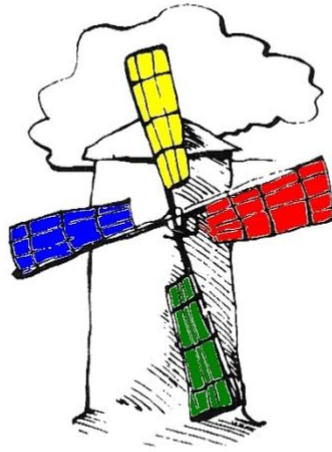


# Áætlun um öryggi og heilbrigði í húsnæði Myllubakkaskóla

*Áhættumat starfa*



**Myllubakkaskóli**

## Efnisyfirlit

<b>Inngangur</b> .....	<b>3</b>
Lög og reglugerðir .....	3
<b>Samantekt á niðurstöðum áhættumats</b> .....	<b>4</b>
<b>Innra starf</b> .....	<b>4</b>
Vinnuverndarstarf.....	4
<b>Hollustuhættir</b> .....	<b>4</b>
Vinnurými .....	4
Inniloft .....	4
Efni og efnaáhrif .....	4
Lýsing .....	4
Hávaði .....	4
Verkstöður- líkamlegt álag.....	5
Félagslegur og andlegur aðbúnaður .....	5
<b>Endur og símenntun</b> .....	<b>5</b>
<b>Öryggi</b> .....	<b>5</b>
Húsnæði og umhverfi .....	5
Annað.....	5
<b>Sérrými</b> .....	<b>5</b>
Smíða- og verkmenntastofur .....	5
Persónuhlífar .....	5
Sundlaugar, setlaugar .....	6
Íþróttasalir .....	6
<b>Aðbúnaður</b> .....	<b>6</b>
Starfsmannarými .....	6
Ræstiklefi/klefar .....	6
<b>Eftirfylgni</b> .....	<b>6</b>
<b>Fræðslumolar</b> .....	<b>6</b>
Andlegt álag.....	6
Einelti .....	7
Líkamlegt álag.....	7
Búnaður.....	8
Einhæf vinna.....	9
Kýrrseta.....	9
Inniloft .....	9
Lýsing .....	10
Hávaði .....	10
Núvitund .....	10
Efnahætta.....	10
Fræðslumyndbönd um fagleg málefni, starfsumhverfi og líðan í starfi .....	11

## Inngangur

Tilgangur með gerð skriflegrar áætlunar um öryggi og heilbrigði í Myllubakkaskóla er að fyrirbyggja og draga úr áhættu á slysum, óhöppum, álagi, vanlíðan og heilsutjóni sem starfsfólk getur orðið fyrir störf sín.

Skrifleg áætlun um öryggi og heilbrigði felur í sér sérstakt áhættumat sem unnið er af Öryggisnefnd Myllubakkaskóla, 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 Myllubakkaskóla viljum við tryggja sem best vellíðan allra okkar starfsmanna. Áætlunin skal framfylgja í daglegri starfsemi skólans þannig að vinnuverndarstarfið sé órjúfanlegur þáttur starfseminnar.

Árangur af hinu kerfisbundna áhættumati verður metinn reglulega í samráði við Öryggisnefnd skólans og úrbætur gerðar eftir því sem niðurstöður áamatsins gefa tilefni til.

Áætlun um öryggi og heilbrigði verður gerð aðgengileg á heimsíðu og innra neti skólans.

## Lög og reglugerðir

Viðmið sem stuðst er við í áhættumati starfa hjá Myllubakkaskóla byggja á vinnuverndarlögum (49/1980) og reglugerðum sem eiga við þá starfsemi sem fer fram í skólanum.

- L-46/1980 Vinnuverndarlögin (lög um aðbúnað, hollustu og öryggi á vinnustöðum)
- R-920/2006 Reglugerð um skipulag og framkvæmdir vinnuverndarstarfs á vinnustöðum
- R-581/1995 Reglur um húsnæði vinnustaða
- R-921/2006 Reglur um varnir gegn álagi vegna hávaða á vinnustöðum
- R-498/1994 Reglur um skjávinnu
- R-499/1994 Reglur um öryggi og hollustu þegar byrðar eru handleiknar
- R-1000/2004 Reglugerð um aðgerðir gegn einelti á vinnustöðum
- R-553/2004 Reglur um verndun starfsmanna gegn hættu á heilsutjóni af völdum efna á vinnustöðum
- R-931/2000 Reglugerð um ráðstafanir til þess að auka öryggi og heilbrigði á vinnustöðum fyrir konur sem eru þungaðar, hafa nýlega alið barn eða hafa barn á brjósti
- Byggingareglugerð

Lög og reglur er að finna á <https://vinnueftirlitid.is>

## Samantekt á niðurstöðum áhættumats

Áhættumat þetta leiddi í ljós að ýmsa þætti í vinnuumhverfinu er mikilvægt að bæta.

