



Vegagerðin

Öryggis- og umhverfishandbók

Fyrir starfsfólk Vegagerðarinnar





Efnisyfirlit

1	<u>Inngangur</u>	4
2	<u>Umhverfis- og öryggisstjórnun</u>	5
2.1	<u>Heimsmarkmið SP og stefnumörkum stjórnvalda og Vegagerðarinnar</u> ...	7
2.1.1	<u>Umhverfisstefna</u>	10
2.1.2	<u>Öryggisstefna</u>	11
2.1.3	<u>Gæðastefna</u>	12
2.2	<u>Hlutverk stjórnenda og starfsmanna</u>	13
2.3	<u>Skipulag umhverfis- og öryggismála hjá Vegagerðinni</u>	14
3	<u>Heilsa/Heilbrigði</u>	16
3.1	<u>Líkamleg heilsa</u>	16
3.2	<u>Hreyfing, mataræði og svefn</u>	17
3.3	<u>Andleg og félagsleg heilsa</u>	18
3.4	<u>Einelti og áreiti</u>	19
3.5	<u>Hávaði og heyrnavernd</u>	21
3.6	<u>Líkamsbeiting</u>	22
3.7	<u>Skrifborðsvinna</u>	23
4	<u>Vinnuumhverfi</u>	24
4.1	<u>Umhengni</u>	24
4.2	<u>Akstur og ökutæki</u>	25
4.3	<u>Vetrarferðir</u>	26
4.4	<u>Mötuneyti og eldhús</u>	27
4.5	<u>Fjarskipti</u>	28
4.6	<u>Verktakar</u>	29
4.7	<u>Öryggis- og heilbrigðismerki</u>	30
5	<u>Öryggi</u>	31
5.1	<u>Almennar öryggisreglur</u>	31
5.2	<u>Persónuhlífar</u>	32
5.3	<u>Nýir starfsmenn</u>	33
5.4	<u>Ungmenni</u>	34
5.5	<u>Vinnuvernd</u>	35



5.6	<u>Áhættumat starfa</u>	36
5.7	<u>Vinnusvæðamerkingar</u>	38
5.8	<u>Vitavinna</u>	39
5.9	<u>Brúarvinna</u>	40
5.10	<u>Hafnarframkvæmdir</u>	42
5.11	<u>Vinna í jarðgöngum</u>	44
5.12	<u>Vinna á og við veg</u>	45
5.13	<u>Eftirlit með verkum</u>	46
5.14	<u>Vinna á vélaverkstæðum</u>	47
5.15	<u>VélaVinna</u>	48
5.16	<u>Vinna í hæð</u>	49
5.17	<u>Vinna við rafbúnað</u>	50
5.18	<u>Vinna við jarðfræðirannsóknir</u>	51
5.19	<u>Garðvinna</u>	52
6	<u>Umhverfi</u>	53
6.1	<u>Umhverfisþættir í starfsemi Vegagerðarinnar</u>	53
6.2	<u>Röskun umhverfis- og menningarminja</u>	54
6.3	<u>Eldsneyti, olíur og skiljur</u>	55
6.4	<u>Hættumerkt efni</u>	55
6.5	<u>Úrgangur og spilliefni</u>	58
6.6	<u>Vistvæn innkaup</u>	59
6.7	<u>Viðbrögð við umhverfisslysum</u>	60
7	<u>Viðbragðs- og neyðaráætlanir</u>	60
7.1	<u>Eldsvoði og eldvarnir</u>	60
7.2	<u>Flóttaleiðir / rýmingar</u>	63
7.3	<u>Viðbragðsferli ef slys ber að höndum</u>	64
7.4	<u>Skyndihjálp</u>	65
7.5	<u>Viðbragðs- og neyðaráætlun vegna vetrarþjónustu</u>	70
8	<u>Skráning vinnuslysa og óhappa</u>	71



1 Inngangur

Vegagerðin hefur unnið að uppbyggingu á samhæfðu gæða-, umhverfis- og öryggisstjórnunarkerfi með hliðsjón af gildandi ISO stöðlum um þessa málaflokka. Fyrsta formlega útgáfa af umhverfisstefnu leit dagsins ljós árið 1997 og hefur verið unnið að framgangi hennar síðan. Gæðastefna var samþykkt árið 2000 og öryggisstefna var í fyrsta sinn formlega samþykkt um áramótin 2007-2008.

Samspil gæða-, umhverfis- og öryggisstjórnunar er mikið og byggir á grunnhugsun þeirri sem fram kemur í svokölluðum gæðahring Deming (PDCA) sem lýsir stöðugri hringrás umbóta, þar sem skrefin eru skipulagning (e. plan), framkvæmd (e. do), athugun (e. check) og viðbrögð (e. act).

Þessi handbók inniheldur upplýsingar um kröfur og verklag sem Vegagerðin gerir til starfsmanna sinna í umhverfis- og öryggismálum. Henni er ætlað það hlutverk að kynna hvoru tveggja fyrir starfsmönnum hennar og auka vitund þeirra um umhverfis- og öryggismál og gildandi verklag þar um. Hún er ekki tæmandi lýsing á öllu því sem viðkemur einstökum þáttum í umhverfi eða öryggi starfsmanna, heldur er stundum vísað til ítarefnis. Hún leysir af hólmi fyrri útgáfu, sem gefin var út á vordögum árið 2011.

Með orðinu öryggi er hér átt við öryggis- og vinnuverndarmál starfsmanna, en ekki fjallað um önnur öryggismál s.s. umferðaröryggi eða upplýsingaöryggi.

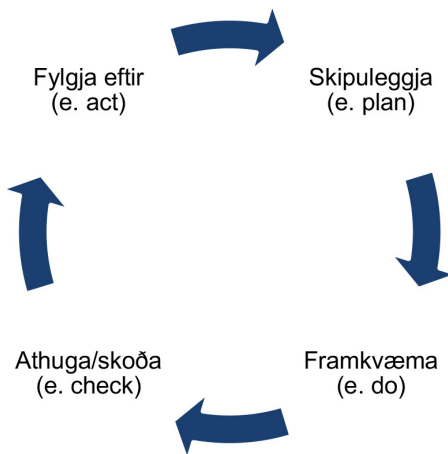
Við gerð þessarar útgáfu af handbókinni er stuðst við efni úr ýmsum áttum og áunnin reynsla og þekking frá fyrstu útgáfu hennar nýtt til að uppfæra efni hennar. Þó ekki sé ýkja langt á milli þessara útgáfa hefur margt áunnist í öryggis- og umhverfismálum hjá Vegagerðinni. Um ritstjórn sáu Ásrún Rudolfsdóttir, Linda Björk Árnadóttir og Páll V. Kolka Jónsson frá Vegagerðinni og Kristín Þrastardóttir frá VSÓ.



2 Umhverfis- og öryggisstjórnun

Umhverfis- og öryggisstjórnun líkt og gæðastjórnun er hringrás þar sem reynsla er dregin fram með mælingum og/ eða úttektum sem bornar eru saman við sett markmið. Niðurstöður eru nýttar til umbóta þar sem þeirra er þörf og eru þannig tæki til ítrunar og bætingar á ferlum og verklagi.

Slíku umbótaferli er lýst í gæðahring Demings sem einnig hefur verið nefndur gæðahjólíð og vitnað er til þegar rætt er um stöðugar endurbætur og straumlínustjórnun.



Fyrsta þrepið er Skipulagning (e. Plan) sem felur í sér að skilgreina þarf markmið eða tilgang fyrir stefnumörkun sem endurskoða þarf reglulega. Þetta getur einnig átt við hvaða verkefni sem vinna þarf að. Annað þrepið er Framkvæmd (e. Do). Þar fara nauðsynlegar mælingar fram og upplýsingum er komið til viðeigandi aðila. Mælingar geta falið í sér skoðun gagna (rafrænna sem og á pappír) eða á fundum. Athugun (e. Check) felur í sér athugun á ástandi eða hvort tilætluðum árangri hafi verið

náð. Eftirfylgni (e. Act) er í samræmi við niðurstöður athugana. Þá um leið eru sett fram ný viðmið (markmið) sem athaganir í næsta hring ná til. Þannig verða til sífelldar umbætur sem bæta það ferli sem til skoðunar er hverju sinni. Nauðsyn fyrir umbætur geta komið til vegna breytinga í starfsumhverfi, tækni eða hverju því sem áhrif hefur á verkefni á hverjum tíma.

Umhverfis- og öryggismál eru samtvinnuð á margan hátt. Nálgunin er sú sama, þ.e.a.s. að hafa sem besta stjórn á annars vegar umhverfismálum og hins vegar öryggis- og vinnuverndarmálum í starfsumhverfi Vegagerðarinnar.

Markmiðið með innleiðingu umhverfisstjórnunar er að draga, eins og kostur er, úr þeim neikvæðu umhverfisáhrifum sem starfsemi Vegagerðarinnar hefur í för með sér.

Markmiðið með innleiðingu öryggisstjórnunar er meðal annars það að allir starfsmenn Vegagerðarinnar fari heilir heim eftir vinnudaginn. Þannig er áhætta metin og ráðstafanir gerðar til að fjarlægja hana ef kostur er. Ef slíkt er ógerlegt að öllu leyti, þarf að grípa til fyrirbyggjandi ráðstafana og varna til að lágmarka áhættu.



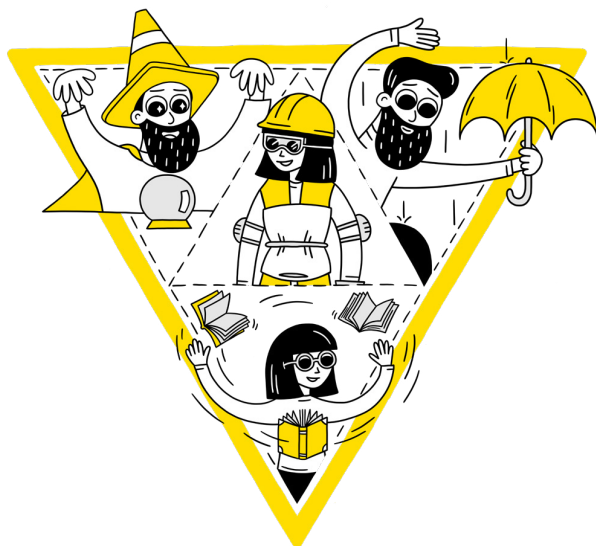
Í báðum tilfellum eru ferlin áþekk, þau snúast um þau þrep sem fram koma í gæðahringnum hér að ofan.

Fyrir umhverfisstjórnun eru í upphafi skilgreindir þeir þættir í starfseminni sem hafa áhrif á umhverfið. Farið er yfir allar kröfur, m.a. í lögum og reglugerðum, sem gerðar eru til starfsemi Vegagerðarinnar í umhverfismálum og gengið úr skugga um að svo sé. Umhverfisstefna er sett fram og mælanleg markmið skilgreind. Verklag er skipulagt til að ná settum markmiðum og loks er árangurinn vaktadur og skráður meðal annars í grænu bókhaldi og ársskýrslu Vegagerðarinnar.

Fyrir öryggis- og vinnuumhverfisstjórnun er í upphafi gert áhættumat fyrir öll störf og verk hjá Vegagerðinni þar sem starfsemin er greind m.t.t. öryggis og heilsu starfsmanna. Gengið er úr skugga um að Vegagerðin uppfylli allar þær öryggiskröfur sem gerðar eru til starfseminnar. Mörkuð er öryggisstefna og mælanleg markmið skilgreind. Verklag er skipulagt til að ná settum markmiðum og árangur vaktadur.

Vegagerðin ber að tryggja að farið sé eftir reglum um umhverfis- og öryggismál og vinnuvernd á vinnustað. Forstjóri er æðsti yfirmaður stofnunarinnar og öryggisstjóri, verkefnastjóri umhverfismála ásamt gæðastjóra fylgja málum eftir.

Stefnur Vegagerðarinnar sem varða umhverfis- og öryggismál eru aðgengilegar í gæðahandbók og á ytri vef stofnunarinnar. Verklagsreglur, vinnulýsingar og nánari upplýsingar eru í gæðahandbók og á innri vef. Gagnabrunnur fyrir varasöm efni er aðgengilegur í gegnum tölvur og snjalltæki. Hann má einnig nálgast í gegnum app (sjá Chemical Manager/EcoOnline).





2.1 Heimsmarkmið SP og stefnumörkum stjórnvalda og Vegagerðarinnar

Fulltrúar allra aðildarríkja Sameinuðu þjóðanna samþykktu Heimsmarkmið SP um sjálfbæra þróun í september árið 2015. Markmiðin, sem gilda á tímabilinu 2016-2030, eru 17 talsins með 169 undirmarkmið og taka bæði til innanlandsmála sem og alþjóðasamstarfs. Segja má að aðalsmerki Heimsmarkmiðanna er að þau eru algild og hafa aðildarríkin skuldbundið sig til þess að vinna skipulega að innleiðingu markmiðanna bæði á innlendum og erlendum vettvangi út gildistíma þeirra.



