funda ekki reglulega og halda ekki fundargerðir.

Fræðslumolar

Andlegt álag

Andlegt álag tengt vinnu getur átt rætur sínar að rekja til mismunandi aðstæðna eða þátta í vinnu. Langvarandi andlegt álag veldur streitu og getur leitt til kulnunar í starfi. Andlegt álag getur lagst á alla, stjórnendur jafnt sem starfsmenn í öllum störfum. Sýnt hefur verið fram á að streita er algeng meðal starfsmanna í einhæfum störfum en þeir sem vinna fjölbreytt störf geta líka þjáðst af streitu, verði hraðinn og álagið of mikið. Streita og kulnun rýrir starfsgetu fólks. Því er mikilvægt að taka tillit til andlegra og félagslegra þátta vinnunnar í vinnuverndarstarfi fyrirtækja og stofnana til að bæta líðan starfsmanna og tryggja góð afköst. Andlegt álag tengt vinnu getur átt rætur sínar að rekja til mismunandi aðstæðna eða þátta í vinnu eða samspils vinnu og fjölskyldulífs.

- Samskipti
- Stjórnunarhættir
- Vinnuskipulag
- Samspil vinnu og fjölskyldulífs
- Einelti
- Áreitni
- Hótanir
- Starfslok

Hlúðu að því sem þér þykir vænt um
2. geðorð.

Einelti

Einelti er ámælisverð eða síendurtekin ótilhlýðileg háttsemi, þ.e. athöfn eða hegðun sem er til þess fallin að niðurlægja, gera lítið úr, móðga, særa, mismuna eða ógna og valda vanlíðan hjá þeim sem hún beinist að.

Kynferðisleg áreitni og annað andlegt eða líkamlegt ofbeldi fellur hér undir.

Einelti getur tekið á sig ýmsar myndir:

- Starf, hæfni og verk þolandans eru lítilsvirt.
- Dregið er að ástæðulausu úr ábyrgð og verkefnum starfsmanna.
- Viljandi eru ekki gefnar nauðsynlegar upplýsingar.
- Þolandinn er neyddur til að sinna endurtekið erindum sem falla ekki undir starfsvið hans eða að hann er látinn hafa of fá eða of mörg verkefni. Særandi athugasemdir látnar falla um þolandann.
- Rógur borinn út um þolandann.
- Þolandinn er útilokaður frá félagslegum og faglegum samskiptum.
- Árásir gerðar á þolandann eða einkalíf hans gagnrýnt.
- Þolandinn skammaður eða hann gerður að athlægi.
- Þolandinn verður fyrir líkamlegum árásum eða fær hótanir um slíkt.
- Þolandanum er sýndur fjandskapur eða honum mætir þögn þegar hann spyr eða fitjar upp á samtali.
- Þolandinn fær móðgandi símtöl.
- Þolandinn fær niðrandi tölvubréf eða skriflegar sendingar.
- Óþægileg stríðni.
- Niðurlæging eða auðmýking t.d. vegna aldurs, kyns eða þjóðernis

Kynferðisleg áreitni er óvelkomin áreitni sem getur falist í:

- dónalegum bröndurum og kynferðislegum athugasemdum
- óviðeigandi spurningum um kynferðisleg málefni
- snertingu sem ekki er óskað eftir
- beiðni um kynferðislegt samband sem ekki er óskað eftir
- klámfengnum dagatölum, myndum og tölvupósti. Hver þolandi verður að meta hvaða framkomu hann umber og frá hverjum.

Líkamlegt álag

Tölvuvinna getur verið bæði líkamleg og andlega erfið. Til að draga úr líkum á álagseinkennum vegna tölvuvinnu er mikilvægt að stuðla að góðu vinnuumhverfi, hentugum búnaði og húsgögnum, góðum vinnustellingum en ekki síst fjölbreyttum verkefnum og góðum starfsanda. Oft reynist erfitt að greina á milli orsakavalda álags og því ber að stuðla að öllum þáttum jafnt til að gera vinnustaðinn að góðum og heilsusamlegum stað. Helsta orsök fyrir líkamlegum óþægindum við tölvuvinnu er að sitja of lengi og/eða að sitja ekki í góðum stellingum. Huga þarf einnig að uppröðun húsgagna og tækja sem nota þarf við vinnuna. Ef setið er löngum stundum við tölvuvinnu og rýnt í skjáinn verður fljótt vart við þreytu í ákveðnum vöðvahópum og liðum og jafnvel sviða og kláða í augum. Þannig er líkaminn að gefa aðvaranir um að þörf sé á hvíld.

