

# ÁÆTLUN UM ÖRYGGI OG HEILBRIGÐI

LEIKSKÓLINN ÁSGARÐUR HVAMMSTANGA 2017



HÚNAÞING VESTRA

## Efnisyfirlit

Inngangur .....	2
Samantekt á niðurstöðum áhættumats .....	2
Innra starf .....	2
Vinnuverndarstarf .....	2
Hollustuhættir .....	2
Vinnurými .....	2
Inniloft .....	2
Efni og efnaáhrif .....	2
Lýsing .....	2
Hávaði .....	2
Verkstöður – líkamlegt álag .....	3
Félagslegur og andlegur aðbúnaður .....	3
Vinnutími .....	3
Endur- og símenntun .....	3
Öryggi .....	3
Húsnæði og umhverfi .....	3
Sérrými .....	3
Persónuhlífar .....	3
Aðbúnaður .....	3
Starfsmannarými .....	3
Ræstiklefi/klefar .....	3
Eftirfylgni .....	4
Fræðslumolar .....	4
Andlegt álag .....	4
Einelti .....	4
Kynferðisleg áreitni .....	4
Líkamlegt álag .....	5
Búnaður .....	5
Stóll .....	5
Borð .....	5
Einhæf vinna .....	6
Kýrrseta .....	6
Inniloft .....	6
Lýsing .....	6
Hávaði .....	7

## Inngangur

Tilgangur með gerð skriflegrar áætlunar um öryggi og heilbrigði í Leikskólanum Ásgarði er að fyrirbyggja og draga úr áhættu á slysum, óhöppum, álagi, vanlíðan og heilsutjóni sem starfsfólk getur orðið fyrir við störf sín. Skrifleg áætlun um öryggi og heilbrigði felur í sér sérstakt áhættumat sem unnið er af öryggisfulltrúa og leikskólastjóra, áætlun um heilsuvernd og forvarnir sem í samræmi við niðurstöður áhættumatsins leiða til úrbóta og eftirfylgni að úrbótum loknum. Með áætlun um öryggi og heilbrigði í leikskólanum viljum við tryggja sem best vellíðan allra okkar starfsmanna. Áætluninni skal framfylgja í daglegri starfsemi skólans þannig að vinnuverndarstarfið sé órjúfanlegur þáttur starfseminnar. Árangur af hinu kerfisbundna áhættumati verður metinn reglulega í samráði við öryggisfulltrúa skólans og úrbætur gerðar eftir því sem niðurstöður árangursmatsins gefa tilefni til. Áætlunin um öryggi og heilbrigði verður gerð aðgengileg á heimasíðu skólans.

## Samantekt á niðurstöðum áhættumats

Áhættumat leiddi í ljós þætti í vinnuumhverfinu er mikilvægt að bæta. Þá má sjá í þessari skýrslu og í athugasemdum vinnueftirlits.

## Innra starf

### Vinnuverndarstarf

Kerfisbundið vinnuverndarstarf fer fram í skólanum. Í skólanum starfar öryggisnefnd sem í eru öryggisvörður og öryggistrúnaðarmaður. Unnið er markvisst að úrbótum í samvinnu við framkvæmdasvið Húnaþings vestra

## Hollustuhættir

### Vinnurými

Vinnurými starfsfólks er fullnægjandi að stærð.

### Inniloft

Hita- og rakastig er innan eðlilegra marka og við mælingar heilbrigðiseftirlits komu fram mjög góð loftgæði og mygluviðmið langt undir viðmiðum. Rúllugardínur eru fyrir öllum gluggum þegar mikil sól er.

### Efni og efnaáhrif

Varasöm og hættuleg efni eru ávallt geymd í læstum skápum, lítið eða ekkert er um hættuleg efni í skólanum.

### Lýsing

Lýsing er nokkuð góð í skólanum bæði m.t.t. dagsbirtu og raflýsingar. Stórir gluggar eru á skólahúsnaðinu.

### Hávaði

Hávaði er jafnan ekki vandi í skólanum. Þó getur hávaði orðið nokkur í matsal nemenda. Í matsal er rafmagns kassi með eyra uppi á vegg sem mælir styrk hljóðs í rýminu og gefur það merki með ljósum ef hljóð fer yfir hættumark. Eins er mikilvægt að koma á fræðslu um raddvernd fyrir kennara.