Heimsmarkmiðin um sjálfbæra þróun eru eftirfarandi:

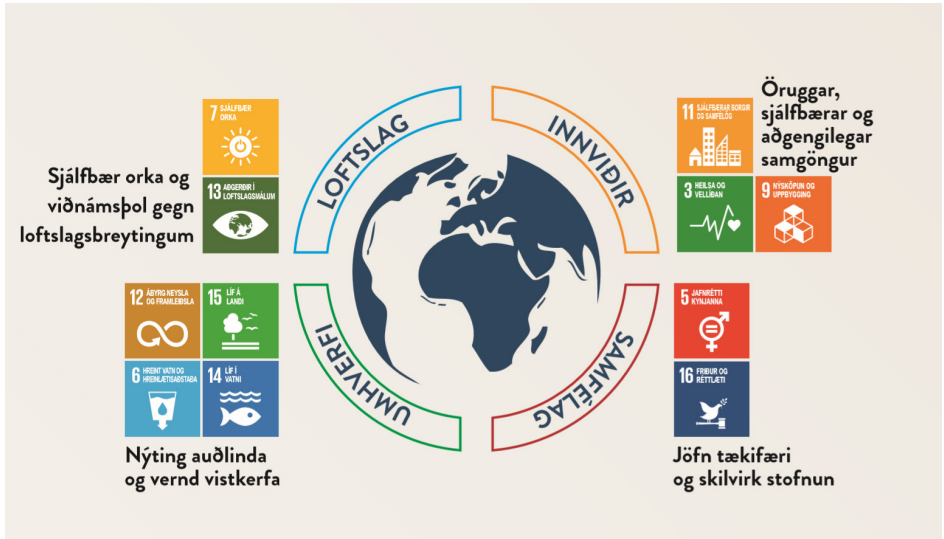
- 1: Engin fátækt. Útrýma fátækt í allri sinni mynd alls staðar.
- 2: Ekkert hungur. Útrýma hungri, tryggja fæðuöryggi og bættu næringu og stuðla að sjálfbærum landbúnaði.
- 3: Heilsa og vellíðan. Stuðla að heilbrigðu lífi og vellíðan fyrir alla frá vöggu til grafar.
- 4: Menntun fyrir alla. Tryggja öllum jafnan aðgang að góðri menntun og tækifæri til náms alla ævi.
- 5: Jafnrétti kynjanna. Jafnrétti kynjanna verði tryggt og völd allra kvenna og stúlkna efl.
- 6: Hreint vatn og hreinlætisaðstaða. Tryggja aðgengi allra að hreinu vatni og sjálfbæra nýtingu þess svo og hreinlætisaðstöðu.
- 7: Sjálfbær orka. Tryggja öllum aðgang að öruggri og sjálfbærri orku á viðráðanlegu verði.



- 8: Góð atvinna og hagvöxtur. Stuðla að viðvarandi sjálfbærum hagvexti og arðbærum og mannsæmandi atvinnutækifærum fyrir alla.
- 9: Nýsköpun og uppbygging. Byggja upp trausta innviði, stuðla að sjálfbærri iðnvæðingu og hlúa að nýsköpun.
- 10: Aukinn jöfnuður. Draga úr ójöfnuði í heiminum.
- 11: Sjálfbærar borgir og samfélög. Gera borgir og íbúðarsvæði örugg, sjálfbær og öllum aðgengileg.
- 12: Ábyrg neysla og framleiðsla. Sjálfbær neysla og framleiðsla.
- 13: Aðgerðir í loftslagsmálum. Bráðaaðgerðir gegn loftslagsbreytingum og áhrifum þeirra.
- 14: Líf í vatni. Vernda og nýta hafið og auðlindir þess á sjálfbæran hátt.
- 15: Líf á landi. Vernda, endurheimta vistkerfi á landi og stuðla að sjálfbærri nýtingu þeirra, vinna að sjálfbærri stjórnun skóga, berjast gegn eyðimerkurmyndun, stöðva jarðvegseyðingu, endurheimta landgæði og sporna við hnignun líffræðilegrar fjölbreytni.
- 16: Friður og réttlæti. Stuðla að friðsælum og sjálfbærum samfélögum fyrir alla jarðarbúa, tryggja öllum jafnan aðgang að réttarkerfi og byggja upp skilvirkar og ábyrgar stofnanir á öllum sviðum.
- 17: Samvinna um markmiðin. Blása lífi í alþjóðlegt samstarf um sjálfbæra þróun og grípa til aðgerða.

Verkefnastjórn var skipuð af stjórnvöldum á Íslandi í ársbyrjun 2017 og hlutverk hennar var m.a. að kortleggja stöðu í íslensku samfélagi gagnvart settum heimsmarkmiðum og koma með tillögum að forgangsröðun verkefna út gildistíma þeirra árið 2019. Hún skilaði skýrslu og tillögum í júní 2018 og lagði til að af 169 undirmarkmiðum yrðu 65 áherslumarkmið Íslands. Með því að leggja áherslu á tiltekin markmið eru stjórnvöld að velja þau mikilvægustu úr m.t.t. heildarhagsmuna þjóðarinnar og alþjóðlegra skuldbindinga.

Samkvæmt greiningu sem gerð var haustið 2019 mátti finna augljósar tengingar við nokkur af heimsmarkmiðunum sbr. mynd hér fyrir neðan.



Í stefnuskiðlum koma fram áherslur Vegagerðarinnar sem tengjast settum markmiðum. Þær má einnig finna í samgönguáætlun og stefnumörkun stofnunarinnar í tengslum við lög um opinber fjármál.

Vegagerðin hefur sett sér stefnur fyrir umhverfis-, öryggis- og gæðamál sem byggja á hlutverki, gildum og meginmarkmiðum hennar.

2.1.1 Umhverfisstefna

Stefnan byggir á hlutverki, gildum og meginmarkmiðum Vegagerðarinnar. Gildi Vegagerðarinnar eru: Öryggi – Framsýni – Þjónusta – Fagmennska

Vegagerðin einsetur sér að vera framsýn í umhverfismálum og starfa af fagmennsku.



- Við stefnumótun, hönnun, byggingu og rekstur samgöngumannvirkja leitast Vegagerðin við að vernda ósnortið land, víðerni og verndarsvæði, vistkerfi, landslagsheildir, náttúru- og menningarminjar.
- Vegagerðin stefnir að því að draga úr vistspori sinna framkvæmda með hringrásarhagkerfið að leiðarljósi og hagkvæmri nýtingu auðlinda.
- Vegagerðin leggur áherslu á að takmarka röskun lands, frágangur falli vel að landslagi og umgengni sé til fyrirmyndar.
- Vegagerðin vill stuðla að ánægjulegri upplifun veg- og sjófarenda með vandaðri hönnun og rekstri sem taki mið af byggingarlist, varðveislu menningarumhverfis og náttúru.
- Vegagerðin vinnur að því að draga úr mengun og losun gróðurhúsalofttegunda.

Vegagerðin vinnur að stöðugum umbótum í samræmi við kröfur umhverfisstjórnunarstaðla ISO14001.

Vegagerðin hlítir öllum ákvæðum laga og reglugerða sem varða umhverfisþætti starfseminnar.





2.1.2 Öryggisstefna

Stefnan byggir á hlutverki, gildum og meginmarkmiðum Vegagerðarinnar.

Gildi Vegagerðarinnar eru: Öryggi – Framsýni – Þjónusta – Fagmennska

Vegagerðin einsetur sér að vera framsýn í öryggismálum og mun vinna af fagmennsku og öryggi samkvæmt eftirfarandi öryggisstefnu. Vegagerðin hefur einnig sett sér stefnu í umferðaröryggismálum.

Markmið öryggisstefnu er að:

- Stuðla að góðri heilsu starfsmanna, öruggu starfsumhverfi og góðum starfsskilyrðum.
- Hindra að slys og óhöpp eigi sér stað í starfsemi Vegagerðarinnar.
- Tryggja faglega stjórnun öryggis-, heilsu- og vinnuumhverfismála.
- Starfsmenn Vegagerðarinnar séu til fyrirmyndar í umferðinni.
- Starfsmenn Vegagerðarinnar nýti sér ávallt viðeigandi öryggisbúnað við störf sín.
- Vegagerðin takmarki eins og unnt er notkun efna sem eru hættuleg heilsu starfsmanna.



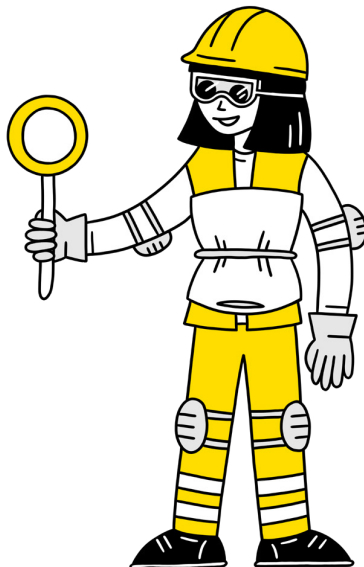
2.1.3 Gæðastefna

Gæðastefnan byggir á heildarstefnu og gildum Vegagerðarinnar.

Hlutverk Vegagerðarinnar er að stuðla að öruggum, sjálfbærum, greiðum og hagkvæmum samgöngum á sjó og landi. Þá skal hún stuðla að því að samgöngur þróist í samræmi við samfélagsleg og umhverfisleg markmið.

Gildi Vegagerðarinnar eru fagmennska, öryggi, framsýni og þjónusta.

Vegagerðin vinnur stöðugt að auknum gæðum í starfsemi sinni með umbótum sem taka mið af þörfum samfélagsins hverju sinni.





2.2 Hlutverk stjórnenda og starfsmanna

Forstjóri er æðsti yfirmaður gæða-, umhverfis- og öryggismála hjá Vegagerðinni. Forstjóri felur gæðastjóra, öryggisstjóra og verkefnisstjóra umhverfismála að sjá til þess að umhverfis-, gæða- og öryggisstefnum sé fylgt í starfsemi Vegagerðarinnar, vinnubrögð séu skjalfest og rekjanleg í samræmi við góða stjórnarsýsluhætti og að kröfum í alþjóðlegum stöðlum sé fylgt í starfseminni. Forstjóri sér einnig til þess að sett séu mælanleg markmið og að þeim sé unnið innan Vegagerðarinnar.

Umhverfis- og áætlanaeild og mannauðs- og öryggiseild sjá um að skrasetja verklagsreglur um öryggi starfsmanna og aðrar reglur er varða aðbúnað þeirra.

Öryggisráð starfar skv. IV. kafla í reglugerð 920/2006 um skipulag og framkvæmd vinnuverndarstarfs á starfsstöðvum Vegagerðarinnar. Hlutverk þess er að fylgjast með að ráðstafanir á þessu sviði komi að tilætluðum notum.

Gæðastjóri, öryggisstjóri og verkefnisstjóri umhverfismála eru fulltrúar stjórnenda og fylgja ákvörðunum eftir.

Stjórnendur, hver á sínu sviði, bera ábyrgð á uppbyggingu gæða-, umhverfis- og öryggisstjórnunarkerfis og að starfsmenn sem undir þá heyra fylgi settum reglum.

Starfsmenn bera ábyrgð á að gæta fyllsta öryggis í störfum sínum og hafa umhverfismál að leiðarljósi við störf sín sem og í umgengni á vinnustað. Þeir skulu fylgja settum reglum og verklagi varðandi umhverfis- og öryggismál.





2.3 Skipulag umhverfis- og öryggismála hjá Vegagerðinni

Eitt af meginmarkmiðum Vegagerðarinnar er að bæta sambúð vegar og umferðar við umhverfi og íbúa og er því mjög mikilvægt að starfsmenn séu meðvitaðir um áhrif starfsemi stofnunarinnar á umhverfi sitt. Þá vill Vegagerðin búa starfsmönnum sínum öruggt, heilsusamlegt og gott starfsumhverfi og skapa þar með vinnuaðstæður sem stuðla að velferð og árangri í starfi.

Öruggar og greiðar samgöngur á sjó og landi.

Hagkvæm uppbygging og rekstur samgöngukerfisins í sátt við umhverfið.

Skilvirk og vel skipulögð starfsemi.

Ábyrgt, hæft og ánægt starfsfólk.

Öryggisstjóri og verkefnisstjóri umhverfismála leiða málaflokkana í samvinnu við stjórnendur og starfsmenn.

Öryggisráð fylgist með að aðgerðir skili tilætluðum árangri og öryggisstjóri fylgir eftir að settu verklagi sé fylgt.

Á hverju svæði fyrir sig og í miðstöð eru starfandi umhverfis- og öryggisnefndir. Í þeim eiga sæti umhverfisfulltrúar, fulltrúar grænna skrefa, öryggistrúnaðarmaður (-menn) og öryggisvörður auk formanns. Hlutverk umhverfis- og öryggisnefnda er að vinna að umhverfismálum og öryggis- og vinnuverndarmálum starfsmanna í samstarfi við öryggisstjóra og verkefnisstjóra umhverfismála. Nefndirnar vinna áhættumat starfa og að innleiðingu grænna skrefa auk þess sem þær standa að ýmiss konar fræðslu og skipuleggja umhverfis- og öryggisdaga í þeim tilgangi að gera starfsmenn virkari þátttakendur í umhverfis- og öryggismálum. Nefndirnar skila ársskýrslu um starfsemi sína.

Öryggistrúnaðarmenn eru fulltrúar starfsmanna í öryggismálum og heilsuvernd og öryggisverðir fulltrúar atvinnurekenda. Hlutverk þeirra er að vinna að bættum aðbúnaði, hollustuháttum og öryggi á starfsstöðvum Vegagerðarinnar og fylgjast með því að ráðstafanir á þessu sviði komi að tilætluðum notum.

Ef vafi leikur á að ástand öryggismála sé í lagi, skal starfsmaður hafa samband við öryggisvörð og/eða öryggistrúnaðarmann, sem hefur samband við Vinnueftirlitið ef þörf er á og fær fulltrúa þess á staðinn.

Í vinnulýsingu umhverfis- og öryggisnefnda er hlutverk þeirra skilgreint á eftirfarandi hátt:

Formaður boðar fundi og sér til þess að fundargerðir séu skrifaðar og vistaðar. Hann stýrir og tekur þátt í innleiðingu umhverfis- og öryggisstjórnunar s.s. grænum skrefum, áhættumati starfa og gerð öryggis- og heilbrigðisáætlunar.



Umhverfisfulltrúi A. Stýrir innleiðingu umhverfisstjórnunar skv. aðferðafræði grænna skrefa í ríkisrekstri.

Umhverfisfulltrúi B tekur þátt í innleiðingu umhverfisstjórnunar.

Öryggisvörður er fulltrúi Vegagerðarinnar í öryggismálum og heilsuvernd skv. reglugerð um skipulag og framkvæmd vinnuverndarstarfs á vinnustöðum 920/2006. Hann vinnur að innleiðingu öryggisstjórnunar.