Algengustu óþægindin eru:

- Höfuðverkur

- Augnþreyta
- Vöðvaverkir í hálsi, herðum og öxlun, handleggjum og baki

Búnaður

Stóll

- hafa góðan stuðning undir fætur
- stilla hæð setu þannig að hné séu með $> 90^\circ$ horn, forðast þrýsting undir læri
- stilla dýpt setu þannig að góður stuðningur verði við mjóbak – framhalli á setu tryggir betri stöðu á baki
- gott ef bakstuðningur fylgir hreyfingum starfsmannsins fram og aftur
- armar eru ágætir ef þeir hindra ekki starfsmann í að komast að borðinu.

Borð

- borðhæð ræðst af setstellingu starfsmanns og vinnustellingu við lyklaborð og mús
- tryggja stuðning undir framhandleggi þegar unnið með lyklaborð og mús
- gott að geta stillt borð í hæð til að standa við, það eykur fjölbreytni.

Lyklaborð og mús

- hafa frítt pláss fyrir fram til að styðja undir hendur og framhandleggi –
- stilla halla lyklaborðs $< 10^\circ$
- hafa mús sem næst miðlínu líkamans, til hliðar við lyklaborð eða milli lyklaborðs og starfsmanns

Skjár

- stilla hæð efri brúnar skjás rétt fyrir neðan augnhæð, þannig að horft er aðeins niður þegar lesið er á skjáinn
- fjarlægð skjás frá boðbrún 50-70 cm eða armlengd frá starfsmanni
- forðast glampa, hafa skjá helst hornrétt á glugga, athuga glampa frá ljósgjöfum í herbergi og ljósum flötum

Einhæf vinna

Tölvuvinna telst vera einhæf vinna hvað varðar líkamlegt álag. Við einhæfar síendurteknar hreyfingar myndast síspenna í vissum vöðvahópum og þreytan gerir fljótt vart við sig. Ef síspenna verður viðvarandi og ekki er gripið inn í getur það leitt til vöðvabólgu og/eða sinabólgu, og hægt er að tala um vinnutengd álagseinkenni. Til að vinna gegn álagseinkennum tengdum tölvuvinnu er góð regla að taka 10 mín. hlé á klukkutíma frá tölvuvinnunni. Þessa hvíld er gott að nota til þess að ganga um, hreyfa axlir, handleggi og háls og hvíla augun. Hléæfingaforrit í tölvum er góð leið til að muna eftir að hreyfa og hvíla

Kyrrseta

Þar sem líkaminn er gerður til hreyfingar er mikilvægt að temja sér fjölbreytni í verkefnum til að vinna gegn áhrifum kyrrsetu. Langvarandi kyrrseta veldur stirðleika í vöðvum og liðum og álag á brjóskeppfana í hryggnum mun meiri í sitjandi stellingu en standandi. Þegar vinnan krefst þess að unnið er sitjandi er mikilvægt að standa upp reglulega og ganga um. Stillanleg borð sem gera manni kleift að vinna standandi við borð eru ákjósanleg. Best er að vinna gegn áhrifum kyrrsetu með því að temja sér reglulega hreyfingu í vinnuhléum (kaffi- og matartíma) og frítíma. Göngutími í hluta matartímans er t.d. gott ráð.

Inniloft

Loftgæði í vinnuumhverfi hefur áhrif á líðan starfsmanna. Slæmt inniloft getur valdið þreytu, einbeitingarskort og almennri vanlíðan og leiðir þannig til minnkaðra afkasta og aukinna fjarveru starfsmanna. Það geta verið margar orsakir fyrir slæmu innilofti á vinnustað: – mengun innandryra, sem getur m.a. verið frá byggingarefnum og rafmagnstækjum – vandamál sem orsakast af of háu hitastigi innandryra – vandamál sökum þess að viðhaldi húsa er ábótavant – ræsting húsa og óheppilegt val hreinsiefna – vandamál tengd varma- og loftræstibúnaði – raka- og myglusveppavandamál. Viðmið í skrifstofurými eru 18-22°C og rakastig 30-50% og fullnægjandi loftræsting án dragsúgs.

