



Orkubú Vestfjarða

# ÖRYGGIS- HANDBÓK



Mai 2010

## Formáli

Grunnurinn af þessari Öryggishandbók er unnin af vinnuhópi á vegum Samorku og er hugsuð sem handbók um öryggi og vinnuvernd. Orkubúið hefur síðan aðlagð Öryggishandbókina að sínum þörfum eftir aðstæðum. Bókin verður þannig hluti af daglegu öryggiskerfi Orkubúsins.

Í bókinni er m.a. fróðleikur um vinnubrögð er lúta að öryggi og vellíðan starfsmanna við dagleg störf, heilsueflingu, viðbrögð við slysum og neyðarviðbrögð.

Efnið í Öryggishandbókinni er fengið úr ýmsum áttum m.a. frá Orkubúi Vestfjarða, Landsneti, Landsvirkjun, Orkuveitu Reykjavíkur, RARIK, Rauða krossi Íslands, Vinnueftirliti ríkisins og Lýðheilsustöð. Teikningar eru flestar eftir Ólaf Pétursson, Böðvar Leósson teiknaði veggspjald vegna viðbragða við rafmagnsslysum, en skyndihjálparspjaldið er frá Rauðakrossi Íslands. Ljósmyndir eru flestar teknar af starfsfólki Orkubúsins.

Þess er vænst að bókin efli öryggisbrag Orkubúsins og að „Lög um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum“ verði í hávegum höfð, með því markmiði að allir ljúki sérhverjum vinnudegi heilir og ánægðir.

Þessari bók er ætlað að vera “lífandi” rit og eru því allar ábendingar um það sem betur má fara vel þegnar og óskast sendar á [oryggisnefnd@ov.is](mailto:oryggisnefnd@ov.is)

*Kristján Haraldsson*  
*Orkubússtjóri*

**Í UPPHAFI SKAL ENDINN SKOÐA**

## Efnisyfirlit

### INNGANGUR ..... 4

### 1. Öryggi ..... 6

|      |                                                                             |    |
|------|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.1  | stefna orkubús vestfjarða í öryggis-heilbrigðis og vinnuumhverfismálum..... | 7  |
| 1.2  | Almennar öryggisreglur.....                                                 | 8  |
| 1.3  | Eitur og hættuleg efni.....                                                 | 11 |
| 1.4  | Öryggis- og heilbrigðismerki á vinnustöðum.....                             | 12 |
| 1.5  | Notkun Öryggishjálma.....                                                   | 13 |
| 1.6  | Akstur.....                                                                 | 14 |
| 1.7  | Fjarskipti.....                                                             | 14 |
| 1.8  | Skurðgröftur.....                                                           | 15 |
| 1.9  | Ferðalög.....                                                               | 16 |
| 1.10 | Hífingar, lyftibúnaður og lyftitæki.....                                    | 18 |
| 1.11 | Vinnustaður.....                                                            | 19 |
| 1.12 | Förgun.....                                                                 | 20 |
| 1.13 | Vinna ungmenna.....                                                         | 21 |
| 1.14 | Garðvinna.....                                                              | 22 |
| 1.15 | Hávaði og heyrnarvernd.....                                                 | 23 |
| 1.16 | Verktakar.....                                                              | 24 |

### 2. Rafmagnsöryggi..... 25

|     |                                   |    |
|-----|-----------------------------------|----|
| 2.1 | Almennt.....                      | 25 |
| 2.2 | Götuljós.....                     | 27 |
| 2.3 | Löftlínur.....                    | 28 |
| 2.4 | Jarðstrengir.....                 | 29 |
| 2.5 | Aðveitustöðvar og tengivirki..... | 30 |
| 2.6 | Dreifistöðvar og götuskápar.....  | 31 |

### 3. Orkuver ..... 32

|     |                      |    |
|-----|----------------------|----|
| 3.1 | Orkuver almennt..... | 32 |
| 3.2 | Vatnsorkuver.....    | 33 |
| 3.3 | Díselstöðvar.....    | 34 |
| 3.4 | Kyndistöðvar.....    | 34 |

### 4. Hitaveitur ..... 35

|     |                             |    |
|-----|-----------------------------|----|
| 4.1 | Almennt.....                | 35 |
| 4.2 | Dreifikerfi og brunnar..... | 40 |