Öryggistrúnaðarmaður er fulltrúi starfsmanna í öryggismálum og heilsuvernd. Hann gætir hagsmuna þeirra og vinnur að innleiðingu öryggisstjórnunar.

Umhverfisfulltrúar hafa samvinnu hver við sína nefnd og samráð við þjónustustöðvar / útstöðvar. Helstu verkefni eru:

Innleiðing umhverfisstjórnunar skv. aðferðafræði grænna skrefa í ríkisrekstri.

Umsjón með umhverfisdögum.

Fá fræðslu um umhverfismál, t.d. á umhverfisdögum.

Öryggisverðir og öryggistrúnaðarmenn taka þátt í gerð áætlunar um öryggi og heilbrigði á vinnustað, sbr. 65.–66. gr. laga nr. 46/1980, um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum, með síðari breytingum, og VIII. kafla reglugerðar 920/2006, og fylgjast með því hvernig henni er framfylgt. Í því felst þátttaka í gerð áhættumats og áætlunar um heilsuvernd þar sem meðal annars kemur fram áætlun um forvarnir.

Vegagerðin skal sjá til þess að öryggisfulltrúar fái hæfilegan tíma miðað við verkefnasvið til þess að gegna skyldum sínum. Stofnunin skal veita þeim fyrirfram og tímanlega hlutdeild í skipulagningu að því er varðar aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum stofnunarinnar og sjá til þess að þeir geti komið sjónarmiðum á framfæri varðandi framkvæmd vinnuverndarstarfsins. Helstu verkefni eru:

Úttektir á vinnuumhverfi, aðbúnaði, hollustuháttum og öryggismálum.

Áhættumat og gerð áætlunar um öryggi og heilbrigði á vinnustað.

Fræðsla um öryggismál, t.d. á öryggisdögum í samvinnu við öryggisráð.





3 Heilsa/Heilbrigði

3.1 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 erfiðsvinnu.

https://www.vinnueftirlit.is/media/fraedslu--og-leidbeiningarit/radleggingar_heilsuefling_vinnustodum.pdf

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 reyklausu vinnuumhverfi.
- Ef þú vilt hjálp við að hætta að reykja finnur þú gagnlegar upplýsingar á m.a. <https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/tobaksvarnir/>

Áfengi og vímuefni

- Neysla áfengis og vímuefna eykur hættu á slysum.
- Andlegir og félagslegir erfiðleikar eru oft fylgifiskar áfengis- og vímuefnanotkunar.
- Muna að það er stranglega bannað að neyta áfengis og annarra vímuefna í vinnunni.
- Þú finnur fræðsluefni um áfengi og vímuefni m.a. á <https://www.landlaeknir.is/heilsa-og-lidan/afengisvarnir-vimuvarnir/>



3.2 Hreyfing, mataræði og svefn

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

- Hreyfum okkur daglega, fullorðnir minnst 30 mínútur daglega.
- Meiri hreyfingu fylgir aukinn ávinningur fyrir heilsu og vellíðan.
- Veldu hreyfingu sem þér finnst skemmtileg.
- Notaðu stigann, gefðu lyftunni frí.
- Hjólaðu eða gakkðu milli staða. Leggðu bílnum aðeins lengra í burtu.
- Nýttu þér hléæfingaforrit.
- Hreyfðu þig daglega í minnst 30-60 mínútur.



Ráðleggingar um mataræði:

- Fjölbreytt fæði í hæfilegu magni.
- Ávexti og mikið af grænmeti.
- Fisk tvisvar í viku eða oftár.
- Kjöt í hófi.
- Brauð og aðrar matvörur úr heilkorni.
- Fituminni og hreinar mjólkurvörur.
- Mýkri og hollari fita.
- Minna salt.
- Minni viðbættur sykur. Drekkva vatn við þorsta. Drekkva lítið eða ekkert af gos- og svaladrykkjum og gæta hófs í neyslu á sælgæti, kökum, kexi og ís.
- Taka inn D-vítamín sem fæðubótarefni, annaðhvort lýsi eða D-vítamíntöflur.



Svefn

- Svefn gefur líkamanum tækifæri til að hvílast og endurnærast, sem styrkir ónæmis- og taugakerfi hans. Jafnframt fær heilinn bæði hvíld og tækifæri til að vinna úr tilfinningum og hugsunum.
- Svefn er því bráðnaudsýnlegur til að viðhalda heilsu og líðan, bæði líkamlegri og andlegri, en alvarleg og þrálát svefnröskun eykur líkur á alvarlegum heilsukvillum, s.s. þunglyndi, sýkingum, of háum blóðþrýstingi, streitu, offitu o.fl.



- Að meðaltali þarf fullorðið heilbrigt fólk á bilinu sjö til átta klukkutíma svefn á hverri nóttu.

3.3 Andleg og félagsleg 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.

Samskipti

- Framkoma okkar hvort við annað skiptir miklu máli við að tryggja öryggi og vellíðan.
- Hrósaðu vinnufélaganum þegar hann verðskuldar hrós.
- Hafðu í huga að hvers konar glannaskapur og hrekki 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.

Helstu einkenni álagstengdrar vanlíðan eru:

- Preyta
- Einbeitingartruflanir
- Skapbreytingar
- Samskiptaerfiðleikar
- Depurð
- Kvíði
- Svefntruflanir

Hvað er til ráða?

Ef þú telur vinnuálag of mikið, upplifir einelti, ofbeldi eða neikvætt áreiti getur þú leitað til yfirmanns ef hann er ekki gerandi, trúnaðarmanns stéttarfélagsins, öryggistrúnaðarmanns, öryggisvarðar, yfirmanns sviðs eða svæðis,

Með því að tileinka þér að hugsa jákvætt um lífið og tilveruna og hlúa markvisst að því sem styrkir geðheilsu þá ertu að stunda geðrækt.

GEBORÐIN 10

1. Hugsaðu jákvætt, það er léttara.
2. Hlíðu að því sem þér þykir vænt um.
3. Haltu áfram að læra svo lengi sem þú tífir.
4. Læru af mistökum þínum.
5. Hreyfðu þig daglega, það léttir lungdina.
6. Flæktu ekki líf þitt að öþörfu.
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.

Það er engin heilsa án geðheilsu

Geðrækt

LYÐHEILSUSTÖÐ
- fjöð heil

Lýðheilsustöð - Laugavegi 116 - 101 Reykjavík
www.lydheilsustod.is



mannauðsstjóra, svo og til forstjóra, sbr. verklagsreglu í gæðahandbók (17.6.01). Unnið verður að lausn málsins í samvinnu við þig í fullum trúnaði.

Þú finnur gagnlegar upplýsingar um geðrækt á vef Landslæknis www.landlaeknir.is.

3.4 Einelti og áreitni

- **Einelti:** Síendurtekin hegðun sem almennt er til þess fallin að valda vanlíðan hjá þeim sem fyrir henni verður, svo sem að gera lítið úr, móðga, særa eða ógna viðkomandi eða að valda honum ótta. Skoðanaágreiningur eða ágreiningur vegna ólíkra hagsmuna fellur ekki hér undir.
- **Kynbundin áreitni:** Hegðun sem tengist kyni þess sem fyrir henni verður, er í óþökk viðkomandi og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi og skapa aðstæður sem eru ógnandi, fjandsamlegar, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi fyrir viðkomandi.
- **Kynferðisleg áreitni:** Hvers kyns kynferðisleg hegðun sem er í óþökk þess sem fyrir henni verður og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi, einkum þegar hegðunin leiðir til ógnandi, fjandsamlegra, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi aðstæðna. Hegðunin getur verið orðbundin, táknræn og/eða líkamleg.

Hjá Vegagerðinni verður ekki liðið að starfsmenn verði fyrir einelti, kynferðislegri áreitni eða annarri ótilhlýðilegri háttsemi. Ætlast er til, að tekið sé af festu á slíkum málum, ef þau koma upp. Sá sem verður uppvís af að stunda einelti, kynferðislega áreitni eða aðra ótilhlýðilega háttsemi fær áminningu og ef hann bætir ekki ráð sitt gæti það síðar leitt til brottrekstrar úr starfi. Sjá nánar í verklagsreglu 17.6.01 í gæðahandbók.

10 RÁÐ

Til að vinna gegn einelti á vinnustað

1. Vinnið markvisst að því að skapa jákvæðan starfsanda.
2. Gerið stefnu og viðbragðsáætlun gegn einelti og annarri ámælisverðri framkomu á vinnustað.
3. Haldið reglulega starfsmannafundi um vinnuumhverfið.
4. Þjálfði stjórnendur í að leysa samskiptavandamál sem upp koma svo þeir þori og geti tekist á við þau.
5. Skapið jákvæðan starfsanda á vinnustaðnum þannig að starfsmenn geti tekist á um ágreiningsmál án þess að það leiði til neikvæðra samskipta.
6. Upplýsið starfsmenn vel um stefnu og ákvarðanir stjórnenda. Þá er minni hætt á neikvæðum orðrómi og rangtúlkunum.
7. Komið á góðu samstarfi milli stjórnenda og fulltrúa starfsmanna. Það skapar traust og auðveldar samstarf við að leysa vandamál á uppbyggilegan hátt.
8. Verið umburðalynd og takið tillit til þess að manneskjur eru af ólíkum uppruna, hafa mismunandi lífsskoðanir, hæfni og starfsgetu.
9. Vinnið gegn langvarandi streitu. Streita hefur neikvæð áhrif á starfsumhverfið.
10. Skráið fjarveru vegna veikinda á kerfisbundinn hátt.



Alþýðusamband Íslands



BSRB

Bændalag
háskólamanna

Landlæuniseimbættid



VINNUÁBYRGÐARBLÁTT



SAMTÖK ATVINNULÍFSINS



VINNUÉFTIRLITID



3.5 Hávaði og heyrnavernd

Hávaði er hvers kyns óæskilegt hljóð.

Afleiðingar hávaða á vinnustöðum geta verið:

- Heyrnarskemmdir, tímabundnar eða varanlegar
- Aukin slysaþætta
- Erfiðari samskipti
- Meiri líkur á streitu
- Þreyta

Heyrnaskemmdir eru ólæknandi.

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

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

Hvað er til ráða?

Þú getur oft lagt þitt að mörkum til að leysa málin á einfaldan hátt:

- Dragðu úr/útilokaðu hávaða við upptök hans.
- Endurskoðaðu vinnuskipulag og hönnun vinnuumhverfis.
- Gerðu skriflegar umgengnisreglur.
- Farðu eftir reglum stofnunarinnar varðandi notkun á heyrnartólum.
- Þú þarft þú nauðsynlega að vinna í hávaða:
- Notaðu viðeigandi varnir svo sem heyrnahlífar eða eyrnatappa.



3.6 Líkamsbeiting

Rétt líkamsbeiting er mikilvæg upp á framtíðina og endingu í starfi. Bakverkur er eitt algengasta vinnutengda álagsmeinið og er hægt að sporna gegn því með réttri líkamsbeitingu.

Pung byrði

- Ef byrði er 25 kg eða þyngri skulu tveir aðilar lyfta byrðinni eða nota léttitæki.
- Hafa gott bil á milli fóta.
- Snúið beint að hlut og stattu eins nálægt honum og hægt er.
- Beygðu hné og mjaðmir og haltu bakinu beinu.
- Náðu öruggu taki með beina olnboga og slakar axlir.
- Réttu rólega úr hjám og mjöðmum samtímis.
- Dreifðu þunganum jafn á hægri og vinstri líkamshluta.
- Skiptu reglulega um hönd þegar byrðin er í annarri hendi.
- Gættu þess að þú sjáir vel fram fyrir þig og að leiðin sé greið.



Staða með lítil snjalltæki

- Ekki grúfa þig yfir snjalltækið.
- Hafðu bakið beint og haltu tækinu beint fyrir framan líkamann.

Stoðkerfi líkamans

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

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



Hvað er til ráða?

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

3.7 Skrifborðsvinna

Hér á eftir eru atriði sem hafa skal í huga til að gera vinnuaðstöðu sem besta og geta dregið úr líkum á heilsutjóni eða vanlíðan.

Standandi staða:

- Losa um hnén ekki læsa þeim.
- Virkja kviðvöðva til að koma í veg fyrir fettu í mjóbaki.
- Stuðningur undir olnboga.
- Opna brjóstkassa og slaka á herðum.
- Draga hökuna mjúklega aftur og lengja hálsinn að aftan.
- Ef horft er beint fram að þá er viðmiðið að það sé bein sjónlína við efri brún tölvuskjásins.

Setstaða:

- Sitja vel upp á setbeinum.
- Fótfesta í gólfi eða á skemil.
- Virkja kviðvöðva til að koma í veg fyrir fettu í mjóbaki.
- Opna brjóstkassa og slaka á herðum.
- Draga hörkuna mjúklega aftur og lengja hálsinn að aftan.
- Stuðningur undir olnboga.
- Er horft er beint fram að þá er viðmið að það sé bein sjónlína við efri brún tölvuskjásins.

4 Vinnumhverfi

4.1 Umgengni

Það eru gömul sannindi og ný að góð umgengni og snyrtimennska auka vellíðan og öryggi á vinnustað.

Er allt í röð og reglu á vinnustaðnum þínum?

- Allir hlutir eiga samastað.
- Geyma ekki hluti á gólfi.
- Gakktu frá öllu eftir notkun.
- Þurrkaðu upp strax ef hellist niður.
- Fjarlægja lausar snúrur.



Góð umgengni og snyrtimennska er mikilvægur öryggisþáttur:

- Stuðlar að fækkun óhappa og slysa.
- Hvetur til vandaðra vinnubragða.
- Bætir ímynd Vegagerðarinnar.
- Eykur nýtingu rýmis.
- Gerir vinnustaðinn ánægjulegri.





4.2 Akstur og ökutæki

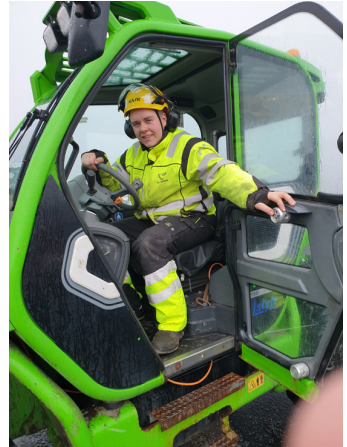
Sérstök skylda hvílir á starfsmönnum Vegagerðarinnar að aka miðað við aðstæður og vera til fyrirmyndar í umferðinni.

