



Vinnuverndarhandbók

Formáli

Sýn er heiti á sameinuðu félagi Vodafone og 365 miðla. Við trúum á mikilvægi sköpunar og þróunar og ætlum að vera leiðtogar í að skapa framtíð snjallra fjarskiptalausna og fjölmiðlunar í gegnum breiða starfsemi sterkra vörumerkja.

Höfuðstöðvar Sýnar eru að Suðurlandsbraut 8 í Reykjavík. Vodafone rekur fjórar verslanir; í verslunarmiðstöðvunum Kringlunni og Smáralind, að Suðurlandsbraut 8 og á Glerártorgi á Akureyri.

Frá árinu 2014 hefur stjórnkerfi Vodafone á sviði upplýsingaöryggis verið vottað samkvæmt upplýsingaöryggisstaðlinum ISO/IEC 27001:2013 af BSI á Íslandi. Sú vottun færir yfir á móðurfélagið Sýn hf.

Stjórnkerfi Sýnar verður vottað samkvæmt ISO/IEC 45001:2018 Occupational health and safety í september 2018.

Efnisyfirlit

Formáli.....	1
Inngangur	4
Um handbókina.....	5
Almennar öryggisreglur	6
Ýmis störf	7
Akstur	7
Vetrarferðir.....	7
Heyrnarvernd.....	8
Verktakar.....	9



Öryggis- og heilbrigðismerkingar.....	9
Hættuleg efni.....	10
Lyftitæki.....	11
Á verkstað.....	12
Förgun.....	12
Tölvuvinna skjávinna.....	12
Hýsingarsalir og hýsingarstaðir.....	13
Almennar öryggisreglur.....	13
Hávaði í hýsingarsal.....	14
Vinnuaðstaða í hýsingarsal.....	14
Vinna í hæð í hýsingarsal.....	15
Hiti og raki í hýsingarsal.....	15
Vinna við rafmagn.....	15
Ljósleiðarar.....	16
Vinna í hæð.....	16
Vinna í stiga.....	16
Vinna í vinnulyftu.....	17
Vinna á húspökum eða svölum.....	17
Vinna í mastri.....	18
Lager.....	19
Eldhús.....	19
Verslanir.....	20
Ógnandi hegðun viðskiptavina.....	20
Skrifstofur.....	21



Heilsa	21
Rétt líkamsbeiting	23
Vinnuumhverfi.....	23
Slys - viðbrögð og skráning.....	24
Viðbragðsferli slysa.....	24
Rafmagnsslys.....	24
Raflost.....	25
Skráning slysa og óhappa	26
Ýmsar upplýsingar.....	26
Dæmi um persónuhlífar	26



Inngangur

Tilgangur með lögum um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum er að tryggja öruggt og heilsusamlegt starfsumhverfi, sem jafnan sé í samræmi við félagslega og tæknilega þróun í þjóðfélaginu. Einnig að tryggja skilyrði fyrir því, að innan vinnustaðanna sjálfra sé hægt að leysa öryggis- og heilbrigðisvandamál, í samræmi við gildandi lög og reglur.

Í lögnum er lögð áhersla á þátt atvinnurekanda og starfsmanna í að tryggja öruggt vinnuumhverfi.

Samkvæmt lögnum skal vinnuverndarstarf fyrirtækisins stuðla að því að koma í veg fyrir slys og heilsutjón vegna vinnu og stuðla að almennri vellíðan starfsmanna.

Markmið vinnuverndarstarfs er að aðbúnaður, hollustuhættir og öryggi á vinnustöðum sé í lagi. Það skal m.a. gert með að meta áhættu við störf og að stuðla að heilsuvernd sem byggir á áhættumati.

Í Vinnuverndarhóp félagsins tveir fulltrúar skipaðir af fyrirtækinu (öryggisverðir) og tveir kosnir af starfsmönnum (öryggistrúnaðarmenn).

Verkefni þeirra er að: „Skipuleggja aðgerðir varðandi aðbúnað, hollustuhætti og öryggi innan fyrirtækisins, 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 öryggisvarða og öryggistrúnaðarmanna er afar mikilvæg fyrir hvert fyrirtæki. Góð samvinna allra starfsmanna í þessum málum er þó lykillinn að árangri.

Þess er vænst að þessi handbók megi stuðla að því að allir starfsmenn komi heilir heim að vinnudegi loknum.



Um handbókina

Vinnuverndarhandbók félagsins er partur af ferli vinnuverndarstarfs hjá félaginu.

Samkvæmt yfirlýsingu félagsins um áhættusækni sem sett er fram í Áhættustefnu fyrirtækisins STE-025 er félagið mjög áhættufælið varðandi ákveðna starfsemi, má þar til dæmis nefna heilsu og öryggi stafsólks, vinnslu upplýsinga, hvort sem það eru persónuupplýsingar viðskiptavina eða viðkvæmar upplýsingar um starfsfólk eða reksturinn og rekstraröryggi kjarnakerfa fjarskiptaþjónustunnar. Í ofangreindum rekstrarþáttum hefur félagið mjög lítið áhættuþol (e. risk tolerance) og leggur áherslu á að fyrirbyggjandi- og neyðarráðstafanir séu skjalfestar. Félagið ætlar að vinna samkvæmt núll-slysastefnu varðandi heilsu og öryggi starfsólks.