### 5. Heilsa ..... 41

|      |                                 |    |
|------|---------------------------------|----|
| 5.1. | Líkamleg heilsa.....            | 41 |
| 5.2. | Andleg og félagsleg heilsa..... | 42 |

|            |                                                                                             |           |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5.3.       | Stefna og viðbragsáætlun Orkubús Vestfjarða í eineltismálum .....                           | 44        |
| 5.4.       | Jafnréttisáætlun Orkubús Vestfjarða .....                                                   | 47        |
| 5.5.       | Hreyfing og mataræði .....                                                                  | 49        |
| <b>6.</b>  | <b>Vinnuumhverfi .....</b>                                                                  | <b>50</b> |
| 6.1.       | Umgengni .....                                                                              | 50        |
| 6.2.       | Stoðkerfi líkamans .....                                                                    | 51        |
| 6.3.       | Að bera sig rétt að .....                                                                   | 52        |
| 6.4.       | Skrifborðsvinna .....                                                                       | 53        |
| <b>7.</b>  | <b>Viðbrögð við slysum .....</b>                                                            | <b>54</b> |
| 7.1.       | Rafmagnsslys .....                                                                          | 54        |
| 7.2.       | Rafmagnsslys fyrstu viðbrögð .....                                                          | 57        |
| 7.3.       | Viðbragðsferli .....                                                                        | 59        |
| 7.4.       | Skyndihjálp .....                                                                           | 61        |
| <b>8.</b>  | <b>Skráning slysa og óhappa .....</b>                                                       | <b>63</b> |
| <b>9.</b>  | <b>Viðbrögð í neyð .....</b>                                                                | <b>65</b> |
| 9.1.       | Viðbrögð starfsmanna þegar boð berast frá bruna- og innbrotskerfum Orkubús Vestfjarða. .... | 65        |
| 9.2.       | Flóttaleiðir .....                                                                          | 65        |
| 9.3.       | Eldsvoði og eldvarnir .....                                                                 | 66        |
| 9.4.       | Viðbrögð við váverkum .....                                                                 | 68        |
| 9.5.       | Jarðskjálftar .....                                                                         | 69        |
| 9.6.       | Eldgos .....                                                                                | 70        |
| <b>10.</b> | <b>Ýmsar upplýsingar .....</b>                                                              | <b>71</b> |
| 10.1.      | Dæmi um persónuhlífar og öryggisbúnað .....                                                 | 71        |
| 10.2.      | Mikilvægir tenglar .....                                                                    | 72        |

## INNGANGUR

Í dag eru í gildi „Lög um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum“ frá 1. janúar 1981, ([lög nr. 46 frá 1980](#) [www.vinnueftirlit.is](http://www.vinnueftirlit.is)), með síðari breytingum ásamt tengdum reglugerðum. Lögin eiga rætur að rekja til samkomulags milli aðila vinnumarkaðarins og ríkisvaldsins sem gert var í tengslum við kjarasamninga árið 1977 og til samningsins um hið Evrópska efnahagssvæði. Lögin gilda um vinnustaði í landi þar sem einn eða fleiri vinna og er eftirlit með framkvæmd þeirra í höndum Vinnueftirlits ríkisins.

Tilgangur laganna 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 fyrir máli Vinnueftirlits ríkisins“.

Í lögnum er lögð áhersla á frumkvæði stjórnenda sem og annarra starfsmanna og þar eru verkefni Vinnueftirlits ríkisins skilgreind.

Vinnuverndarstarf innan fyrirtækja miðar að því að koma í veg fyrir slys á vinnustöðum og heilsutjón vegna vinnu og stuðla að almennri vellíðan starfsmanna. 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 innan fyrirtækisins er starfandi Öryggisnefnd. Í nefndinni sitja tveir öryggisverðir, sem stjórn fyrirtækisins tilnefnir og tveir öryggistrúnaðarmenn, kosnir af starfsmönnum. Verkefni Öryggisnefndar er, eins og segir í lögnum 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“.

Nefndin ein og sér er lítils megnug og sækist því eftir aðstoð sérhvers starfsmanns til þess að gera fyrirtækið að góðum og slysalausum vinnustað, enda bera starfsmenn ábyrgð í þessu sambandi, samanber ákvæði í lögunum um skyldur verkstjóra, starfsmanna og framkvæmd vinnu.