Undirbúningur

- Aktu aldrei nema að hafa til þess tilskilin réttindi.
- Athugaðu ástand ökutækis og að það henti aðstæðum, áður en þú leggur af stað.

Framkvæmd

- Festu farm tryggilega og notaðu merkingar.
- Láttu ökutækið aldrei vera í lausagangi að óþörfu.
- Notaðu viðeigandi viðvörðunarljós.
- Deildu þyngd farms jafnt á kerru og varastu ofhleðslu.
- Mundu að það er bannað að flytja fólk í kerrum eða á bílpöllum.



Frágangur

- Góð regla er að bakka bílnum í stæði. Sýndu aðgæslu þegar þú bakkar og fáiðu leiðsögn ef þörf er á.
- Gakktu þriflega um ökutæki.
- Skildu við ökutækið eins og þú vilt taka við því

Vistakstur

Hægt er að spara tíunda hvern tank með því að tileinka sér nokkur einföld brögð í akstri.

- Röska hröðun eða að komast sem fyrst í hæsta gír sem nota á.
- Mikilvægt er að skipta um gír á réttum snúningshraða.
- Notaðu öll tækifæri sem gefst til að keyra bílinn án þess að stíga á bensínjöfina.
- Umferðarlestur, lesa umferðina framundan og taka réttar ákvarðanir út frá því.
 - Ef það er rautt ljós framundan er kjörið að leyfa bifreiðinni að renna í þriðja gír og síðan öðrum gír án þess að stíga á bensínjöfina.

- Ef hringtorg er framundan er gott að lesa umferðarpungann áður en skipt er niður.
- Vel heppnaður akstur felst meðal annars í því að þurfa sjaldan að skipta niður í fyrsta gir og að stöðva sem sjaldnast.

4.3 Vetrarferðir

Vetrarferðir geta verið varasamar og krefjast þekkingar á aðstæðum og góðs undirbúnings.

Undirbúningur

- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni (áhættugreining/áhættumat).
- Gættu þess að ökutæki séu vel og rétt útbúin til að ferðast.
- Hafði meðferðis viðeigandi öryggis- og hlífðarbúnað.
- Kynntu þér fjarskiptamöguleika á ferðasvæðinu.
- Kynntu þér veðurspá og færð.
- Kynntu þér hvort þú sjáist á ferilvöktunarbúnaði (TETRA).
- Vertu með snjóflóðbúnað á þér ef þú ert að störfum á þekktum snjóflóðahættusvæðum.
- Tilkynntu um ferðaáætlun.



Framkvæmd

- Forðastu ferðir á hættusvæði og gættu ýtrustu varúðar.
- Gættu fyllstu varúðar við akstur tækja í halla, giljum og við aðrar erfiðar aðstæður.
- Lendir þú í vandræðum eða kallaðu á aðstoð og haltu kyrru fyrir í, eða við, ökutæki ef mögulegt er og bíddu eftir björgun.
- Varastu að vera ein/einn á ferð við erfiðar aðstæður.





Frágangur

- Sjáðu til þess að allur búnaður ökutækis sé í lagi og til staðar þegar þú skilar því.

4.4 Mötuneyti og eldhús

Algengt er að slys verði í eldhúsum og við matreiðslu þar sem notuð er beitt áhöld, unnið með heitan vökva og flytja þarf þung og heit ílát.

- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið í eldhúsinu eða mötuneytinu (áhættugreining/áhættumat).
- Kynntu þér þær umgengnisreglur sem gilda í eldhúsi/mötuneyti.
- Mundu að þvo hendur.
- Gættu varúðar í umgengni við heita potta og tæki.
- Gættu varúðar í umgengni við vélar, oddhvöss og beitt verkfæri.
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar við matreiðslu og þrif í eldhúsi/mötuneyti.
- Sýndu aðgát og lyftu rétt.
- Gakktu snyrtilega frá vinnusvæði, tækjum og búnaði í verklok.



4.5 Fjarskipti

Góð fjarskipti og upplýsingaveita eru mikilvæg fyrir starfsemi Vegagerðarinnar og öryggi starfsmanna.

Borðsímur halda gildi sínu sem hentug fjarskiptatæki við vinnu innanhúss en GSM og Tetra símar henta við vinnu á öðrum vettvangi. Dreifikerfi GSM er mun takmarkaðra en Tetra. Á heimasíðum fjarskiptafyrirtækja eru kort af dreifikerfi þeirra fyrir GSM síma. Á heimasíðu 112 eru upplýsingar um útbreiðslu Tetra.

Neyðarsímur eru í jarðgöngum: Um leið og símtóli er lyft þá hringir hjá Neyðarlínunni. Símkörfin í göngunum eru þannig að aðeins einn getur tekið upp tólið í einu. Neyðarlínan er með kort af jarðgöngunum og einnig kemur fram hvaðan er hringt.

- Kynntu þér hvaða fjarskiptatæki eru á þínum vinnustað og fáðu leiðbeiningar um notkun þeirra.
- Kynntu þér dreifikerfi GSM og Tetra ef þú ert að fara að vinna á afskekktu svæði.
- Endurtaktu móttækin fyrir mæli í mikilvægum aðgerðum.
- Kallmerki vegna fjarskipta skulu vera stutt og greinileg.
- Talaðu skýrt og hnitmiðað og forðastu löng símtöl.
- Hafðu símanúmer einhvers þinna nánustu í símaskrá GSM símans undir nafninu ICE, sem er skammstöfun fyrir In Case of Emergency.



4.6 Verktakar

Vinna verktaka er háð verkleyfi og gerð áhættumats.

Sömu reglur gilda fyrir verktaka og starfsmenn Vegagerðarinnar t.d. hvað varðar:

- Eftirlit og viðhald á búnaði.
- Talaðu aldrei í farsíma án handfrjáls búnaðar við akstur bifreiða eða vinnuvéla.
- Meðferð og förgun efna.
- Merking og afmörkun vinnusvæða.
- Notkun persónuhlífa.
- Umgengni og hreinlæti.
- Uppsetning fallvarna.
- Vinnuaðferðir.

Nánari reglur sem gilda fyrir verktaka er að finna í Umhverfis- og öryggishandbók fyrir verktaka og þjónustuaðila Vegagerðarinnar sem er aðgengilega á heimasíðu Vegagerðarinnar.

Verktakar skulu kynna sér:

- Staðsetningu og meðferð slökkvitækja.
- Staðsetningu skyndihjálparbúnaðar.
- Viðbragðs- og neyðaráætlanir.



4.7 Öryggis- og heilbrigðismerki

Á vinnustað skulu vera til staðar viðeigandi öryggis- og heilbrigðismerki í samræmi við ÍST EN ISO 7010. Kynntu þér merkin 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 björgunartæki.

Reglur um notkun öryggismerkja er að finna á heimasíðu Vinnueftirlitsins, www.vinnueftirlit.is.

Dæmi um merkingar:

Boðmerki



Hjálmaskylda



Skylda að bera
augnhlífur



Skylt að nota
hlífðarhanska



Skylt að nota
heyrnarhlífðar

Bannmerki



Aðgangur bannaður



Reykingar bannaðar



Farsímanotkun
bönnuð



Bannað að stíga hér

Viðvörðunarkerki



Hætta rafmagn



Vinnusvæði



Sleipt yfirborð



Klemmihætta

Neyðarkerki



Flóttaleið



Söfnunarstaður



Hjartastuðtæki



Sjúkrakassi



Brunaslanga



Handboði



Slökkvitæki



Brunastigi

5 Öryggi

5.1 Almennar öryggisreglur

- Fylgjum ávallt gildandi reglum og leiðbeiningum. Leitum upplýsinga ef við erum í vafa.
- Greinum og gerum ávallt ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni (áhættugreining / áhættumat / Staldráðu við appið (lv öryggi)) sem nánar er fjallað um í kafla 5.6 áhættumat starfa.
- Taktu aldrei áhættu við vinnu og gætum ávallt fyllsta öryggis. Tryggjum góða samvinnu í öllum verkum. Heiðarleiki, hreinskilni og öfgalaus umræða um áskoranir og úrbætur á vinnustað stuðla að betra vinnuumhverfi, meiri vellíðan og minni slyshættu.
- Tilkynnum öll atvik, þ.e.a.s. óhöpp, hættutilvik og aðstæður sem gætu valdið slysum á fólki og tjóni á mannvirkjum, búnaði eða umhverfi. Reynsla okkar getur bjargað öðrum.
- Gættu sérstakrar varúðar og gerðu sérstakar varúðarráðstafanir vegna vinnu:
 - Í hæð, í stiga og við hífingar og lyftingar.
 - Með hættuleg eða eldfim efni.
 - Við vinnu út á vegi með umferð á fullum hraða.
- Höldum röð og reglu á vinnustaðnum.
- Kynnum okkur staðsetningu öryggis- og neyðarbúnaðar og tryggjum að flóttaleiðir séu greiðfærar.
- Notum aldrei búnað eða framkvæmum verk án þjálfunar og/ eða réttinda.
- Notum ávallt viðeigandi búnað og á réttan hátt:
 - Persónuhlífar þ.e.a.s. öryggisfatnað, öryggisbúnað og öryggistæki.
 - Verkfæri.





- Vélbúnað.
- Og annar hjálparbúnaður.
- Náum sambandi við stjórnanda vinnuvélar ef við þurfum að nálgast vélarann.
- Tryggjum ávallt að allur búnaður sé í lagi, öryggisbúnaður til staðar og úttekinn, í vafa tókum við búnaðinn úr umferð.
- Verum ekki í flaksandi fötum við vinnu.
- Við líðum ekki:
 - Gróft spaug eða framkomu sem særir.
 - Einelti.
 - Kynbundna eða kynferðislega áreitni.
 - Notkun áfengis og annarra vímuefna.

5.2 Persónuhlífar

Starfsmenn skulu nota þann hlífðarbúnað, þ.e.a.s. hlífðarfatnað og persónuhlífar, sem eiga við hverju sinni.

Allir sem starfa við vegi skulu að lágmarki:

- Klæðast viðurkenndum sýnileikafatnaði þ.e.a.s. samfestingi, jakka/úlpu og buxum eða vesti og buxum.
- Bera öryggishjálmm með hökubandi.
- Klæðast öryggisskóm með stálhettu og stálplötu í sóla.



Þeir sem eru ekki við vinnu að staðaldri við vegi utan lokaðra svæða, skulu vera í viðeigandi öryggisfatnaði.



Að auki skulu starfsmenn Vegagerðarinnar nota aðrar persónuhlífar eftir því sem við á hverju sinni:

- Öryggisólar og líflínur
- Öndunargrímur
- Heyrnarhlífar
- Hanska
- Hlífðargleraugu
- Andlitshlíf

Bílstjórar þurfa að klæðast öryggisfatnaði ef þeir yfirgefa bílinn á vegi.

5.3 Nýir starfsmenn

Nýir starfsmenn Vegagerðarinnar fá sérstaka þjálfun áður en þeir hefja störf í samræmi við gildandi verklag hverju sinni.

Nýir starfsmenn fá sérstaka kynningu á áherslum Vegagerðarinnar í öryggismálum og skulu kynna sér efni þessarar handbókar og sérstaklega þá þætti hennar sem lúta að þeim verkefnum sem þeim er ætlað að sinna.

Nýir starfsmenn eiga að kynna sér sérstaklega:

- Öryggisreglur og leiðbeiningar.
- Gerð áhættumats.
- Persónuhlífar: Hlífðarfatnaður, öryggisbúnaður og öryggistæki.
- Viðbrögð við slysum.
- Viðbrögð við eldsvoða.
- Viðbrögð við mengunaróhöppum.
- Meðhöndlun hættulegra efna.

Sértu í vafa leitaðu til yfirmanns, öryggisvarða eða öryggistrúnaðarmanna.



5.4 Ungmennni

Umsjónarmenn

Hafðu eftirfarandi í huga þegar þú starfar með ungmennum:

- Taktu mið af áhættumati þegar vinna er skipulögð.
- Leggðu mat á færni og getu nýliðans og úthlutaðu verkefnum í samræmi við hana.
- Fylgstu vel með starfsmanni þar til hann hefur öðlast nægjanlega færni.
- Sýndu og kynntu réttar vinnuáðferðir.
- Hlustaðu á og hvettu starfsmanninn, hrósaðu þegar vel er gert.
- Upplýstu og fræddu starfsmann um góða starfshætti, öryggismál og neyðarviðbrögð.
- Mundu að ungmennum er hættara við slysum en öðrum starfsmönnum.
- Um vinnutíma ungmenna gilda sérstök ákvæði.
- Vertu góð fyrirmynd og mundu að þú berð ábyrgð á starfi ungmennanna.



Ungmennni

Við vinnu þarft þú að hafa eftirfarandi í huga:

- Farðu eftir reglum, merkingum og leiðbeiningum stofnunarinnar.
- Haltu röð og reglu, settu allt á sinn stað eftir notkun.
- Láttu vita ef tæki eru biluð eða aðstæður hættulegar.
- Láta vita ef okkur eða vinnufélaga okkar líður illa líkamlega eða andlega.
- Einelti er ekki liðið.
- Notaðu aldrei vinnuvélar til að flytja fólk.
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar.
- Spyrja ef við erum ekki viss.
- Tilkynna öll óhöpp, slys og hættuleg tilvik til næsta yfirmanns, öryggisráðgjafarmanns, yfirmanns, öryggisstjóra og mannaútskjótra í samræmi við gildandi verklag.



5.5 Vinnuvernd

Vinnuverndarlöggjöfin „Lög um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum“ (nr. 46/1980), með síðari breytingum ásamt tengdum reglugerðum lýsir þeim lágmarks reglum sem gilda um vinnustaði í landinu. Eftirlit með framkvæmd hennar er í höndum Vinnueftirlitsins.