Störf innan félagsins eru áhættumetin samkvæmt Verklagi um áhættumat VER-003. Meðal áhættuþátta eru vinna í hæð, vinna með rafmagn og vinna með geislun.

Áhættusöm störf eru m.a. unnin á Radíódeild, Aðgangsneti, Burðarneti, Vettvangsþjónustu, Lager og Eldhúsi.

Önnur störf eru metin áhættuminni t.a.m. störf á skrifstofu og í verslun.

Úr áhættumati verða til leiðbeinandi reglur sem settar eru fram í þessari handbók.



Almennar öryggisreglur

Hér er fjallað um almennar öryggisreglur félagsins. Öryggisreglur lúta meðal annars að greiningu á hættum sem geta komið upp í hverju verkefni og ráðstöfunum gegn þeim. Með ráðstöfunum er átt við: Notkun persónuhlífa og öryggisbúnaðar. Umgengni og framkomu á vinnustað. Vinnuferlum og neyðarviðbrögðum. Starfsmenn skulu kynna sér staðsetningu og notkun öryggisbúnaðar svo og gildandi öryggisreglur.

- Fylgdu gildandi reglum og leiðbeiningum. Leitaðu upplýsinga ef þú ert í vafa.
- Tilkynntu óhöpp, hættutilvik og aðstæður sem gætu valdið slysum á fólki og tjóni á mannvirkjum, búnaði eða umhverfi. Sjá nánar kafla um Tilkynningu slysa.
- Kynntu þér staðsetningu öryggis- og neyðarbúnaðar á verkstað og tryggðu að flóttaleiðir séu greiðfærar.
- Notaðu ávallt viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað.
- Notaðu endurskinsfatnað/ sýnileikafatnað þegar það á við.
- Notaðu heyrnarhlífar þar sem hávaði er mikill.
- Notaðu alltaf fallvarnir þar sem hætta er á falli.
- Notaðu rétt áhöld og viðeigandi verkfæri og gættu ávallt fyllsta öryggis. Verkfæri skulu vera heil og í lagi.
- Ekki nota, stilla eða gera við tæki og búnað nema þú hafir kunnáttu og heimild til þess.
- Notaðu aðeins örugga stiga og tröppur með skriðvörn og gættu sérstakrar varúðar.
- Vandaðu uppsetningu og gerð vinnupalla og notaðu einungis viðurkenndar aðferðir og búnað.
- Stjórnaðu aldrei vélbúnaði og tækjum nema þú hafir fengið þjálfun og hafir réttindi til þess.
- Gættu varúðar við notkun allra verkfæra.
- Sýndu ávallt sérstaka aðgæslu við vinnu sem valdið getur íkveikju og við meðferð elds.
- Forðastu að anda að þér eiturgufum. Notaðu ávallt viðeigandi öndunargrímu.



- Notaðu einungis búnað viðurkenndan af Vinnueftirlitinu til að lyfta fólki.
- Sértu í einhverjum vafa um ástand búnaðar skaltu taka hann úr umferð þannig að hann verði ekki notaður af öðrum. Við förgun skal gera búnað ónothæfan.
- Ef þú finnur fiðring í fótunum eða neðri hluta líkamans þegar þú nálgast slyssað þar sem rafmagnsslys hefur orðið er líklegt að ekki sé búið að rjúfa rafmagn til línu. Stansaðu og snúðu samstundis til baka.
- Við stundum ekki gróft spaug eða framkomu, sem særir eða veldur tilfinningalegu álagi. Einelti er ekki liðið.
- Góð samvinna í öllum verkum, heiðarleiki, hreinskilni og öfgalaus umræða um vandamál á vinnustað stuðla að betra vinnuumhverfi, meiri vellíðan og minni slysaþættu.
- Haltu röð og reglu á vinnustaðnum.
- Notkun áfengis eða vímuefna er með öllu óheimil í vinnunni.

Ýmis störf

Akstur

- Aktu aldrei nema að hafa til þess tilskilin réttindi.
- Athugaðu ástand ökutækis og að það henti aðstæðum.
- Festu farm tryggilega og notaðu merkingar.
- Deildu þyngd farms jafnt á kerru og ekki ofhlaða kerruna.
- Bannað er að flytja fólk á kerrum eða bílpöllum.
- Góð regla er að bakka bílnum í stæði. Sýndu aðgæslu þegar þú bakkar og fáðu leiðsögn ef þörf er á.
- Láttu ökutækið ekki ganga að óþörfu.
- Notaðu ávallt viðeigandi viðvörunarljós.
- Gakktu ávallt þrifalega um ökutæki, það er partur af vinnustaðnum.