### Innra starf

#### Vinnuverndarstarf

Kerfisbundið vinnuverndarstarf fer fram í skólanum. Í skólanum starfar öryggisnefnd sem í eru tveir öryggisverðir og tveir öryggistrúnaðarmenn. Tveir fulltrúar hafa sótt námskeið fyrir öryggisnefndir en tveir fulltrúar eiga eftir að fara á námskeið. Áhættumat hefur verið unnið fyrir öll svæði í skólanum og unnið er markvisst að úrbótum samkvæmt því mati. Öryggisnefnd fundar að jafnaði tvisvar á ári.

Mikilvægt er að bjóða starfsfólki upp á reglubundna fræðslu í vinnuvernd og getum við gert betur á því sviði. Starfsfólk er hvatt til þess að stunda líkamsrækt.

### Hollustuhættir

#### Vinnurými

Vinnurými í kringum ljósritun, plöstun og fleira er ekki fullnægjandi í báðum húsum. Nemendaeldhús í Myllubakkaskóla er of lítið. Aðstaða fyrir starfsmenn er takmörkuð sökum framkvæmda á húsnæði vegna raka- og mygluskemmda.

#### Inniloft

Loftgæði eru mikilvæg og erfitt að viðhalda þeim sökum þess að ekki eru virk loftskipti til staðar því loftræstikerfi er orðið gamalt og sinnir ekki nútímaþörfum. Búið er að fjölga opnanlegum fögum og eru allir gluggar settir á næturopnun eftir að skóla lýkur. Reynt er að lofta út eins mikið og hægt er yfir daginn, en það er þó háð veðri og vindum.

#### Efni og efnaáhrif

Varasöm og hættuleg efni eru ávallt geymd í læstum hirslum.

#### Lýsing

Lýsing er nokkuð góð í skólanum m.t.t. dagsbirtu og raflýsingar.

#### Hávaði

Hávaði er jafnan ekki vandi í skólanum. Þó getur hávaði orðið nokkur í matsal nemenda. Komið hefur verið fyrir hljóðvistareiningum í matsal til að stemma stigu við hávaða. Starfsmenn reyna að draga úr hávaða eins og kostur er. Eins er mikilvægt að koma að fræðslu um raddvernd fyrir kennara.

## Verkstöður- líkamlegt álag

Léttitæki eru til staðar til að bera léttu hluti milli staða s.s. hjólaborð og fleira. Við verðum að huga að kynningu fyrir starfsfólk þar sem farið er yfir rétta líkamsbeitingu og notkun léttitækja. Rafdrifin skrifborð, hæðarstillanlegir skrifborðsstólar og kollar eru í öllum kennslurýmum.

## Félagslegur og andlegur aðbúnaður

Starfsmannakannanir eru lagðar fyrir reglulega og starfsmannasamtöl eru framkvæmd árlega. Einnig eru skólastjórnendur mjög aðgengilegir. Almennt er fólk ánægt með starfið og samvinnuna í skólanum. Samkvæmt niðurstöðum úr starfsmannasamtölum í vetur eru starfsandi og líðan starfsmanna frekar góð miðað við þær aðstæður sem starfsfólk hefur mátt þola undanfarin ár, þ.e. Covid og framkvæmdir vegna raka- og mygluskemmda.

Að mati flestra starfsmanna er andlegt og félagslegt álag í starfinu, helsti orsakavaldur er skortur á úrræðum fyrir krefjandi nemendur og mikill fjöldi fjöltyngdra nemenda í skólanum.

## Endur og símenntun

Skipulögð endurmenntunaráætlun eða starfsþróunar- og umbótaáætlun er til staðar og kallað er eftir hugmyndum og tillögum frá starfsfólki þar um. Haldnir eru stigsfundir einu sinni í mánuði þar sem starfsmönnum gefst færi á að miðla þekkingu sín á milli.