Lýsing

Góð lýsing er mikilvægur þáttur í vinnuumhverfinu. Með rétttri lýsingu minnkar hættan á augnþreytu, höfuðverk og álagsmeinum í vöðvum og liðum. Ráðlögð lýsing við skjávinnu og venjuleg skrifstofustörf er 500-750 lux. Forðast skal endurskin á skjáinn frá ljósgjöfum, birtu frá gluggum og hvítum flötum. Við hönnun vinnuumhverfis er mikilvægt að meta hvernig lýsingu þarf með tilliti til fjölda starfsmanna og eðli verkefna. Hafa þarf í huga: - styrk lýsingar - dreifingu ljóss - glampaáhrif - hitaáhrif frá ljósgjöfum.

Hávaði

Langvarandi hljóðáreiði á starfsmann getur valdið andlegri streitu og líkamlegum álagseinkennum eins og vöðvaspennu. Þar sem starfsmenn þurfa að geta talað saman eða einbeitt sér er æskilegt að hávaði fari að jafnaði ekki yfir 50 dB í vinnurými. Þar sem unnið er í opnu rými reynist vel að starfsmenn setji sér sjálfir umgengnisreglur sem eru samþykktar af öllum, gerðar skriflegar og öllum sýnilegar.

Dæmi um slíkar reglur:

- Virða hvert annað og vinnusvæði hvers og eins. Ekki trufla samstarfsmenn við vinnu.
- Tala lágt í síma og stilla hringingar lágt.
- Ekki hlusta á útvarp nema í heyrnartólum.
- Nota fundarherbergi til að spjalla við gesti og samstarfsmenn.
- Vera jákvæð.

Fræðslumyndbönd um fagleg málefni, starfsumhverfi og líðan í starfi

Kennarasamband Íslands hefur látið gera átta fræðslumyndbönd fyrir félagsmenn sína um fagleg málefni, starfsumhverfið og líðan í starfi. Efni myndbandanna er fjölbreytt og hvort tveggja í senn hagnýtt í starfi og gagnlegt hverjum og einum í persónulegu lífi.

<https://vimeo.com/64151811> persónusjálfræði og faglegt sjálf. Viðmælandi: Einar Gylfi Jónsson, sálfræðingur.

<https://vimeo.com/64147261> Kulnun og streita. Viðmælandi: Einar Gylfi Jónsson, sálfræðingur.

<https://vimeo.com/64165546> Samskipti á vinnustað og góður vinnufélagi. Viðmælandi: Þórkátla Aðalsteinsdóttir, sálfræðingur.

<https://vimeo.com/64157343> Erfiðar aðstæður og erfiðir einstaklingar. Viðmælandi: Þórkátla Aðalsteinsdóttir, sálfræðingur.

<https://vimeo.com/64215620> Hamingjusamir kennarar eru góðir kennarar. Viðmælandi: Anna Jóna Guðmundsdóttir, mannauðsráðgjafi og framkvæmdastjóri Auðnu.

<https://vimeo.com/64168821> Raddvernd og ráð til að draga úr raddþreytu. Viðmælandi: Valdís I. Jónsdóttir, raddmeinafræðingur. ♣ Vinnuvistfræði - Líkamsbeiting og vinnustellingar Viðmælandi: Gunnhildur Gísladóttir, iðjuþjálfari M.Sc.

<https://vimeo.com/64187183> Ólík framkoma kennara gagnvart stelpum og stráku. Viðmælandi: Hanna Björg Vilhjálmisdóttir, framhaldsskólakennari og forkona jafnréttisnefndar.

Ítarefni

Einelti og kynferðisleg áreitni á vinnustöðum. Forvarnir og viðbrögð. Vinnueftirlitið. 1. Útgáfa, Reykjavík 2004.

Vinna við tölvu. Vinnueftirlit Ríkisins fræðslu og leiðbeiningarit nr. 14. 2. Útgáfa 1999.

Inniloft. Vinnueftirlitið 1998. 2. Útgáfa 2006

Hávaði og heyrnarvernd. Vinnueftirlitið 2001.

Rétt líkamsbeiting. Vinnueftirlitið. Fræðslu- og leiðbeiningarit nr. 10. 3. Útgáfa 2005

Geðorðin 10. Lýðheilsustöð

Starfsfólk leikskólans fyllti út gátlista á starfsmannafundi 9. febrúar 2022 áætlun unnin út frá þeim



Fyrri útgáfa 2016

Núverandi útgáfa 2022

Næsta útgáfa 2024

Unnið af:

Ragnheiður I Ragnarsdóttir öryggisvörður.

Steinunn Ragnarsdóttir öryggistrúnaðarmaður.