Vetrarferðir

Greindu ávallt og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni. Í því getur m.a. falist að:



- Kynna þér veðurspá og færð á svæðinu sem á að ferðast um.
- Tilkynna um ferðaáætlun til viðeigandi samstarfsmanna.
- Gæta þess að ökutæki séu ávallt vel og rétt útbúin til ferðarinnar.
- Hafa meðferðis viðeigandi öryggis- og hlífðarbúnað.
- Kynna þér fjarskiptamöguleika á ferðasvæðinu.
- Forðast ferðir á hættusvæði og gættu ítrustu varúðar.
- Gæta fyllstu varúðar við akstur tækja í halla, í giljum og við aðrar erfiðar aðstæður.
- Notaðu alltaf viðeigandi hjálm og annan öryggisbúnað við akstur vélsleða og hjóla.
- Varast að vera ein/einn á ferð við erfiðar aðstæður.

Heyrnarvernd

Hávaði er hvers kyns óæskilegt hljóð. Meðal afleiðinga hávaða á vinnustöðum geta verið heyrnarskemmdir og aukin slyshætta. Einnig verða samskipti milli manna erfiðari í hávaða og auknar líkur eru á streitu og þreytu.

Skemmdir á heyrn eru óafturkræfar. Örsmáar háfrumur í innra eyra skemmast. Heyrnarskemmdir hafa því afar alvarlegar afleiðingar.

Streita er ein algengasta afleiðing hávaða. Lítil hávaði getur verið streituvaldandi og má þar nefna tíðar símhringingar í starfsumhverfi eða samstarfsmaður sem liggur hátt rómur. Einnig getur suð frá tækjum og búnaði verið streituvaldandi.

Meðal ráðstafana sem hægt er að grípa til er:

- Reyna eftir fremsta megni að draga úr/útiloka hávaða við upptök hans.
- Endurskoða vinnuskipulag og hönnun vinnuumhverfis.
- Gera skriflegar umgengnisreglur um viðkomandi svæði.
- Notaðu viðeigandi varnir svo sem heyrnarhlífar eða eyrnatappa.
- Fara eftir reglum fyrirtækisins varðandi notkun á heyrnartólum.



Verktakar

Sömu öryggisreglur gilda fyrir verktaka og starfsmenn fyrirtækisins t.d. hvað varðar:

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

Öryggis- og heilbrigðismerkingar

Þar sem eru til staðar öryggis- og heilbrigðismerki skaltu kynna þér þýðingu þeirra og fara eftir þeim.

Um er að ræða merki sem vísa til tiltekins hlutar, starfsemi eða aðstæðna og veita upplýsingar eða leiðbeiningar um öryggi á vinnustöðum. Merkin eru ýmist skilti, litur, ljós- eða hljóðmerki, munnleg fyrirmæli eða bendingar.



Skylt að bera
öryggishjálmi

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



Reykingar
bannaðar

Bannmerki banna atferli sem valdið getur hættu.



Hætta

Viðvörðunarkerki vara við hættu.



Neyðarútgangur

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



Söfnunarsvæði við rýmingu húsnæðis.

Nánari leiðbeiningar má finna í Reglur um öryggis- og heilbrigðismerki á vinnustöðum nr. 707/1995. Sem finna má á vef vinnueftirlitsins <http://www.vinnueftirlit.is>.

Hættuleg efni

Ávallt skal velja óskaðleg efni ef þess er kostur. Hvort sem um skaðleg eða óskaðleg efni er að ræða skal:

- Kynna sér öryggisleiðbeiningar og hættumerkingar á umbúðum áður en efnin eru notuð.
- Ávallt nota viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað við meðhöndlun og/eða hreinsun á efnum.
- Ekki nota eitrefni merkt með hausnúpu nema hafa tilskilið leyfi.
- Geyma efni ávallt í lokuðum og upprunalegum umbúðum.
- Fylgja leiðbeiningum við blöndun efna.
- Kynna sér staðsetningu og notkun á kæli- og augnskolunarbúnaði.
- Gæta að loftræstingu við meðhöndlun efna

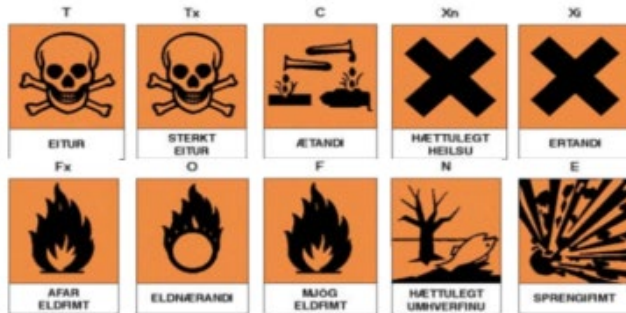
Viðbrögð við efnaóhappi:

- Fylgdu viðbrögðum í öryggisleiðbeiningum.
- Berist efni í augu eða á húð skaltu skola vel með miklu vatni.



- Hringdu í 112.
- Taktu með umbúðir af efni til læknis ef hægt er.