## Öryggi

### Húsnæði og umhverfi

Aðgengi vörumóttöku er ábótavant, lyfta ekki til staðar eins og er. Umferðarleiðir innanhúss er greiðar og öruggar. Rýmingarleiðir eru fyrir hendi. Rýmingaráætlun er til staðar og viðbrögð æfð reglulega. Öryggis- og heilbrigðismerkingum er ábótavant.

### Annað

Slökkvibúnaður og lyfta er yfirfarin reglulega. Skyndihjálparbúnaður er til staðar. Hengja mætti upp veggspjöld með upplýsingum um fyrstu hjálp á nokkrum vel völdum stöðum í skólanum.

## Sérrými

### Smíða- og verkmenntastofur

Engin smíðastofa er til staðar í skólanum skólaárið 2022-2023. Tæki í textílstofu og heimilisfræði eru í lagi.

## Persónuhlífar

Viðeigandi persónuhlífar, s.s. gleraugu, sloppar, svuntur og heyrnahlífar eru til staðar.

Sundlaugar, setlaugar

Sundlaug er ekki til staðar við skólann. Nemendur sækja skólasund í Vatnaveröld.

Íþróttasalir

Íþróttasalir eru ekki til staðar við skólann. Nemendur sækja skólaíþróttir í íþróttahúsinu á Sunnubraut.

Aðbúnaður

Starfsmannarými

Snyrtingar eru fínar en of fáar miðað við fjölda starfsfólks. Það er enginn sturtuaðstaða fyrir starfsfólk. Það eru engir læstir starfsmannaskápar til staðar og starfsmannaaðstaða er lítil miðað við fjölda starfsmanna.

Ræstiklefi/klefar

Ræstiklefar eru til staðar með góðu aðgengi á öllum svæðum.

Eftirfylgni

Mjög mikilvægt er að fara yfir áhættumat árlega til að vinnuverndarstarf í Myllubakkaskóla verði virkt. Alltaf þegar breytingar verða á starfsemi (reglur nr. 920/2006 um skipulag vinnuverndarstarfs í fyrirtækjum) skal fara yfir áhættumat.

Eftirfylgni áhættumats er á ábyrgð atvinnurekanda.

Mikilvægt er að allir starfsmenn Myllubakkaskóla taki virkan þátt í vinnuverndarstarfinu og fylgist með hverju því sem áhrif hefur á líðan, heilsu og öryggi starfsmanna.

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 margar myndir, svo sem:

- Baktal, slúður, útúrsnúningur, niðrandi ummæli og þöggun
- Einangrun og útilokun frá viðburðum
- Ósanngjörn gagnrýni á vinnubrögð
- Neikvæð skírskotun til kyns, aldurs, trúarskoðana, kynhneigðar, kynþáttar o.s.frv.

*Einelti* getur verið með þeim hætti að einn einstaklingur ræðst gegn öðrum eða að fleiri hópa sig saman og ráðast gegn einstaklingi. Einelti er til í öllum stéttum og gerendur geta bæði verið meðvitaðir eða ómeðvitaðir um að þeir taki þátt í einelti. Skoðanaágreiningur eða ágreiningur vegna ólíkra hagsmuna telst ekki vera einelti.

*Kynbundin áreitni* er 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* telst vera hvers kyns kynferðisleg hegðun sem er í óþökk þess sem fyrir henni verður.

Kynferðisleg áreitni getur birst sem:

- Dónalegir brandarar
- Kynferðislegar athugasemdir
- Augnagotur eða gláp
- Óviðeigandi snerting
- Óvelkomin samskipti á samfélagsmiðli

Grín og daður telst ekki vera kynferðisleg áreitni nema hegðunin sé óvelkomin og hvorki gagnkvæm né á jafnréttisgrundvelli.

*Ofbeldi* er hvers kyns hegðun sem leiðir til, eða gæti leitt til, líkamlegs eða sálræns skaða eða þjáninga. Ofbeldið getur verið andlegt s.s. hótanir, valdníðsla eða líkamlegt eins og t.d. árás eða spörk.

## Líkamlegt álag

Mikil 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 og að hafa verefnin fjölbreytt og muna eftir góðum starfsanda sem skiptir miklu máli.

Oft reynist erfitt að greina á milli orsakavalda álags og því ber að stuðla að öllum þáttum jafnt til að gera vinnustaðinn að góðum og heilsusamlegum stað. Helsta orsök fyrir líkamlegum óþægindum við tölvuvinnu er að sitja of lengi og/eða að sitja ekki í góðum stellingum. Huga þarf einnig að uppröðun húsgagna og tækja sem nota þarf við vinnuna. Ef setið er löngum stundum við tölvuvinnu og rýnt í skjáinn verður fljótt vart við þreytu í ákveðnum vöðvahópum og liðum og jafnvel sviða og kláða í augum. Þannig er líkaminn að gefa aðvaranir um að þörf sé á hvíld.