Tilgangur lagana er samkvæmt 1. grein að:

- „Tryggja öruggt og heilsusamlegt starfsumhverfi sem jafnan sé í samræmi við félagslega og tæknilega þróun í þjóðfélaginu“.
- „Tryggja skilyrði fyrir því að innan vinnustaðanna sjálfra sé hægt að leysa öryggis- og heilbrigðisvandamál, í samræmi við gildandi lög og reglur, í samræmi við ráðleggingar aðila vinnumarkaðarins og í samræmi við ráðleggingar og fyrirmæli Vinnueftirlits ríkisins“.

Í lögnum er lögð áhersla á frumkvæði stjórnenda sem og annarra starfsmanna, auk skilgreininga á verkefnum Vinnueftirlitsins.

Markmið vinnuverndarstarfs er að aðbúnaður, hollustuhættir og öryggi á vinnustöðum sé í sem bestu lagi. Það skal m.a. gert með áætlun um öryggi og heilbrigði á vinnustað, mati á áhættu við störf og heilsuvernd sem byggir á áhættumatinu. Til að sinna þessu starfi er öryggisnefnd starfandi sem í sitja öryggisverðir skipaðir af stofnuninni og öryggistrúnaðarmenn kosnir af starfsmönnum þess (Reglugerð nr. 920/2006).



Verkefni öryggisvarða og öryggistrúnaðarmanna er, eins og segir í lögnum, að:

- „Skipuleggja aðgerðir varðandi aðbúnað, hollustuhætti og öryggi innan stofnunarinnar, annast fræðslu starfsmanna um þessi efni og hafa eftirlit á vinnustöðum með því að ráðstafanir er varða aðbúnað, hollustuhætti og öryggi komi að tilætluðum notum.“

Vinna öryggisnefndarinnar er afar mikilvæg fyrir stofnunina, en stuðningur stjórnenda og góð samvinna allra starfsmanna í þessum málum er þó lykillinn að árangri.

Á vef Vinnueftirlitsins má finna ýmsar gagnlegar upplýsingar um vinnuvernd, sjá <https://www.vinnueftirlit.is/vinnuvernd/>

5.6 Áhættumat starfa

Áhættumat er unnið fyrir öll störf og er endurskoðað reglulega, í samræmi við ákvæði laga og reglugerða. Einnig er unnið áhættumat fyrir verkefni og gerðar eru reglulegar úttektir á öryggi, heilsu og vinnuumhverfi samkvæmt áætlun. Niðurstöður eru skráðar og umbætur gerðar.



Áhættumat er greining áhættuþátta á vinnustað og mat á líkum á því að starfsmaður verði fyrir heilsutjóni. Það er því kerfisbundin athugun á vinnuáðstæðum til þess að finna hvort eitthvað í vinnuumhverfinu, vinnuskipulaginu eða við framkvæmd vinnunnar geti hugsanlega valdið slysum, óhöppum, vanlíðan, meiðslum, álagi eða öðru sem leitt getur til andlegs eða líkamlegs heilsutjóns.

Markmið áhættumats:

- Koma auga á hættur í vinnuumhverfinu sem hugsanlega geta leitt til óhappa eða slysa.
- Fjarlægja eða draga úr þessum hættum og koma þannig í veg fyrir óhöpp með fyrirbyggjandi ráðstöfunum.
- Sannreyna að vinnuumhverfið uppfylli reglur Vegagerðarinnar og opinberar kröfur.
- Athuga hvort umgengni á vinnusvæðinu sé fullnægjandi.

Það sem eykur líkur á slysum:

- Þreyta
- Gleymiska
- Reiði
- Reynsluleysi
- Bjánalæti
- Leti
- Kæruleysi
- Óhlýðni
- Rembingur
- Vanbúnaður



Áhættuþættir eru metnir út frá alvarleika atburðar og líkum á að hann verði samkvæmt hefðbundinni aðferðafræði við áhættumat.

Líkur	Afleiðingar		
3 miklar	Meðal	Hátt	Hátt
2 meðal	Meðal	Meðal	Hátt
1 litlar	Lágt	Meðal	Meðal
	1 minni- háttar	2 nokkuð alvarlegar	3 mjög alvarlegar

Aðgerðir og umbætur eru ákvarðaðar í samræmi við niðurstöðu áhættumats, ef niðurstaða matsins lendir á rauðu skal grípa til tafarlausra aðgerða.

Staldráðu við / einfalt áhættumat

Til er app sem Landsvirkjun gaf út. Appið heitir „LV-öryggi“ og er aðgengilegt fyrir bæði Android stýrikerfi í Google Play Store og iOS stýrikerfi í App Store.

Tilgangur appsins er að gera einfalt áhættumat á verki áður en haldið er áfram og unnið.

Eftirfarandi leiðbeiningar má nota við gerð einfalds áhættumats „Staldráðu við“:

1. Hvernig er verkið? Skráðu svör við já/nei – spurningum, varðandi þá hættu sem geta valdið áhættu í verkinu, sjá gátlista í appinu. Rauðmerkt atriði þarf að skoða sérstaklega.
2. Greinið og skráið hvaða hættur geta falist í vinnu við verkefnið, rauðmerkt atriði. Metið hvort þær geti haft í för með sér lífshættu eða slyshættu (áhættumat).
3. Skráið þær ráðstafanir sem þið getið gert til að stýra áhættunni, koma í veg fyrir hana eða draga úr henni. Metið nú hvort hægt sé að stýra áhættunni. Ef ekki gerið frekari ráðstafanir.

5.7 Vinnusvæðamerkingar

Tilgangur reglna um vinnusvæðamerkingar er að koma á hertari reglum um merkingar fyrir almenna umferð í dreifbýli og þéttbýli vegna framkvæmda.

Starfsmenn Vegagerðarinnar skulu fylgja reglum um vinnusvæðamerkingar sem má finna á vef Vegagerðarinnar. Reglurnar eiga við um allar framkvæmdir, bæði stórar og smáar, við vegi og umferðarmannvirki í eigu eða umsjá Vegagerðarinnar og/eða sveitarfélaga sem ætluð eru til almennra nota.

Nota skal viðurkennd umferðarmerki við merkingar vinnusvæða.

Tilgangur með merkingunum er fjórþættur:

- Að vernda starfsmenn og vegfarendur.
- Að auka og tryggja umferðaröryggi almennt.
- Að lágmarka umferðartafir.
- Að hámarka framkvæmdarhraða.

Bráðabirgðamerki fyrir vinnusvæði skulu vera á appelsínugulum endurskinsgrunni með svörtu letri og leturtegund samkvæmt ákvæðum reglugerðar um umferðarmerki og notkun þeirra.





5.8 Vitavinna

Undirbúningur

- Notaðu viðeigandi persónuhlífar.
- Alltaf skal nota eftirtalinn öryggisbúnað; hlífðarhjálmi, öryggisskó/öryggisstígvél og öryggisgleraugu.
- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni (áhættugreining/áhættumat).
- Hafðu meðferðis viðeigandi öryggis- og neyðarbúnað.
- Yfirfarðu öryggisbúnað fyrir notkun.
- Öll lyftitæki skulu vera úttekin af Vinnueftirlitinu.
- Þekktu efnin sem þú ert að nota og hafðu öryggisblöð tiltæk ef þú ert að nota eiturefni og hættuleg efni.
- Kynntu þér veðurspá og færð á vegum og veldu farartæki samkvæmt aðstæðum.

Framkvæmd

- Við steypuvinnu getur steypa slest í augu eða á húð, settu upp öryggisgleraugu til að verja augun.
- Við vinnu með eiturefni eða hættuleg efni er hætta á ertandi áhrifum á öndunarferi og húð, augnskaða og öðrum óæskilegum áhrifum á heilsu.
- Við vinnu í lokuðu rými getur verið hætta á loftmengun vegna eiturefna.
- Við vinnu með eða nálægt hífingarbúnaði og krönum er hætta á fallslysum og að verða undir hlutum. Stroffur og vírar verða að vera í lagi.
- Við vinnu á vinnupöllum eða í stigum er fallhætta og hætta á að hlutir falli á starfsmenn.
- Vertu aldrei eftirlitslaus við vinnu í hæð og gættu sérstakrar varúðar.
- Notaðu Tetra til fjarskipta við vinnu.
- Hætta getur verið á álagsmeiðslum vegna erfiðra vinnustellinga og langs vinnutíma.
- Slæmt veður t.d. hvassviðri getur valdið aukinni fallhættu, áfoki og annarri slyshættu.
- Taktu skemmdan og slitinn öryggisbúnað strax úr notkun.
- Kynntu þér einnig kafla 5.12 vinna á og við veg og kafla 5.16 vinna í hæð.



Frágangur

- Yfirgefðu aldrei verkstað nema tryggt sé að óviðkomandi stafi ekki hætta af.
- Gakktu rétt frá hífingar og öryggisbúnaði að lokinni vinnu.

5.9 Brúarvinna

Undirbúningur

- Notaðu viðeigandi persónuhlífar.
- Alltaf skal nota eftirtalinn öryggisbúnað; hlífðarhjálmar, öryggisskó/öryggisstígvél og öryggisgleraugu.
- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni (áhættugreining/áhættumat).
- Merktu vinnusvæðið í samræmi við reglur og aðstæður hverju sinni.
- Hafðu meðferðis viðeigandi öryggis- og neyðarbúnað.
- Yfirfarðu öryggisbúnað fyrir notkun.
- Þekktu efnin sem þú ert að nota og hafðu öryggisblöð tiltæk ef þú ert að nota eiturefni og hættuleg efni.



Framkvæmd

- Við steypuvinnu getur steypa slest í augu eða á húð, settu upp öryggisgleraugu til að verja augun.
- Við vinnu með eiturefni eða hættuleg efni er hætta á ertandi áhrifum á öndunarfæri og húð, augnskaða og öðrum óæskilegum áhrifum á heilsu.
- Við vinnu í lokuðu rými getur verið hætta á loftmengun vegna eiturefna.
- Við vinnu með eða nálægt hífingarbúnaði og krönnum er hætta á fallslysum og að verða undir hlutum. Stroffur og vírar verða að vera í lagi.
- Við vinnu á vinnupöllum eða í stigum er fallhætta og hætta á að hlutir falli á starfsmenn.



- Við suðuvinnu, raf- og logsuðu, er hættu á bruna, augnskaða og loftmengun sé frágangur ekki réttur.
- Við erfiðar aðstæður notaðu Tetra til fjarskipta við vinnu.
- Hætta getur verið á álagsmeiðslum vegna erfiðra vinnustellinga og langs vinnutíma.
- Slæmt veður t.d. hvassviðri getur valdið aukinni fallhættu, áfoki og annarri slyshættu.
- Kynntu þér einnig kafla 5.13 eftirlit með verkum, kafla 5.12 vinna á og við veg og kafla 5.16 vinna í hæð.

Frágangur

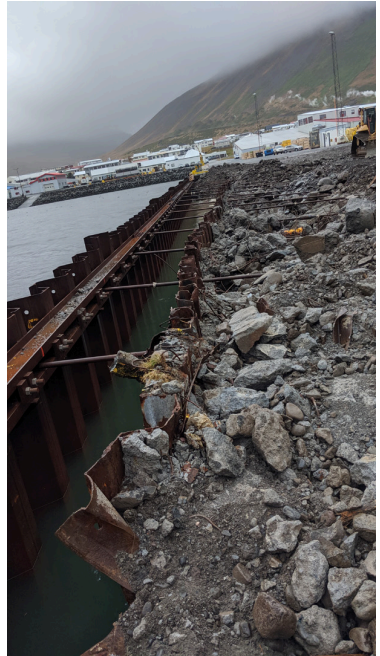
- Yfirgefðu aldrei verkstað nema tryggt sé að óviðkomandi stafi ekki hætta af.
- Gakktu rétt frá hifingar og öryggisbúnaði að lokinni vinnu.



5.10 Hafnarframkvæmdir

Undirbúningur

- Notaðu viðeigandi persónuhlífar.
- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni (áhættugreining/áhættumat).
- Merktu vinnusvæðið í samræmi við reglur.
- Hafðu meðferðis viðeigandi öryggis- og neyðarbúnað.
- Kynntu þér veðuraðstæður, sjávarstöðu, öldufar og ölduspár. Ef þörf krefur hafðu flóðatöflu meðferðis.
- Yfirfarðu öryggisbúnað fyrir notkun.
- Nauðsynlegt er að kynna sér björgunarbúnað hafnarinnar og staðsetningu á þeim búnaði áður en vinna hefst. Ef enginn björgunarbúnaður er nálægt verkstað er nauðsynlegt að honum sé komið fyrir, að minnsta kosti bjarghring og krókstjaka.



Framkvæmd

- Sérstakar varúðar sé gætt við rekstur og hífingu á stálpilsplötum þegar vindur fer yfir 9 m/s og öll vinna er bönnuð við hífingar þegar vindur fer yfir 13 m/s.
- Við vinnu með eða nálægt hífingarbúnaði og krönum er hætta á fallslysum og að verða undir hlutum. Stroffur og vírar verða að vera í lagi.
- Við steypuvinnu getur steypa slest í augu eða á húð og skapað hættu á augnskaða.
- Við suðuvinnu, raf- og logsuðu, er hætta á bruna, augnskaða og loftmengun, sé frágangur ekki réttur.
- Hætta getur verið á álagsmeiðslum vegna erfiðra vinnustellinga og of langs vinnutíma.





- Við mælingar og rannsóknir á sjó skal vera með öryggislinu og vera í björgunarvesti eða flotgalla og skulu starfsmenn ekki vera einir við slíkar aðstæður.
- Taktu skemmdan og slitinn öryggisbúnað strax úr notkun.

Frágangur

- Yfirgefðu aldrei verkstað nema tryggt sé að óviðkomandi stafi ekki hætta af.
- Gakktu rétt frá hífingar og öryggisbúnaði að lokinni vinnu.