Dæmi um merkingar á hættulegum efnum:



Lyftitæki

Aðeins þeir starfsmenn sem hafa tilskilin réttindi og/eða kunnáttu mega nota lyftara, krana eða lyftitæki í starfi á vegum fyrirtækisins. Önnur atriði sem hafa ber í huga þegar unnið er með lyftara eða lyftubúnað:

- Taktu aldrei farþega í lyftarann.
- Lyftu aldrei mönnum með lyftara nema með viðurkenndum búnaði.
- Aktu aldrei hraðar en á gönguhraða.
- Kynntu þér öryggisleiðbeiningar um meðferð rafgeyma og hleðslutækja fyrir lyftara.
- Kynntu þér öryggisleiðbeiningar vegna sýruslysa.
- Tryggðu stöðugleika lyftitækis.
- Gakktu aldrei undir hangandi byrðar.
- Skildu ekki hangandi byrðar eftir í krana.
- Gættu sérstaklega að lyfti- og togbúnaði fyrir notkun.
- Skoðaðu ástand á stroffum, keðjum, lásnum og festipunktum fyrir notkun.
- Sannreyndu að allur búnaður sé gerður fyrir þá þyngd sem lyfta á.



Á verkstað

Þeir verkstaðir sem unnið er á geta verið fjölbreyttir í samræmi við fjölbreytta starfsemi félagsins. Hlutir sem ber að hafa í huga þegar komið er á verkstað er meðal annars að:

- Greina og gera ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni.
- Nota ávallt viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað.
- Kynna sér staðsetningu öryggis- og neyðarbúnaðar á verkstað og tryggðu að flóttaleiðir séu greiðfærar.
- Starfa aðeins við búnað, vélar og tæki ef þú hefur kunnáttu og réttindi til.
- Kynna sér öryggisleiðbeiningar áður en vinna hefst.
- Hafa gott vinnuljós.
- Halda vinnuumhverfinu hreinu og snyrtilegu.
- Tryggja góða vinnuaðstöðu og örugga loftræstingu.

Förgun

Við förgun á úrgangi og spilliefnum skal ávallt fara eftir eftirfarandi fyrirmælum og þeim reglugerðum sem í gildi eru. Nota skal viðeigandi persónuhlífar. Spilliefni skal setja í spilliefnakassa í lokuðum umbúðum, helst upprunalegum. Varúðarmerktar umbúðir á að setja í spilliefnakassa ef þær innihalda leifar af spilliefnum. Spilliefnum skal skila til viðurkenndrar efnamóttöku.

Tölvuvinna skjávinna

- Sittu bein/n í baki.
- Breyttu oft um setstöðu.
- Gættu þess að báðar iljar nemi flatar við gólf eða notaðu skemil þegar þú situr við vinnuborð.
- Staðsettu skjáinn þannig að birta frá gluggum eða ljósum skíni hvorki beint í augun né endurkastist af skjá.
- Efri brún skjásins á að vera í augnhæð.
- Skjár sé u.þ.b. armlengd frá líkama.
- Skjárinn sé fyrir miðju líkama.



- Láttu fylgjast reglulega með sjóninni.
- Staðsettu mús í sömu hæð og lyklaborð.
- Staðsettu lyklaborð fyrir miðju líkama.
- Láttu olnboga liggja slaka upp að líkama.
- Hafðu úlnlið í miðstöðu.

Hýsingarsalir og hýsingarstaðir

Í hýsingarsölum og hýsingarstöðum félagsins eru hluti af þeirri vinnu sem félagið metur hættuleg. Vinna þessi hefur verið metin í áhættumati og eru eftirfarandi reglur byggðar á því mati. Reglur þessar gilda um öll tækjarými, bæði stór og smá.

Almennar öryggisreglur

- Hýsingarsalir félagsins eru öryggissvæði og einungis einstaklingar með heimild er heimilaður aðgangur.
- Breytingar á húsnæði og uppröðun tækja í tækjarými eru á ábyrgð hýsingarrekanda. Hafa skal samráð við hýsingarrekanda um staðsetningu tækja og breytingar á þeim.
- Stoðbúnaður tækjarýma, s.s. raflagnir og kælibúnaður er á ábyrgð hýsingarrekanda. Hafa skal samráð við hýsingarrekanda vegna breytinga á rafmagnstöflum og lögnum.
- Starfsmenn Sýnar þurfa samþykki viðkomandi yfirmanns vegna aðgangs að tækjarýmum.
- Aðgangur starfsmanna leigutaka og verktaka er háður samþykki hýsingarrekanda jafnvel þótt leigusamningur hafi verið gerður.
- Ef ástæða er til kann einstökum starfsmönnum leigutaka að vera óheimill aðgangur.
- Hurðir að tækjarýmum skulu ávallt vera læstar.
- Allur búnaður skal vera tryggilega festur og frágenginn, á þann hátt sem við á hverju sinni.
- Allur tækjabúnaður skal vera merktur. Ómerktur tækjabúnaður getur átt á hættu að vera fjarlægður.
- Allur tækjabúnaður, skápar og aðrir málmhlutir, skal vera spennujafnaður.



- Aðeins skal nota einangruð 1000V verkfæri við vinnu. Ef minnsti vafi leikur á að verkfæri uppfylli ekki öryggiskröfur skal skipta því út.
- Umbúðir skal fjarlægja utan af tækjabúnaði áður en búnaður fer inn í tækjarými.
- Fjarlægja skal allt rusl jafnóðum og sópa eða ryksuga að verki loknu og inn á milli ef þess þarf.
- Óheimilt er með öllu að skilja eftir eldsmat í tækjarýmum, svo sem pappakassa, pökkunarplast og aðrar umbúðir.
- Fjarlægja skal öll verkfæri, tækjabúnað, tengingar, laust efni og varahluti að verki loknu.
- Ef það er ekki gerlegt vegna aðstæðna skal þess gætt að eðlilegur umgangur sé ekki hindraður og að kæling búnaðar sé ótrufluð.
- Óheimilt er að nota tækjarými Síonar til geymslu á búnaði sem tekin hefur verið úr notkun né nokkrum öðrum búnaði sem ekki er að fara í uppsetningu innan fárra daga.