Algengustu óþægindin eru:

- Höfuðverkur
- Augnþreyta
- Vöðvaverkir í: hálsi, herðum og öxlun, handleggjum og/eða 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 setstillingu 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

### Skjár

- stilla hæð efri brúnar skjás rétt fyrir neðan augnhæð, þannig að horft er aðeins niður þegar lesið er á skjáinn
- fjarlægð skjás frá boðbrún 50-70 cm eða armlengd frá starfsmanni



- forðast glampa, hafa skjá helst hornrétt á glugga, athuga glampa frá ljósgjöfum í herbergi og ljósum flötum

## Einhæf vinna

Einhæf vinna einkennist af því að unnið er eitt verk eða fá einföld verk og sömu hreyfingar endurteknar aftur og aftur meiri hluta vinnutímans. 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, handleggi og háls og hvíla augun.

Hléæfingaforrit í tölvum er góð leið til að muna eftir að hreyfa og hvíla sig.

## 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 og/eða 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 umgengnisreglur sem eru samþykktar af öllum, gerðar skriflegar og öllum sýnilegar.

Dæmi um slíkar reglur:

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

## Núvitund

Núvitund er leið til að efla vellíðan með því að beina athygli að líðandi stund og finna betur fyrir sjálfum sér, hugsunum sínum og líðan. Þetta er þjálfað með einföldum æfingum sem snúa að markvissri þjálfun athyglinnar. Æfingin felst í því að skynja það sem er að eiga sér stað milliliðalaust og án þess að dæma eða þvinga eitthvað fram. Þetta er æfing í því að vera til staðar hér og nú, sleppa takinu og sættast við það sem er.

**Rannsóknir sýna að núvitund getur:**

- Hjálpað til við að takast á við langvinna verki
- Aukið samkennd og dregið úr reiði
- Haft bein áhrif á virkni heilans
- Dregið úr streitu, kvíða og þunglyndi
- Aukið jákvæðni og lífsgleði

## Efnahætta

Samkvæmt könnun Heilbrigðiseftirlits sveitarfélaga og Umhverfisstofnunar á merkingu efnavara og á aðstöðu til að geyma þær (2006) kemur fram að talsvert er um hættulegar

efnavörur í grunnskólum. Hættuleg efni eru oft notuð í efnafræðistofum, smíðastofum, myndmenntastofum og við ræstingar. Öll varúðarmerkt efni ber að geyma í læstum og loftræstum skápum eða herbergjum.

### [Fræðslumyndbönd um fagleg málefni, starfsumhverfi og líðan í starfi](#)

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

### [Persónusjálfi og faglegt sjálf](#)

Viðmælandi: Einar Gylfi Jónsson, sálfræðingur.

### [Kulnun og streita](#)

Viðmælandi: Einar Gylfi Jónsson, sálfræðingur.

### [Samskipti á vinnustað og góður vinnufélagi](#)

Viðmælandi: Þórkatla Aðalsteinsdóttir, sálfræðingur.

### [Erfiðar aðstæður og erfiðir einstaklingar](#)

Viðmælandi: Þórkatla Aðalsteinsdóttir, sálfræðingur.

### [Hamingjusamir kennarar eru góðir kennarar](#)

Viðmælandi: Anna Jóna Guðmundsdóttir, mannauðsráðgjafi og framkvæmdastjóri Auðnu.

### [Raddvernd og ráð til að draga úr raddbreytu](#)

Viðmælandi: Valdís I. Jónsdóttir, raddmeinafræðingur.

### [Vinnuvistfræði - Líkamsbeiting og vinnustellningar](#)

Viðmælandi: Gunnhildur Gísladóttir, iðjuþjálfari M.Sc.

### [Ólík framkoma kennara gagnvart stelpum og stráku](#)

Viðmælandi: Hanna Björg Vilhjálmsdóttir, framhaldsskólakennari og forkona jafnréttisnefndar.

## **Öryggisnefnd Myllubakkaskóla**

Elín Rafnsdóttir, öryggistrúnaðarmaður

Gunnhildur Þórðardóttir, öryggistrúnaðarmaður

Helgi V. V. Biering, öryggisvörður

Hlynur Jónsson, öryggisvörður