5.11 Vinna í jarðgöngum

Undirbúningur

- Notaðu viðeigandi persónuhlífar.
- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni (áhættugreining/áhættumat).
- Mikilvægt er að vinnusvæðamerkingar séu samkvæmt gildandi reglum þannig að öryggi starfsmanna sé tryggt og að vegfarendum verði gert viðvart áður en þeir aka inn í göngin.
- Hafðu meðferðis viðeigandi öryggis- og neyðarbúnað.
- Auglýsa skal fyrirhuguð stærri verkefni í jarðgöngum þó að göng sé opin á heimasíðu Vegagerðarinnar. Sama gildir ef loka þarf göngum vegna vinnu við sérstök verkefni.
- Allar vinnuvélar og lyftitæki skulu vera úttekin af Vinnueftirlitinu.



Framkvæmd

- Helstu viðvarandi þjónustuverkefni í jarðgöngum utan tækni- og neyðarrýma felast í lagfæringum og þvotti á stikum. Auk þess fara fram stærri þrif á vegi og vegrásum með reglubundnum hætti.
- Áhættuþættir við vinnu í jarðgöngum eru loftmengun, hávaði, hraðakstur og flutningur á varasömum efnum.
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar s.s. hjálma, heyrnarhlífar, öryggisskó, sýnileikafatnað og rykgrímur.



Frágangur

- Yfirgefðu aldrei verkstað nema tryggt sé að óviðkomandi stafi ekki hætta af.



5.12 Vinna á og við veg

Hér er átt við vinnu við t.d. yfirborðsmerkingar, lagfæringar á stikum, holuviðgerðir, lagfæringar á öxlum, skoðunarferðir o.s.frv.

Undirbúningur

- Notaðu viðeigandi persónuhlífar.
- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni (áhættugreining/áhættumat).
- Merktu vinnusvæðið í samræmi við gildandi reglur.
- Kynntu þér svifryksmælingar ef þú ert að fara að vinna við veg í þéttbýli. Upplýsingar um loftgæði víðsvegar um landið er að finna á loftgaedi.is
- Allar vinnuvélar og lyftitæki skulu vera úttekin af Vinnueftirlitinu.

Framkvæmd

- Þekktu þau varasömu efnin sem þú ert að nota.
- Láttu vita af þér ef þú ert einn á ferð og að fara úr símasambandi.
- Við erfiðar aðstæður notið Tetra til fjarskipta
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar.
- Taktu skemmdan og slitinn öryggisbúnað strax úr notkun.
- Láttu vita af ferðaáætlun.

Frágangur

- Yfirgefðu aldrei verkstað nema tryggt sé að óviðkomandi stafi ekki hætta af.



5.13 Eftirlit með verkum

- Athugaðu ástand ökutækis og að það henti aðstæðum.
- Athugaðu hvort ökutæki er merkt í samræmi við reglur Vegagerðarinnar.
- Gættu þess að leggja ökutæki þannig að ekki stafi hættu af.
- Láttu vita af þér ef þú ert ein(n) á ferð og að fara úr símasambandi.
- Vertu með fjarskipta- og staðsetningartæki sem henta aðstæðum.
- Gættu þess að klæðnaður og annar búnaður taki mið af veðri og hugsanlegum veðurbreytingum.
- Notaðu viðeigandi öryggisbúnað.





5.14 Vinna á vélaverkstæðum

Við vélavinnu, viðhald og viðgerðir, inni á vélaverkstæðum, áhaldahúsum eða úti í mörkinni, þarftu m.a. að hafa eftirtalið í huga:

- Nota skal viðeigandi öryggisbúnað.
- Varaðu þig á hávaða frá tækjum vegna heyrnarskaða.
- Loftmengun frá útblæstri véla og svifryk getur haft neikvæð áhrif á heilsu.
- Hætta getur fylgt vinnu með eitrefni eða hættuleg efni, s.s. ýmis olíuefni, viðloðunarefni og White spirit. Hætta getur verið á ertandi áhrifum á öndunarferi og húð, augnskaða og öðrum óæskilegum áhrifum á heilsu.
- Við hleðslu á rafgeymum getur myndast hætta á rafmagnsslysum og brunhætta. Fyrir hendi þarf að vera sérstakt loftræst rými eða skápur og passaðu raflagnir og raftæki séu neistafrí.
- Við málmstuðu, logsuðu eða rafsðu: Passaðu festingar, bakslagsloka við mæla, einstefnuloka á sköft, að það sé viðvörðunarþríhyrningur á hurð, að slöngur séu í góðu ástandi og hvernig er með afskermun/rafsuðutjöld.
- Að viðeigandi hlífar séu á vélum, t.d. á drifbúnaði og tækjum með snúningsási. Aukin hætta skapast ef menn eru í viðum eða flaksandi fötum.
- Að lyftibúnaður og vöruhúðir séu í lagi.
- Að öruggar gönguleiðir séu innan vinnusvæðisins til að fyrirbyggja slys.
- Aðgengi vinnusvæðis m.t.t. óviðkomandi, girða það af og loka og hafa tryggar efnageymslur.
- Að reglubundið viðhald og eftirlit Vinnueftirlitsins fari fram þegar við á.



5.15 Vélavinna

Vélar auðvelda vinnuna og auka afköst. Í gegnum tíðina hafa orðið mörg alvarleg vinnuslys við vélar. Vélar eru í eðli sínu hættulegar en ef þær eru vel hannaðar, tryggilega uppsettar og rétt notaðar má koma í veg fyrir öll slys við þær. Algengustu slys við vélar eru að fólk klemmist, festist í þeim, fær högg, brennir sig o.fl.

Hafa skal eftirfarandi atriði í huga:

- Eingöngu starfsmenn með tilskilin réttindi skulu stjórna vinnuvélum.
- Stjórnandi vinnuvélar og starfsmenn í nágrenni við vinnuvélar skulu að jafnaði ekki treysta því að þeir viti hvor af öðrum.
- Starfsmenn sem vinna úti skuli að jafnaði vera í a.m.k. þriggja metra fjarlægð frá vél sem er í vinnu.
- Allar vinnuvélar sem eru ekki á snúningsás, skulu búnar bakkflautu.
- Stjórnandi vinnuvélar skal geta staðfest að hún uppfylli opinberar kröfur og leiðbeiningar vélaframleiðanda um viðhald og ástand.
- Bilanir eða viðgerðarþörf skulu tilkynntar þjónustuaðila vélar tafarlaust.
- Ekki skal nota vinnuvélar sem uppfylla ekki öryggiskröfur.
- Nota skal viðeigandi öryggisbúnað.



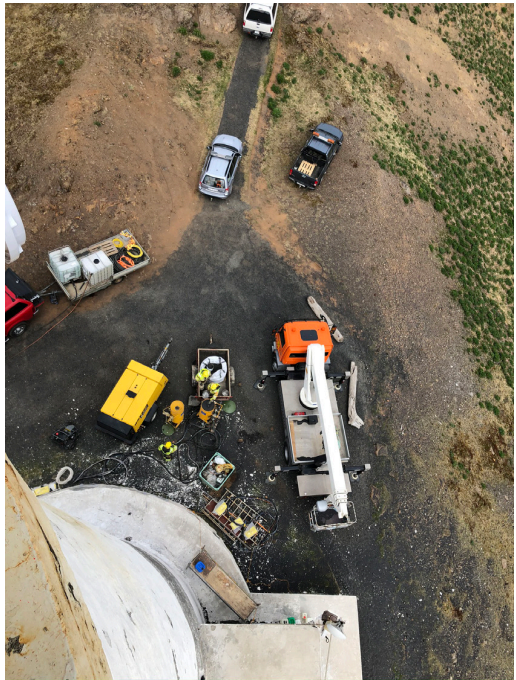


5.16 Vinna í hæð

Fall af hærri stað er með algengari slysum sem verða við vinnu. Fallslýs af hærri stað eru alvarleg og geta valdið varanlegum skaða eða dauða. Með markvissum aðgerðum má koma í veg fyrir öll fallslýs.

Við tímabundna vinnu í hæð þar sem fallhætta er fyrir hendi skal velja þau tæki sem best tryggja öruggar starfsaðstæður. Við vinnu í mikilli hæð (> 2m) skal fara eftir eftirfarandi atriðum:

- Vinna verkið frá jörðu niðri ef hægt er að gera það með skynsamlegum hætti.
- Forvinna verkið á jörðu niðri þannig hægt er að fækka klukkustundunum sem unnar eru í hæð.
- Setja upp vinnupalla eða handrið.
- Við minni verkefni sem taka stuttan tíma er hægt að nota lyftara eða krana með mannkörfu.
- Ef ekki er hægt að koma neinu af þessu við með góðu móti er heimilt að nota fallbelt og línu.
- Í lítil verk sem taka stuttan tíma má e.t.v. nota stiga eða tröppur.
- Aldrei vera ein(n) við vinnu í hæð.
- Nota skal viðeigandi öryggisbúnað.



Þær fallvarnir sem valdar eru þurfa að vera traustar, fullkláraðar og tryggilega frágengnar þannig að ekki skapist fölsk öryggiskennd. Fallvarnarbúnaður skal vera tekinn út af til þess bærum aðilum með reglubundnum hætti.

Notkun á stigum er alltaf varasöm og starfsmenn þurfa að gæta sérstakar varúðar við notkun á þeim.

5.17 Vinna við rafbúnað

Allur rafbúnaður sem notaður er skal vera í góðu ástandi. Tæki skulu vera jarðtengd nema þau sem eru með viðurkennda tvöfalda einangrun. Lekastraumslíðar skulu vera á öllum tenglum.

Gæta skal þess að þeir aðilar sem vinna með spennu yfir 48V hafi áskilin réttindi til slíkrar vinnu.

Ekki er æskilegt að nota 230 V rafmagnsverkfæri í bleytu, betra er að nota lágspennt hleðsluraftæki.

Aldrei skal nota biluð tæki.

Áður en vinna við rafbúnað hefst skal í öllum tilvikum fara eftir öryggisreglunum fimm:

- Fullrjúfa straumrásir að tækinu.
- Tryggja gegn innsetningu (læsa rofum).
- Sannreyna spennuleysi.
- Jarðtenging og skammhleypa.
- Hylja eða girða af nálæga spennuhæfa hluti.
- Nota skal viðeigandi öryggisbúnað.

Um rafgeymahleðslu almennt:

Hún skal fara fram í sérstöku loftræstu rými eða skáp og raflagnir og raftæki vera neistafrí. Þar sem loftræsting og aðstæður teljast fullnægjandi getur hleðsla á allt að fjórum rafgeymum fyrir fólksbíla farið fram án hleðsluklefa.





5.18 Vinna við jarðfræðirannsóknir

Vinna við jarðfræðirannsóknir fer víða fram, út í mörkinni, á skrifstofu og á rannsóknarstofu.

Við vinnu úti þarf að hafa eftirfarandi atriði í huga:

Undirbúningur

- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni (áhættugreining/áhættumat).
- Hafið meðferðis viðeigandi öryggis- og neyðarbúnað.
- Kynna sér aðstæður á væntanlegum verkstað, s.s. sjávarföll, ísmyndun, vatnsföll og skriðuhættu.
- Láta vita af ferðum sínum í samræmi við skráð verklag, sér í lagi ef vinna þarf utan alfararleiðar og fjarskiptasamband getur verið stopult.
- Hafa þarf viðeigandi fatnað og búnað fyrir þær aðstæður sem fyrirhuguð vinna mun fara fram í. Gera verður ráð fyrir mögulegum veðurbrigðum, s.s. sand- eða moldroki, þoku eða byl og vera við öllu búin.



Framkvæmd

- Gæta þess að velja fjarskiptabúnað við hæfi og að aukahleðslur fyrir hann séu meðferðis.
- Þekkja rétta notkun á hættulegum og varasömum efnum og kynna sér öryggisblöð þeirra til að tryggja rétt viðbrögð við óhöppum.
- Nota persónuhlífar við hæfi, s.s. öryggisgleraugu, hjálm, rykgrímur og heyrnarhlífar. Sýnileikafatnað skal ávallt nota.
- Kynna sér vinnureglur um þau tæki og vélar sem notaðar verða við störf. Ef réttinda er þörf skulu þau vera fyrir hendi.
- Neyðarbúnaður s.s. neyðarblys og álpoki geta komið sér vel. Í bifreiðum skal vera fyrstu hjálpar búnaður.
- Nota rétt áhöld við öflun sýna og gæta að þyngd þeirra. Gæta fyllstu varkárni við flutning á sýnum vegna mögulegs álags á stoðkerfi.

Frágangur

- Yfirgeftu aldrei verkstað nema tryggt sé að óviðkomandi stafi ekki hætta af.
- Gakktu rétt frá áhöldum og búnaði að lokinni vinnu.

Við vinnu á rannsóknarstofu þarf sérstaklega að gæta að eftirfarandi atriðum:

- Gæta þess að þyngd sýna fari ekki yfir viðmið Vinnueftirlitsins (25 kg).
- Gæta að loftgæðum og hávaðamengun og nota viðeigandi persónuhlífar.
- Þekkja rétta notkun á hættulegum og varasömum efnum og kynna sér öryggisblöð þeirra til að tryggja rétt viðbrögð við óhöppum.



5.19 Garðvinna

Vinna við grasslátt og garðvinnu skal fara fram í samræmi

við áhættugreiningu, þar sem áhætta er greind og vegin og gripið til ráðstafana gagnvart hættum sem upp geta komið.

Starfsmenn sem inna slík störf af hendi skulu hafa fengið fræðslu og þjálfun um meðferð sláttuvéla og annarra tækja sem þeir þurfa að beita við vinnu sína.

Öryggishlífar og öryggisbúnaðar á vélum og tækjum eiga að vera í lagi og yfirfarin með reglubundnum hætti. Biluð tæki og áhöld skal ekki nota við störf.

Gæta þarf varúðar við hreinsun á frákastsopum sláttuvéla við notkun og að slökkt sé á tækjum við varhugaverðar aðstæður svo sem við að fara yfir hindranir.