Hávaði í hýsingarsal

Í hýsingarsal er lágur hávaði sem getur þó verið streituvaldandi. Suð frá tækjum og búnaði getur verið streituvaldandi og haft áhrif á svefn og blóðþrýsting svo eitthvað sé nefnt.

- Þeim tilmælum er beint til starfsmanna að notast við heyrnahlífar eða eyrnatappa ef vinna á í hýsingarsal 2 klst eða lengur.
- Leitast skal við að nota heyrnahlífar með mikilli hljóðstigslækkun (DL>30 dB) þegar unnin er einbeitingarvinna í hýsingarsölunum. Samræður skulu eftir fremsta megni fara fram þar sem hljóðstig er lægra eða með þar til gerðum samskiptabúnaði, sbr. heyrnahlífar með hljóðnema eða annað sambærilegt.
- Eyrnatappar eru staðsettir við inngang í hýsingarsal.

Vinnuaðstaða í hýsingarsal

Vinna við tölvuvinnu í hýsingarsal getur verið erfið fyrir stoðkerfi líkamans. Ef starfsmenn þurfa að vinna í tölvu skal færa vinnuna fram úr sal og í þær vinnuaðstaður sem henta betur til skjávinna.



Vinna í hæð í hýsingarsal

Ef vinna þarf að fara fram í hæð t.d. við kapalvinnu, tengingar eða vinnu í rafmagni skal:

- Einungis nota lausa stiga og tröppur tímabundið og í skamman tíma í einu við minni háttar verk þar sem ekki þarf að beita afli.
- Notað örugga stiga og tröppur með skriðvörn og gættu sérstakrar varúðar.
- Áltröppur og -stigar skulu uppfylla staðal ÍST EN-131.
- Tröppur og stigar úr timbri skv. leiðbeiningum Vinnueftirlits.

Hiti og raki í hýsingarsal

Hitastig í hýsingarsal er yfirleitt í kringum 26-27°C og rakastig er afar lágt. Hár hiti og lágur raki getur haft í för með sér að starfsmenn verða þreyttari, svimi eða blóðþrýstingur hækki. Taka skal mið af því þegar vinna er skipulögð að hægt sé að fara fram og hvíla sig.

Finni starfsmaður fyrir óþægindum s.s. svima eða aukinni þreytu skal hann strax fara úr hýsingarsal og jafna sig.

Vinna við rafmagn

Almennt gildir um vinnu við rafmagn:

- Starfaðu ekki við rafmagn/rafbúnað nema að þú hafir kunnáttu, réttindi og hafir verið samþykktur af ábyrgðarmanni rafveitu.
- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni.
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar, öryggisbúnað og áhöld.
- Kynntu þér staðsetningu öryggis- og neyðarbúnaðar á verkstað og tryggðu að flóttaleiðir séu greiðfærar.
- Kynntu þér og farðu undantekningalaust eftir reglum sem gilda um vinnu við rafmagn/rafbúnað.
- Notaðu aðeins verkfæri sem eru til þess gerð að vinna með í rafmagni.



Nánar er fjalla um vinnu við rafmagn í Verklagi um rafgeymauppsetningu 48V kerfi VER-109 og Vinna við rafmagnstöflu VER-107 í Gæða og Öryggishandbók.

Ljósleiðarar

Almennt gildir um vinnu við ljósleiðarastrengi:

- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni.
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað.
- Tryggðu að ljósbúnaður sé ekki í sambandi við þá lögn sem mæld er. Merktu þá lögn sem þú vinnur við.
- Gættu þess að horfa aldrei beint inn í ljósleiðaraenda.
- Gættu ýtrustu varúðar þegar þú vinnur við ljósleiðara þar sem örpunnur glerþráðurinn getur auðveldlega stungist undir húð og mögulega borist með blóðrás um líkamann.
- Settu afklippur í lokað ílát og fargaðu þeim sem spilliefni.
- Ryksugaðu vinnusvæðið vandlega þegar vinnu við ljósleiðara á tengistað er lokið.
- Tryggðu að slöngur og tengi séu gerð fyrir þann þrýsting sem unnið er við þegar unnið er við loftpressu.
- Tryggðu eins og kostur er að ekki komi sláttur á slöngu sem rofnar.
- Skildu aldrei eftir opinn ljósleiðaraenda. Lokaðu boxum (tengibox, netaðgangstæki) þar sem ljósleiðari endar og merktu boxin vandlega. Settu hlíf fyrir endann ef þarf að skilja við ótengdan enda af einhverjum ástæðum.

Vinna í hæð

Eðli málsins samkvæmt fer mikið af starfsemi fjarskiptafyrirtækis fram í hæð. Koma þarf fyrir búnaði á ýmsum stöðum til að geta tryggt þjónustu til viðskiptavina.