## Verkstöður – líkamlegt álag

Gera þarf úttekt á vinnustöðu og líkamsbeitingu kennara og annarra starfsmanna. Léttitæki eru til staðar til að bera léttu hluti milli staða s.s. hjólaborð. Huga þarf að því að halda kynningu fyrir starfsfólk þar sem farið væri í rétta líkamsbeitingu og notkun léttitækja.

## Félagslegur og andlegur aðbúnaður

Starfsmannakannanir eru lagðar fyrir reglulega og starfsmannsamfélög árlega. Einnig eru skólastjórnendur mjög aðgengilegir. Almenn er fólk ánæggt með starfið og samvinnuna í skólanum.

## Vinnutími

Vinnutími starfsmanna er misjafn en flestir eru í 100%vinnu. Flest starfsfólk tekur kaffitíma sína í upphafi dags eða í lok dags og mætir því seinna eða hættir fyrir á daginn sem því nemur.

## Endur- og símenntun

Skipulögð endurmenntunaráætlun er til staðar í stofnuninni og kallað er eftir hugmyndum og tillögum frá starfsfólki þar um. Nokkur samvinna er á milli Austur- og Vestur-Húnavatnssýslna um endurmenntun.

## Öryggi

### Húsnæði og umhverfi

Bæta þarf aðgengi vegna vörumóttöku, það hefur verið rætt við tæknideild en er ekki á fjárhagsáætlun 2017. Umferðaleiðir innanhússu eru greiðar og öruggar. Rýmingarleiðir eru fyrir hendi, vel merktar og greiðar. Rýmingaráætlun er til staðar og viðbrögð æfð. Öryggis- og heilbrigðismerkingar eru í góðu lagi. Annað Slökkvibúnaður er yfirfarinn reglulega. Bæta þarf úr bílastæðamálum starfsfólks og er það á borði sveitastjórnar og verður bætt úr því um leið og aðgegni vörumóttöku.

### Sérrými

Geymslur fyrir muni eru til staðar.

### Persónuhlífar

Viðeigandi persónuhlífar, s.s. sloppar, svuntur eru til staðar.

## Aðbúnaður

### Starfsmannarými

Snyrtingar eru fínar og nægjanlegar miðað við fjölda starfsfólks. Sturtuástaða fyrir starfsfólk er í skólanum. Starfsmenn hafa læsta skápa fyrir persónulega muni.

### Ræstiklefi/klefar

Ræstiklefi er til staðar með góðu aðgengi.

## Eftirfylgni

Til að vinnuverndarstarf Leikskólans Ásgarðs verði virkt er ráðlagt að farið sé yfir áhættumat árlega og alltaf þegar breytingar verða á starfseminni (reglur nr. 920/2006 um skipulag vinnuverndarstarfs í fyrirtækjum). Eftirfylgni áhættumatsins er á ábyrgð atvinnurekenda. Mikilvægt er að allt starfsfólk taki virkan þátt í vinnuverndarstarfinu og fylgist vel með hverju því sem áhrif hefur á líðan, heilsu og öryggi starfsfólks.

Tilkynna skal til öryggistrúnaðarmanns og öryggisvarðar eða yfirmanns ef vart er við eitthvað sem betur má fara í vinnuumhverfi og varðar líðan og öryggi starfsmanna.

## 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.

### 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.
- Dreigið 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.
- Niðurlægning eða auðmýking t.d. vegna aldurs, kyns eða þjóðernis.

### Kynferðisleg áreitni

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 öxlum
- handleggjum
- 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
- hentugra að nota vinstri hendi á mús eða skipta reglulega milli hægri og vinstri handar.

- 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 sinabólga, og hægt er að tala um vinnutengd álagseinkenni. Til að vinna gegn álagseinkennum tengdum tölvuvinnu er góð regla að taka 9 - 10 mín. hlé á klukkutíma frá tölvuvinnunni. Þessa hvíld er gott að nota til þess að ganga um, hreyfa axlir, handleggji 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 brjóskþófana 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 innandyra, sem getur m.a. verið frá byggingarefnum og rafmagnstækjum
- vandamál sem orsakast af of háu hitastigi innandyra
- 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 réttri 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 hljóðáreiti 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 umgengniseglar 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.
- Notað fundarherbergi til að spjalla við gesti og samstarfsmenn.
- Vera jákvæð.

08.12.2017

Leikskólinn Ásgarður, Hvammstanga

Þórunn Helga Þorvaldsdóttir

Leikskólastjóri