Ganga skal vel og tryggilega frá vélum og varasömum efnum og staðfesta að tæki séu í lagi og tilbúin fyrir notkun áður en þeim er skilað.

Nota skal viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað, svo sem öryggisskó, hjálm, öryggisgleraugu og rykgrímur.





6 Umhverfi

6.1 Umhverfisþættir í starfsemi Vegagerðarinnar

Vistspor starfsemi Vegagerðarinnar er af ýmsum toga. Umhverfisþáttur er það sem getur haft eða hefur neikvæð áhrif á umhverfið. Þýðingarmestu þættirnir sem skilgreindir hafa verið fyrir Vegagerðina eru eftirfarandi:

- Röskun umhverfis, vistkerfa og menningarminja.
- Eldsneyti, olíur og skiljur.
- Hættumerkt efni.
- Úrgangur og spilliefni.
- Steinefni og efnisnámur.

Öll þessi atriði eiga það sammerkt að hafa stórt vistspor sem Vegagerðin og starfsmenn hennar geta haft bein áhrif með aðgerðum. Vegagerðin hefur skilgreint verklag til að stýra þessum þáttum og vaktar þá eins og kostur er. Nánar er fjallað um þessa þætti í köflunum hér á eftir. Góð meðvitund starfsmanna um þessa þætti og almennt um umhverfismál er mjög mikilvæg og eykur jákvæða ímynd Vegagerðarinnar.

Aðrir mikilvægir umhverfisþættir tengdir starfsemi Vegagerðarinnar eru eftirfarandi:

- Umferðarhávaði.
- Ljósmengun.
- Loftmengun vegna bílaumferðar.
- Landgræðsla og votlendi.

Um þessa þætti gilda verklagsreglur og leiðbeiningar en starfsmenn hafa ekki bein áhrif á þær með sínum aðgerðum.



6.2 Röskun umhverfis- og menningarminja

Öllum framkvæmdum fylgir rask á umhverfi og mögulega menningarminjum. Þetta er oft sá hluti starfsemi Vegagerðarinnar sem mestur styr stendur um og er sýnilegastur vegfarendum. Umhverfisáhrifin eru oftast staðbundin, eða röskun á landslagi, jarðvegi, jarðmyndunum og breyting á vatnafari eða ásýnd vatnshlota auk áhrifa á nálæg vistkerfi. Staðbundin mengun frá vegakerfinu getur líka haft áhrif á umhverfið í nánd við vegsvæði, s.s. svifryk og mengun í grunnvatni eða önnur vatnshlot (skilgreint vatnasvið/vatnaáhrifasvæði) auk annarra áhrifa á nálæg vistkerfi. Menningarminjum má ekki raska nema að undangenginni rannsókn og með leyfi frá Minjastofnun.

Aðgerðir

- Kynningargögn fyrir allar framkvæmdir og allar stærri framkvæmdir fara í mat á umhverfisáhrifum.
- Kröfur um umhverfismál, umgengni og frágang á verkstað til verktaka.
- Mótvægisáðgerðir ef umhverfisáhrif framkvæmdar eru neikvæð.

Starfsmenn

- Gakktu vel um landið.
- Forðist akstur utan vega nema brýn nauðsyn sé til.





6.3 Eldsneyti, olíur og skiljur

Neikvæð umhverfisáhrif eru tvíþætt, olíumengun á landi eða vatni og hnattræn áhrif sökum losunar gróðurhúsalofttegunda við brennslu. Mengun frá olíu eða úrgangsolíutönkum er sýnileg og geta haft alvarleg áhrif á vistkerfi í kring. Loftlagsbreytingar af völdum gróðurhúsalofttegunda er hnattrænn vandí.

Aðgerðir

- Vegagerðin hefur sett sér markmið um að draga úr losun koltvísýrings á hverja ekena 100 km um að minnsta kosti 10% á næstu 5 árum.
- Vanda vel til verka í frágangi olíutanka, bæði fasta og hreyfanlega.
- Notað fjarfundarbúnað í stað þess að fljúga utan á fundi eða innanlands.

Til starfsmanna

- Gakktu vel um olíutanka og olíu.
- Hreinsið strax upp alla olíu sem hellist niður.
- Olíubrúsar eiga að vera á lekabyttu.



6.4 Hættumerkt efni

Efni sem skaðleg eru umhverfi eða heilsu manna eru hættusett og merkt með hættumerkjum. Hættumerkt efni eru helst notuð og geymd á vélaverkstæðum og í áhaldahúsum en geta einnig verið úti á verkstöðum. Efnin skulu geymd í lekabyttu og á vel loftræstum stöðum. Umgangast þarf efnin af varúð og nota persónuhlífar við hæfi. Umhverfisáhrifin fara eftir eðli efnanna, sum eru bráðhættuleg lífi í sjó og vötnum og önnur geta valdið ófrjósemi og frumubreytingum hjá plöntum, dýrum og mönnum. Upplýsingar um viðbrögð við slysum og viðeigandi persónuverndarbúnað má finna í öryggisblöðum viðkomandi efna.

**HÆTTUR AF VÖLDUM EFNA**

LESIÐ ALLTAF Á UMBÚÐIRNAR OG FYLGIÐ LEIÐBEININGUM



MERKI	HVAÐ DÝÐIR MERKIÐ?	DÆMI UM VARUÐARRÁÐSTAFANIR	DÆMI UM VÖRUR
	SPRENGIFIMT Sprengiefni og efni sem geta sprungið við högg, upphitun eða önnur utanaðkomandi áhrif.	<ul style="list-style-type: none"> Haldið fjarri íkveikju-hættum, hita og loga. Haldið fjarlægð og notið hlífðarbúnað. 	Flugeldar, svart púður, dynamit og skotfæri.
	ELDFIMT Efni sem eru eldfim og geta brunnið við íkviknun eða þegar þau hitna.	<ul style="list-style-type: none"> Haldið fjarri íkveikju-hættum, hita og loga. Haldið í láti vel lokuðu. Forðist snertingu við augu. 	Eldneyti, lím, etanol, úsbúrur og fiskur með fjótandi gasi, lakk, naglalaðkveðir, sótthreinsivökvar.
	ELDNÆRANDI/OXANDI Efni geta valdið eða stuðlað að bruna eða sprengingu. Eldur getur komið upp án íkveikju.	<ul style="list-style-type: none"> Haldið fjarri íkveikju-hættum, hita og loga. Klæðist hlífðarbúnaði. Skolið með vatni eftir snertingu við húð. 	Klór, bleikiefni, peroxíð, ammoníumnitrat og súrefnisgas.
	GAS UNDIR ÞRÝSTINGI Gas í flätum undir þrýstingi (2 bör eða meira), eða gas sem er fjótandi við mjög lágt hitastig. Hylkið getur sprungið við hitun.	<ul style="list-style-type: none"> Haldið frá sólarljósi og hita. Getur valdið kali, notið hlífðarbúnað. 	Gashylki.
	ÆTANDI Efni sem eru ætandi fyrir húð og valda alvarlegum augnskaða. Á einnig við um efni sem tæra mála.	<ul style="list-style-type: none"> Haldið í upprunalegu íláti. Forðist inntöku og innöndun. Klæðist hlífðarbúnaði. 	Stífuleyðar, grillhreinsar salernishreinsir, sýrur, basar, edlisýra, saltsýra, og ammoníak.
	BRÁÐ EITURHRIF Efni sem eru svo eitruð að þau geta valdið skaða eða verið banvæn við inntöku, innöndun eða eftir snertingu við húð.	<ul style="list-style-type: none"> Klæðist hlífðarbúnaði. Forðist inntöku, innöndun og snertingu við húð og augu. Geymið á læstum stað. 	Varnarefni, metanól og níkótínáfsýring fyrir rafretur.
	ALVARLEGUR HEILSUSKAÐI Efni sem geta valdið langvarandi áhrifum og heilsuskaða, skaðað frjósemi eða ófætt barn, verið krabbameinsvaldandi, valdið ofnæmi eða astmaeinkennum og skaðað líffæri.	<ul style="list-style-type: none"> Meðhöndlið varlega. Forðist inntöku og innöndun. Forðist snertingu við húð og augu. Geymið á læstum stað. 	Terpentína, bensín, málningarþynnir, epoxý og lampapóla.
	HEILSUSKAÐI/ SKADAR ÓSONLAGIÐ Efni sem geta ert húð og augu, valdið ofnæmisviðbrögðum í húð, ert öndunarveg, valdið sýflu eða svima. Getur verið skaðlegt við inntöku, snertingu við húð og innöndun. Getur skaðað umhverfið.	<ul style="list-style-type: none"> Notið hlífðarbúnað. Forðist innöndun og snertingu við húð og augu. Forðumst losun út í umhverfið. 	Þvottaefni, salernishreinsir, frostlögur, einangrunarfrauð, leysir, lím, sílikon og lakk.
	SKADLEGT UMHVERFINU Efni sem eru hættuleg umhverfinu og/eða eitruð vatnalífi.	<ul style="list-style-type: none"> Forðumst losun út í umhverfið, ekki losa í niðurföll. Safnið saman efnum sem hellast niður. 	Varnarefni, bensín málning, terpentína, þungmálsólt, lakk og sum lím.



- Vegagerðin heldur utan um öll hættumerkt efni sem notuð eru í starfsemi í miðlægum gagnagrunni, EcoOnline.
- Yfirmenn á verkstæðum/yfirverkstjórar bera ábyrgð á efnalístum sinnar starfsstöðvar.
- Öryggisblöð eru tiltæk fyrir öll hættumerkt efni.
- Starfsmenn fá reglulega fræðslu um hættumerkingar og viðbrögð við óhöppum.
- Draga úr notkum hættulegra efna um 15% til ársins 2022.
- Skipta út hættumerktum efnum þar sem það er hægt.

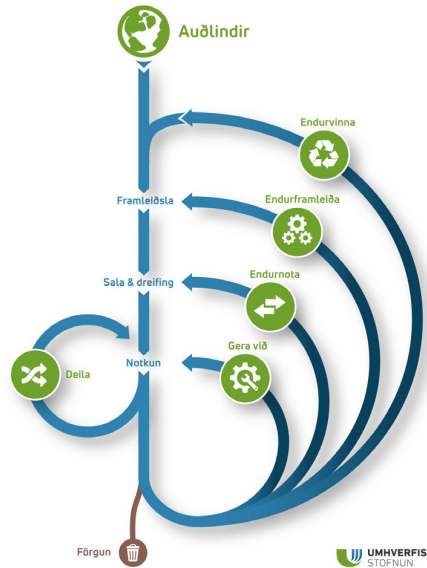
Til starfsmanna

- Gæta þess að efnalistar starfsstöðvarinnar séu uppfærðir.
- Kynntu þér öryggisblöð þeirra hættumerktu efna sem þú notar mest og upplýsingar um persónuverndarbúnað, notkun, geymslu og viðbrögð ef slys verður.
- Ekki vera kærulaus, hættumerkingar eru ekki settar að ástæðulausu.
- Notið lekabyttur undir stærri ílát til að grípa mögulegan leka.



6.5 Úrgangur og spilliefni

Allur úrgangur hefur vistspor sem hægt er að draga úr með skilvirkri flokkun sem auðveldar endurvinnslu og endurnýtingu. Spilliefnaúrgangur er úrgangur sem getur haft mjög neikvæð umhverfisáhrif ef hann er ekki meðhöndlaður rétt. Til spilliefna teljast t.d. olíur og skiljur, allir brúsar undir hættumerktum efnum, spreibrúsar og rafgeymar/ rafhlöður. Búa þarf vel að flokkunarílátum fyrir úrgang bæði til að ekki sleppi mengun út í umhverfið og til að það hráefni sem er í ruslinu skili sér í sem bestu ásigkomulagi til endurvinnslufyrirtækja. Við sem einstaklingar og stofnun erum úrgangsframléiðendur og berum beina ábyrgð á því að hann sé rétt flokkaður til að auðvelda endurvinnslu og að úrgangur frá okkur haldist inni í hringrásarhagkerfinu.



Aðgerðir

- Spilliefni fara í sérmerkt ílát með lekabyttu undir og skilað í spilliefnamóttöku.
- Aðstaða til flokkunar er á öllum starfstöðvum.
- Fræðsla til starfsfólks um mikilvægi flokkunar úrgangs.

Til starfsmanna

- Gæta þess vel að spilliefni fari ekki með öðrum úrgangi, ef í vafa látum það í spilliefni.
- Flokkaðu samviskusamlega, hver og einn er ábyrgur fyrir sínum úrgangi.





6.6 Vistvæn innkaup

Ein helsta leiðin til að hafa jákvæð áhrif á umhverfisspor Vegagerðarinnar er í gegnum innkaup. Leitast skal við að velja vörur og þjónustu sem hafa sem minnst vistspor. Auðveldasta leiðin til þess er að velja vörur og þjónustu sem eru umhverfismerkt og vottuð af þriðja aðila. Algengustu umhverfismerkin hér á landi eru Svanurinn, Evrópublómíð, Green seal og Blái engillinn.

Aðgerðir

- Græn skref í ríkisrekstri, keypt umhverfismerkt þegar það er hægt.
- Innkaupakerfi.

Til starfsmanna

- Velja umhverfismerkt.
- Er hluturinn sem á að kaupa til annarstaðar og ekki í notkun?
- Hugsa áður en keypt er.





6.7 Viðbrögð við umhverfisslysum

Umhverfisslys eru ýmiskonar en líklegustu óhöppin hjá Vegagerðinni eru efnalekar og eldsvoðar. Mikilvægast er að draga úr líkum á umhverfisslysum með forvörnum og góðum umbúnaði um hættuleg efni á vinnustað.

Dæmi um óhöpp sem geta valdið umhverfisslysum:

- Olíuleki.
- Efnaleki úr tækjum, brúsum, sekkjum o.s.frv.
- Efna og olíuleki frá tækjabúnaði, vinnuvélum o.þ.h., sérstaklega á viðkvæmum svæðum s.s. vatnsverndarsvæðum.
- Mikill efna- eða olíuleki á vegum landsins.
- Eldsvoðar.
- Skemmdarverk.