Vinna í stiga

Almennt gildir um vinnu í stiga:



- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni.
- Notaðu aðeins örugga stiga og tröppur með skriðvörn og gættu sérstakrar varúðar.
- Lausir stigar og tröppur notist einungis tímabundið og í skamman tíma í einu við minni háttar verk þar sem ekki þarf að beita afli.
- Áltröppur og -stigar skulu uppfylla staðal ÍST EN-131.
- Settu stiga þannig upp að öruggt sé að þeir séu stöðugir við notkun.
- Færanlegir stigar eiga að hvíla á stöðugu og traustu undirlagi af heppilegri stærð þannig að rimarnar séu láréttar.

Vinna í vinnulyftu

Almennt gildir um vinnu í vinnulyftu:

- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni.
- Stjórnaðu aldrei vélbúnaði og tækjum nema þú hafir fengið þjálfun og hafir réttindi til þess.
- Notaðu ávallt réttan fallvarnarbúnað.
- Vertu alltaf með hjálm.
- Notaðu persónuhlífar eftir því sem við á.
- Kynntu þér staðsetningu öryggis- og neyðarbúnaðar á verkstað.
- Vertu aldrei eftirlitslaus við vinnu í hæð og gættu sérstakrar varúðar.
- Fylgdu reglum Vegagerðarinnar um merkingu vinnusvæða og gakktu þannig frá að vegfarendum starfi ekki hætta af. Sjá: <http://www.vegagerdin.is/upplýsingar-og-utgafa/leidbeiningar-og-stadlar/vinnusvaedamerkingar/>.

Vinna á húspökum eða svölum

Almennt gildir um vinnu á húspökum eða svölum;



- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni.
- Kynntu þér vinnulýsingu fyrir hýsingarstaðinn.
- Notaðu ávallt réttan fallvarnarbúnað.
- Yfirfarðu öryggisbúnað fyrir notkun.
- Taktu skemmdan og slitinn öryggisbúnað strax úr notkun.
- Vertu alltaf með hjálm.
- Notaðu persónuhlífar eftir því sem við á.
- Kynntu þér staðsetningu öryggis- og neyðarbúnaðar á verkstað.
- Vertu aldrei eftirlitslaus við vinnu í hæð og gættu sérstakrar varúðar.

Vinna í mastri

Almennt gildir um vinnu í mastri:

- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni.
- Farðu ekki upp í mastur/staur án undangenginnar þjálfunar og einungis undir eftirliti reynds starfsmanns.
- Stjórnðu aldrei vélbúnaði og tækjum nema þú hafir fengið þjálfun og hafir réttindi til þess.
- Notaðu ávallt réttan fallvarnarbúnað.
- Yfirfarðu öryggisbúnað fyrir notkun.
- Taktu skemmdan og slitinn öryggisbúnað strax úr notkun.
- Vertu alltaf með hjálm.
- Notaðu persónuhlífar eftir því sem við á.
- Kynntu þér verklagið Vinna við radíómannvirki VER-105 í Gæða og öryggishandbók.
- Kynntu þér verklag um vinnu í rafsegulsviði VER-106 í Gæða og öryggishandbók.
- Kynntu þér staðsetningu öryggis- og neyðarbúnaðar á verkstað.
- Vertu aldrei eftirlitslaus við vinnu í hæð og gættu sérstakrar varúðar.



Lager

Almennt:

- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni.
- Búnað og vörur skal aðeins geyma á þar til gerðum svæðum.
- Gæta skal að hægt sé að ganga um lager á öruggan hátt.
- Allur búnaður skal vera á vörubrettum til að auðvelt sé að færa hann til.
- Búnaður í vörurekkum skal vera þannig frágengin að ekki sé hætta á hruni úr hillu.
- Umbúðir og annað rusl skal henda út í gáma.
- Gæta skal að eldsmat og forðast að geyma slíkt á lager.
- Aukabirgðir olíu má ekki geyma innandyra.
- Farartæki sem skilin eru eftir á lager skal skilja eftir lykla.
- Lyftara skal ávallt lagt í merkt stæði.
- Einungis starfsmenn með vinnuvélaskírteini J er heimilt að nota lyftara
- Notaðu önnur léttitæki svo sem hjólaborð og trillur til að létta undir.
- Fylgið reglum sem gilda um notkun pappapressu.

Eldhús

Almennt:

- Notaðu léttitæki þar sem það er hægt.
- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið í eldhúsinu
- Umgengni og hreinlæti er mikilvægur öryggisþáttur í eldhúsinu.
- Farðu eftir þeim umgengnisreglum sem gilda þar.
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar við matreiðslu og þrif í eldhúsi og gættu fyllsta öryggis.
- Skiptu oft um vinnustellingu.
- Vertu í góðum skóm og fatnaði.
- Taktu reglulega vinnuhlé.



- Hreyfðu þig reglulega.
- Notaðu ekki vélar eða tæki ef öryggisbúnaður er í ólagi.