Skipun öryggisnefndar er að finna á innraneti Orkubúsins. Öryggisnefndin hefur netfangið [oryggisnefnd@ov.is](mailto:oryggisnefnd@ov.is)



**VIÐ GERUM EKKI MÁLAMÍÐLANIR  
Í ÖRYGGISMÁLUM**

# 1. ÖRYGGI

## Öryggisreglur lúta meðal annars að:

- Greiningu á hættum sem geta komið upp í hverju verkefni og ráðstöfunum gegn þeim.
- Notkun persónuhlífa og öryggisbúnaðar.
- Umgengni og framkomu á vinnustað.
- Vinnuferlum.
- Neyðarviðbrögðum.



## Fræðsla og kynning

Starfsmenn skulu kynna sér staðsetningu og notkun öryggisbúnaðar svo og gildandi öryggisreglur.



**ÞEKING ER BESTA FORVÖRNIN**

## 1.1 STEFNA ORKUBÚS VESTFJARÐA Í ÖRYGGIS-HEILBRIGÐIS OG VINNUMHVERFISMÁLUM.

**Orkubú Vestfjarða stefnir að slysalausum vinnustað**

***Fyrirtækið:***

1. Skapar starfsmönnum, verktökum og öðrum sem erindi eiga við það öruggt og heilsusamlegt umhverfi.
2. Leggur starfsmönnum til aðstöðu, tæki og búnað sem uppfyllir öryggiskröfur og er í góðu ásigkomulagi.
3. Fræðir og þjálfar starfsmenn á sviði öryggis- og vinnuverndarmála.

***Starfsmenn fyrirtækisins:***

1. Þekkja og vinna í samræmi við skráðar öryggisreglur fyrirtækisins og gildandi vinnuverndarreglur til að tryggja öryggi fólks, búnaðar og umhverfis.
2. Notaðir öllum kringumstæðum öryggisbúnað, hlífðarfatnað og persónuhlífar sem kröfur eru gerðar um.

Starfsmönnum fyrirtækisins er með öllu óheimilt að vinna verk án þess að fylgja öryggisreglum og nota hlífðarbúnað. Ef nauðsynlegur öryggisbúnaður er ekki til staðar skulu þeir gera hlé á vinnu sinni þar til tilhlýðilegur búnaður er kominn í notkun.

**ÞAR GRÆR GRASIÐ SEM GIRT ER UM**



## 1.2 ALMENNAR ÖRYGGISREGLUR

- Fylgdu gildandi reglum og leiðbeiningum. Ef þú ert í vafa, leitaðu upplýsinga. **Taktu ekki áhættu.**
- Tilkynntu óhöpp, hættutilvik og aðstæður sem gætu valdið slysum á fólki og tjóni á mannvirkjum, búnaði eða umhverfi. **Reynsla þín getur bjargað öðrum.**
- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni. Góður undirbúningur minnkar áhættu.
- Skipuleggið vinnustaðinn þannig að öll öryggistæki séu aðgengileg.
- Kynntu þér staðsetningu öryggis- og neyðarbúnaðar á verkstað og tryggðu að flóttaleiðir séu greiðfærar.
- Vertu góð fyrirmynd og sjáðu til þess að öryggiskröfur séu í heiðri hafðar. Notaðu öryggisbúnað og rétt verkfæri, forðastu ónauðsynlegar flýtiaðferðir.
- Stuðlaðu að góðum öryggisbrag í fyrirtækinu. Bentu starfsrélögum á atriði við vinnuna sem geta orsakað hættu og vertu jákvæður þegar einhver annar bendir þér á slík atriði.
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað.
- Notaðu endurskinsfatnað/ sýnileikafatnað þar sem þess er þörf.
- Vertu ekki í flaksandi fötum við vinnu.
- Notaðu heyrnarhlífar þar sem hávaði er mikill.
- Notaðu lífólur eða fallvarnir þar sem hættu er á falli.
- Haltu röð og reglu á vinnustaðnum.
- Notaðu rétt áhöld og verkfæri og gættu fyllsta öryggis.