Ef efni eru farin að berast í jarðveg eða vatn vegna t.d. mistaka í flutningi, umhellingu, bilunar í tækjum o.þ.h. eru fyrstu viðbrögð:

1. Að koma í veg fyrir leka.
2. Hefta útbreiðslu mengunar.
3. Hreinsa upp með viðeigandi útbúnaði.
4. Fjarlægja efnamengaðan jarðveg ef þess þarf.

Mikilvægt er að tilkynna óhappið til viðeigandi heilbrigðiseftirlits ef við á. Ef umfang er meira en starfsmenn geti brugðist við sjálfir eða ef möguleg hættu er fyrir starfsmenn, t.d. vegna eldhættu eða uppgufunar, þá skal strax hafa samband við 112. Ef vafi á réttum vinnubrögðum við hreinsun er hægt að hafa samband við verkefnastjóra umhverfismála.

Leki úr tækjum eða öðru innan vatnsverndarsvæða:

Ef það verður óhapp innan vatnsverndarsvæða eru fyrstu viðbrögð að hringja í viðbragðsnúmer viðkomandi vatnsveitu og fylgja viðbragðsáætlun vatnsveitunnar og Vegagerðarinnar.

7 Viðbragðs- og neyðaráætlanir

Kynntu þér viðbragðsáætlanir og rétt viðbrögð við slysum, þú getur bjargað lífi!

7.1 Eldsvoði og eldvarnir

Kynntu þér upplýsingar á rýmingaráætlunum og:

- Flóttaleiðir.



- Rétt viðbrögð við eldsvoða.
- Staðsetningu slökkvitækja og brunaslanga.
- Meðferð slökkvitækja og brunaslanga.
- Hljóðmerki brunaviðvörðunarkerfis.
- Staðsetningu brunaboða.
- Söfnunarsvæði.

Fyrstu viðbrögð við eldsvoða

1 LÁTIÐ VITA



Ýtið á næsta handboða og látið fólk í kring vita



112
EINN EINN TVEIR

Hringið strax í **112**

2 REYNIÐ AÐ SLÖKKVA



Reynið að slökkva eldinn með tiltækum búnaði en

TAKIÐ ENGA ÁHÆTTU!

3 FORÐIÐ YKKUR



Farið út um næstu flóttaleið og á mætingarsvæði

Lokið hurðum ef tími gefst til



Ekki eyða tíma í að taka persónulegar eigur

Ekki nota lyftur

Ekki fara aftur inn í bygginguna fyrr en búið er að segja að það sé óhætt



Rýming í eldsvoða

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

Hvað ef þú kemst ekki út?

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

Eftir að komið er út

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

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.
- Reyndu aldrei að slökkva eld í rafbúnaði eða olíu með vatni.
- Hægt er að fá meiri upplýsingar á heimasíðum Slökkviliðs www.shs.is og Mannvirkjastofnunar <http://www.mannvirkjastofnun.is/>



Meðferð brunaslanga

- Notaðu ekki brunaslöngu nema hafa hlotið til þess þjálfun.
- Notaðu ekki vatn úr brunaslöngu á rafmagnselda, olíuelda eða aðra vökva.
- Beindu vatnsbununni að jaðri eldsins, undan vindi og rektu eldinn á undan þér með jafnri hliðarhreyfingu.

7.2 Flóttaleiðir / rýmingar

Rýmingaráætlun er áætlun um hvernig yfirgefa á vinnustaðinn ef eldur kemur upp. Slík áætlun getur ráðið úrslitum um hvort allir komast heilir út. Rýmingaráætlun á að vera til á öllum starfstöðvum Vegagerðarinnar og hanga á áberandi stað. Rýmingaráætlanir eru aðgengilegar á innra vef Vegagerðarinnar.

- Kynntu þér
 - Yfirlitsmyndir af flóttaleiðum/rýmingu vinnustaðarins.
 - Staðsetningu mætingastaða.
 - Viðbragðsáætlanir.
- Taktu þátt í æfingum.
- Tryggðu að flóttaleiðir séu greiðfærar.





7.3 Viðbragðsferli ef slys ber að höndum

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



7.4 Skyndihjálp

GETUR ÞÚ HJÁLPAÐ ... ÞEGAR Á REYNIÐ?

112

ENDURLÍFGUN

- hjartahnoð og blástursaðferð

- Opnaðu öndunarveginn með því að sveigja höfuðið aftur.
- Horfðu og hlustaðu eftir merkjum um eðlilega öndun.
- Hnoðaðu á miðjan brjóstakassa með beinum handleggjum.
- Klemmdu fyrir nef og blástu í munn.
- Blástu þannig að þú sjáir brjóstakassann rétt lyftast.
- Haltu áfram að hnoða og blása á víxl þar til sérhæfð aðstoð berst.



Hnoðtaktur –
100x á mínútu
hnoða 30x blása 2x

EINN EINN TVEIR

Hringdu strax í 112 ef viðkomandi missir meðvitund og sýnir engin viðbrögð.

Beittu strax endurlífgun með hjartahnoði og blæstri ef öndun er óeðlileg.

AÐSKOTAHLUTIR Í ÖNDUNARVEGI

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

Skyndihjálp – ungbörn:

- 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.
- Ef barnið missir meðvitund skaltu hringja í 112 og hefja endurlífgun.



Ef þú treystir þér ekki til að beita blástursaðferð skaltu eingöngu beita hjartahnoði, það gerir líka gagn.



Skyndihjálpi – börn frá 1 árs og fullorðnir:

- Sláðu allt að 5 sinnum þéttingsfast á milli herðablaðanna.
- Stattu aftan við viðkomandi og gríptu um kvið hans rétt fyrir ofan nafla.
- Krepptu hnefa annarrar handar og gríptu um hnefann með hinni hendinni.
- Þrýstu allt að 5 sinnum snögg inn á við og upp.
- Endurtaktu ferlið þar til aðskotahluturinn hrekkur út eða sérhæfð aðstoð berst.
- Ef viðkomandi missir meðvitund skaltu hringja í **112** og hefja endurlífgun.



112

EINN EINN TVEIR

Eftir hátt fall, harðan árekstur eða bilveltu skal hringja í 112 og láta flytja viðkomandi til lækni- og sjúkrahús – án tillits til þess hvort áverkar sjáist

SLYS

Tryggðu öryggi á slyssað:

- Stöðvaðu umferð að slyssað.
- Settu öryggisþríhyrning í 200 metra fjarlægð.
- Slökktu eld.
- Skorðaðu bílflak ef hætta er á að það velti.
- Aftengdu rafmagn ef um rafmagnsslys er að ræða



Blæðing - Skyndihjálpi:

- Stöðvaðu blæðinguna:
 - Þrýstu þétt á sárið með því hreinasta sem er við höndina.
 - Bætið umbúðum á sárið ef blæðir í gegn.
 - Lyftu blæðandi útlím.
- Hreinsaðu öll óhreinindi úr sárinu með vatni ef blæðing er lítil.
- Ef um er að ræða skurð þarf að sauma hann innan 6 klst.



Brunasár - Skyndihjálpi:

- Stöðvaðu brunann.
- Kældu brennda svæðið strax með volgu vatni.
- Ef bruninn nær yfir stórt svæði skaltu hringja í **112**.



Beinbrot - Skyndihjálp:

- Stöðvaðu blæðingu.
- Forðastu að hreyfa útlím nema öryggi viðkomandi sé ógnað.

Höfuðhögg - Skyndihjálp:

Einkenni alvarlegs höfuðhöggs: Rot, sljóleiki, minnistap, uppköst, höfuðverkur, krampaflog.

- Athugaðu meðvitund og öndun.
- Hringdu strax í **112** ef alvarleg einkenni koma fram.
- Haltu við höfuð og háls; gerðu ráð fyrir hálsáverka.
- Þó að engin alvarleg einkenni komi fram skaltu fylgjast með viðkomandi í a.m.k. 6 klst.



BRÁÐ VEIKINDI

Brjóstverkur - Skyndihjálp:

Einkenni: Verkur fyrir brjósti vinstra megin, oft með leiðni út í handlegg og/eða háls. Sviti og ógleði. Skyndilegur brjóstverkur hjá einstaklingi eldri en 35 ára getur verið vegna kransæðastíflu.

- Hringdu í **112**.
- Reyndu að tryggja kyrrð og ró.
- Hagræddu viðkomandi í þægilega stöðu.
- Aðstoðaðu viðkomandi við að taka lyf hafi læknir ávísað þeim.
- Ef viðkomandi hættir að anda eðlilega skaltu hefja endurlífgun með hjartahnoði og blæstri.



112

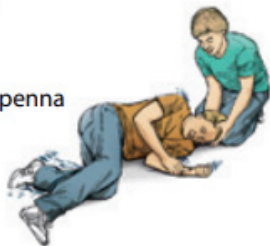
EINN EINN TVEIR



Bráðaofnæmi - Skyndihjálþ:

Einkenni: Öndunarerfiðleikar, bólga á vörum, tungu eða í hálsi, útbrot, hraður hjartsláttur.

- Hringdu í **112**.
- Aðstoðaðu við notkun adrenalínþenna ef viðkomandi á slíkan þenna.



Flog - Skyndihjálþ:

- Hringdu í **112**.
- Verðu viðkomandi fyrir meiðslum.
- Tryggðu að ekkert þrenგი að hálsi eða hefti öndun.
- Vertu hjá viðkomandi þar til kastið líður hjá.
- Reyndu að leggja viðkomandi á hliðina.
- Ekki setja neitt upp í viðkomandi.

Sykursýki, of lágur blóðsykur - Skyndihjálþ:

Einkenni: Breyting á hegðun, skjálfti, fölvi, sviði, hungurtilfinning, krampar.

- Gefðu viðkomandi sykur (djús, gos, sykurmola) ef hann getur kyngt.
- Hringdu í **112** ef viðkomandi getur ekki kyngt eða vaknar ekki.



112

EINN EINN TVEIR



SÁL RÆN SKYNDIHLJÁL

Sálræn skyndihjál er andleg aðhlyning sem veitt er innan þriggja sólahringa frá atburðinum

Sálræn skyndihjál

- Þjóddu þeim sem orðið hefur fyrir áfalli stuðning
- Komdu honum í rólegt og öruggt umhverfi og verðu hann fyrir utanaðkomandi áreiti
- Sýndu umhyggju, hlýju og virðingu
- Hlustaðu á viðkomandi. Leyfðu honum að tala um atburðinn ef hann er tilbúinn til þess
- Útskýrðu vel hvað gerðist og hvað gerist næst



112

EINN EINN TVEIR

Ef þú upplifir erfiðan atburð

- Taktu ákvörðun um að reyna að ná fyrra jafnvægi og notaðu þær bjargir sem í boði eru
- Hafðu samband við ástvini
- Talaðu um reynsluna við einhvern sem þú treystir
- Taktu þér frí frá vinnu í að minnsta kosti einn dag
- Leitaðu aðstoðar sérfræðinga ef þörf krefur

Í Hjálparsíma Rauða krossins **1717** er hægt að fá sálrænan stuðning eftir áföll og upplýsingar um það hvert hægt er að leita eftir frekari stuðningi



Viltu læra skyndihjál eða sálræna skyndihjál?
Hringdu í Rauða kross Íslands í síma 570 4000

7.5 Viðbragðs- og neyðaráætlun vegna vetrarþjónustu

Til eru upplýsingar um varhugaverða staði vegna snjómoksturs. Vegagerðin gefur út, samhliða vinnulýsingum fyrir vetrarþjónustu á hverju hausti, kort yfir varhugaverða staði á hverju þjónustusvæði fyrir sig. Þessi kort ásamt öðrum upplýsingum um vetrarþjónustu Vegagerðarinnar er að finna á heimasíðu eða í stoðhandbók þjónustudeildar.





8 Skráning vinnuslysa og óhappa

Öll slys, óhöpp og næstu því slys skulu ætíð skráð í ábendingagrunn Vegagerðarinnar.

Yfirmenn skulu sjá til þess að öll vinnuslys og óhöpp séu skráð.

Ef um alvarlegt vinnuslys er að ræða skal ávallt tilkynna það strax til Neyðarlínu og næsta yfirmanns. Yfirmaður og öryggisstjóri meta hvort kalla eigi til Vinnueftirlitið.

Varðveittu ummerki á slysstað vegna rannsóknarhagsmuna.

Tilkynningarferli vinnuslysa og óhappa hjá Vegagerðinni er eftirfarandi:

- Starfsmaður tilkynnir næsta yfirmanni og öryggisstjóra um öll slys og óhöpp og skráir í ábendingagrunninn.
- Yfirmaður tilkynnir vinnuslys og óhöpp á eftirfarandi hátt:
 - **Alvarleg slys** tilkynnist lögreglu og Vinnueftirlitinu.
 - **Önnur slys** sem valda fjarveru tilkynnist Vinnueftirlitinu innan viku.

Sjá nánar verklagsreglu 17.7.05 í gæðahandbók.

The screenshot shows the top navigation bar of the Vegagerðin website. On the left is the CCQ logo. On the right are links for 'IS' and 'Innskráning'. Below the navigation bar is the Vegagerðin logo and the text 'Vefeyðublöð'. Underneath, it says 'Þú getur fundið mismunandi vefeyðublöð hér'. There is a search bar with the placeholder text 'Leita' and a magnifying glass icon. Below the search bar is a navigation menu with a single item: 'Skráning vinnuslysa'.



Útgefandi: Vegagerðin, 2021

Ritstjórn:

Frá Vegagerðinni – Ásrún Rudolfsdóttir, Linda Björk Árnadóttir og Páll Valdimar Kolka Jónsson.

Frá VSÓ: Kristín Þrastardóttir

Útlit og uppsetning: Ísafoldarprentsmiðja og ritstjórn

Prentun: Ísafoldarprentsmiðja

Útgáfa 2

Myndir eru teknar af starfsmönnum Vegagerðarinnar nema annað sé tekið fram.