Verslanir

Almennt:

- Sittu bein/n í baki.
- Breyttu oft um setstöðu.
- Gættu þess að báðar iljar nemi flatar við gólf eða notaðu skemil þegar þú situr við vinnuborð.
- Staðsettu skjáinn þannig að birta frá gluggum eða ljósum skíni hvorki beint í augun né endurkastist af skjá.
- Efri brún skjásins á að vera í augnhæð.
- Skjár sé u.þ.b. armlengd frá líkama.
- Skjárinn sé fyrir miðju líkama.
- Láttu fylgjast reglulega með sjóninni.
- Staðsettu mús í sömu hæð og lyklaborð.
- Staðsettu lyklaborð fyrir miðju líkama.
- Notaðu vinstri og hægri hönd til skiptis á mús.
- Láttu olnboga liggja slaka upp að líkama.
- Hafðu úlnlið í miðstöðu.

Ef þarf að vinna meiri tölvuvinnu en almenn afgangið skal færa sig í hentugra umhverfi með húsgögnum sem eru hugsuð fyrir skrifstofuvinnu.

Ógnandi hegðun viðskiptavina

Ef viðskiptavinur sýnir af sér ógnandi hegðun eða hverskonar hegðun sem starfsmanni þykir óþægileg er gott að nota Skjáboða sem staðsettir eru í stiku neðst til hægri í öllum tölvum í verslunum.

- Gulur hnappur lætur aðra starfsmenn í verslun vita að þú þarft aðstoð. Starfsmenn sem móttaka Gul boð eru starfsmanni þá til halds og traust og geta stigið inn í ef þurfa þykir.



- Rauður hnappur er árárskoð sem sendir boð á Securitas sem kemur strax á staðinn. Securitas kallar einnig til lögreglu og tilkynnir henni um boðin.

Skrifstofur

Almennt:

- Sittu bein/n í baki.
- Breyttu oft um setstöðu.
- Gættu þess að báðar iljar nemi flatar við gólf eða notaðu skemil þegar þú situr við vinnuborð.
- Staðsettu skjáinn þannig að birta frá gluggum eða ljósum skíni hvorki beint í augun né endurkastist af skjá.
- Efri brún skjásins á að vera í augnhæð.
- Skjár sé u.þ.b. armlengd frá líkama.
- Skjárinn sé fyrir miðju líkama.
- Láttu fylgjast reglulega með sjóninni.
- Staðsettu mús í sömu hæð og lyklaborð.
- Staðsettu lyklaborð fyrir miðju líkama.
- Notaðu vinstri og hægri hönd til skiptis á mús.
- Láttu olnboga liggja slaka upp að líkama.
- Hafðu úlnlið í miðstöðu.

Munum að allir hlutir eiga sinn samastað. Geymum ekki hluti á gólfum. Göngum frá öllu eftir notkun. Þurrkum upp strax ef hellist niður.

Gerum vinnustaðinn ánægjulegri með því að hvetja til vandaðra vinnubragða. Það stuðlar að fækkun slysa og óhappa, hefur jákvæð áhrif á líðan fólks og bætir um leið ímynd félagsins.

Heilsa

Með því að huga að daglegum lífsvenjum og viðhorfum getur þú bætt andlega og líkamlega heilsu þína.



Það er stefna fyrirtækisins að huga vel að heilsueflingu á vinnustað enda eru starfsmenn fyrirtækisins í vandasömum störfum sem oft fylgir mikið álag.

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 hrekkir eru með öllu óviðeigandi.
- Komdu fram við alla starfsmenn af fullri virðingu.
- Kynferðisleg áreitni eða einelti líðast ekki.
- Gróft spaug eða framkoma, sem særir eða veldur tilfinningalegu álagi, er okkur ekki samboðin.
- Sögur um vinnufélaga geta sært og skapað óöryggi.

Sjá nánar í Stefna Vodafone og viðbragðsáætlun gegn einelti, áreitni og ofbeldi á vinnustaðnum á Rauða torginu undir Vodafone -> Um Vodafone -> Verklag

Helstu einkenni álagstengdrar vanlíðunnar eru:

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

Hreyfing og gott mataræði bætir líðan og eykur úthald í leik og starfi. Hreyfing og hæfileg áreynsla er nauðsynleg fyrir alla.

- Starfsmenn eru hvattir til að nýta sér sjálfbæran ferðamáta svo sem að ganga eða hjóla. Starfsmenn eru einnig hvattir til að nýta sér almenningssamgöngur.
- Starfsmönnum sem áhuga hafa á að nýta sér vistvænar samgöngur er boðið upp á að skrifa undir samgöngusamning.



- Samgöngusamningur virkar þannig að starfsmaður skuldbindur sig til að nýta vistvæna ferðamáta að minnsta kosti þrisvar sinnum í viku til að komast til og frá vinnu.
- Vistænir ferðamátar fela í sér flestar aðrar leiðir en þær að koma á einkabíl til og frá vinnu.

Rétt líkamsbeiting

Nýttu þér ef þú getur fengið aðstoð tækja eða starfsmanna við að lyfta og bera hluti.

Ef þú þarft að lyfta:

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

Ef þú þarft að bera:

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

Vinnuumhverfi

Sýn hefur innleitt BESTA vinnuumhverfið að forskrift Better ways of working Vodafone Global. Þar er lögð áhersla á góða hljóðvist, lýsingu og loftgæði í



sveigjanlegu vinnuumhverfi þar sem allir eiga að geta fundið sér vinnuaðstöðu sem hentar þeim verkefnum sem unnið er að hverju sinni.

Sjá nánar á Rauða torginu undir Vinnustaðurinn -> Besta Vinnuumhverfið.

Slys – viðbrögð og skráning

Sjúkrakassar eru staðsettir í kaffikrókum á hverri hæð á Suðurlandsbraut, í verslunum og bílum fyrirtækisins.

Hjartastuðtæki er staðsett á 2. Hæð á Suðurlandsbraut ásamt lista af starfsmönnum sem hafa hlotið þjálfun í notkun þess. Hjartastuðtæki eru einnig í verslunarmiðstöðvum.

Viðbragðsferli slysa

- Tryggðu öryggi á svæðinu.
- Hringdu í 112.
- Beittu strax endurlífgun ef engin viðbrögð eru við áreiti og öndun óeðlileg.
- Stöðvaðu blæðingu með því að þrýsta á blæðingastað.
- Veittu andlegan stuðning.

Rafmagnsslys

- Tryggðu öryggi á vettvangi, rjúfðu rafmagn ef nauðsyn krefur.
- Kallaðu eftir hjálp í 112.
- Veittu skyndihjálp.
- Veittu andlegan stuðning.
- Notaðu hjartastuðtæki í hjartastoppi ef það er til staðar.

Ef rafmagnsútleysing hefur orðið og fólk slasast er óheimilt að setja rafmagn á að nýju nema í samráði við björgunaraðila.

Bruni af völdum rafmagns getur verið:

- Rafbruni (snerting): Rafstraumur fer í gegnum líkamann.
 - Áverkar á inn- og útgöngustað straumsins.



- o Innri áverkar geta verið alvarlegir þó að yfirborðsáverkar virðist smávægilegir.
- Ljósbogabruni (leiftur): Við skammhlaup getur myndast ljósbogi sem getur valdið bruna á húð, rafsuðublindu, augnskaða og kveikt í fatnaði. Forðist notkun á úrum og skartgripum úr málmum þegar unnið er við rafmagn. Rafstraumur sem fer gegnum líkamann getur truflað hjartslátt og valdið hjartastoppi, bruna og öðrum áverkum.

Raflost

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

Áverki af völdum rafstraums fer eftir;

- Hvort um er að ræða jafnstraum eða riðstraum.
- Hve há spennan er.
- Stærð snertiflata.
- Tímalengd snertingar.

Viðbrögð við raflosti;

- Hringdu í 112.
- Kannaðu öndun og blóðrás.
- Kannaðu háls- og/eða hryggáverka við fall.
- Fyrirbyggðu lost með því að lyfta fótum 20–30 cm og hitatap með því að nota yfirbreiðslu.
- Kældu brennda svæðið með köldu vatni í minnst 20 mínútur og hækkaðu hitastig vatnsins smám saman upp í 15–20°C.
- Búðu um sárið með hreinum umbúðum.

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



Ef einn af eftirfarandi þáttum á við skal fara strax með slasaða á sjúkrahús eftir fyrstu hjálp.

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

Skráning slysa og óhappa

Tilkynna þarf öll vinnuslys til yfirmanns sem ber ábyrgð á því að fylla út tilkynningu til Vinnueftirlitsins eins og lög kveða á um, skjalið má finna á Rauða torginu undir Vinnustaðurinn -> Vinnuslys. Ávallt skal láta öryggisstjóra og starfsmannastjóra vita af vinnuslysum.

Nánari upplýsingar á Rauða torginu undir Vinnustaðurinn -> Vinnuslys

Ýmsar upplýsingar

Dæmi um persónuhlífar

Hugtakið persónuhlífar á við um allan búnað, sem starfsmanni er gert að klæðast eða halda á, sér til verndar gegn einni eða fleiri hættum sem stefnt geta öryggi hans og heilsu í voða svo og allan viðbótar- eða aukabúnað sem ætlað er að þjóna þessu hlutverki.

Til dæmis:

Persónuhlífar • Öryggishjálmur • Heyrnarhlífar • Eyrnatappar • Öryggisgleraugu - Gegn ryki og ögnum - Gegn geislum • Andlitshlífar • Öndunargrímur - Með ryksíum - Með loftbirgðum • Hanskar • Hlífðarermar • Öryggisskór/stígvél • Hnéhlífar • Ristahlífar • Legghlífar • Mannbroddar • Hlífðarvesti • Hitavesti • Hlífðarfatnaður • Endurskinsfatnaður /sýnileikafatnaður (EN 471) • Brunapolinn/eldtefjandi fatnaður (EN 531) • Húðvörn • Rafsuðuhlífar • Logsuðugleraugu • Ryk- og kolasíur • Öryggisbelti • Líflínur • Fallbelti • Fallblakkir • Ístöð • Öryggisgrindur • Flóttagrímur



- Gasmælar • Björgunarvesti • Björgunarhringur • Háspennustöng/ spennukanni • Snjóflóðaáyla • Strengbyssa • Öryggisnet • Augnskolunar búnaður • Hjartastuðtæki
- Reykköfunartæki