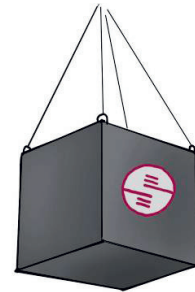


**ÞESSAR REGLUR ERU SETTAR Í ÞÍNA ÞÁGU**

- **ALMENNAR ÖRYGGISREGLUR FRH.**

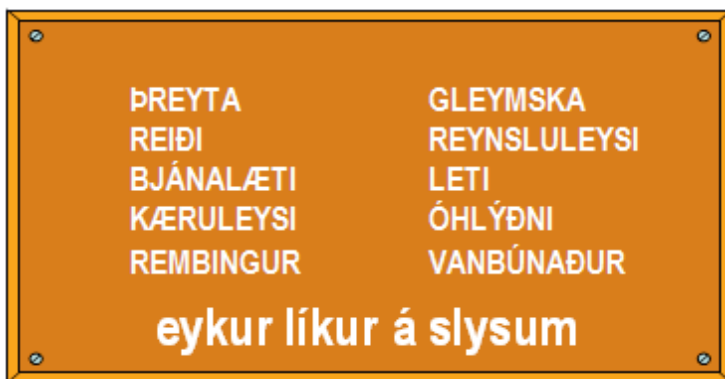
- Ekki nota, stilla eða gera við tæki og búnað nema þú hafir kunnáttu og heimild til þess.
- Notaðu örugga stiga og tröppur með skriðvörn og gættu sérstakrar varúðar.
- Stjórnaðu aldrei vélbúnaði og tækjum nema þú hafir fengið þjálfun og hafir réttindi til þess.
- Gættu varúðar við notkun allra verkfæra.  
**Röng vinnubrögð geta valdið slysum.**
- Vandaðu uppsetningu og gerð vinnupalla og notaðu einungis viðurkenndar aðferðir og búnað.
- Hafðu slökkvitæki við hendina og sýndu sérstaka aðgæslu við meðferð elds og vinnu sem valdið getur íkveikju.
- Forðastu að anda að þér eiturgufum. Notaðu 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 slysstað þar sem rafmagnsslys hefur orðið er líklegt að ekki sé búið að rjúfa rafmagn til línu. Stansaðu og snúðu samstundis til baka.
- Gróft spaug eða framkomu, sem særir eða veldur tilfinningalegu álagi, stundum við ekki.

***Einelti líðum við ekki.***



## **HÖFUM RÖÐ OG REGLU Á VINNUSTAÐNUM OG VINNUM SKIPULEGA**

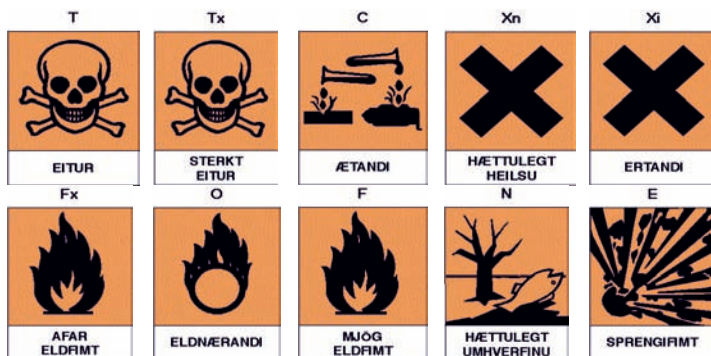
- **ALMENNAR ÖRYGGISREGLUR FRH.**
- Fylgdu [reglum um merkingu vinnusvæða](http://www.vegagerdin.is) ([www.vegagerdin.is](http://www.vegagerdin.is)) og gakktu þannig frá að vegfarendum stafi ekki hætta af.
- Góð samvinna í öllum verkum, heiðarleiki, hreinskilni og öfgalaus umræða um vandamál á vinnustað stuðla að betra vinnuumhverfi, meiri vellíðan og minni slysaþættu
- Óheimilt er að víkja af vettvangi þegar komið er að bilun sem hætta stafar af í raforkukerfi og / eða heitt vatn rennur óvarið, nema í algerum neyðartilvikum til að ná í aðstoð. Tilkynna skal viðkomandi verkstjóra / öryggisvakt um bilun.
- Reykingar eru með öllu bannaðar í bifreiðum og húsnæði Orkubúsins.
- ***Notkun áfengis eða vímuefna er með öllu óheimil í vinnunni.*** Öllum þeim sem eru undir áhrifum áfengis og vímuefna er óheimill aðgangur að húsnæði, bifreiðum og vinnusvæðum Orkubúsins.



**EKKI ER GAMAN NEMA GOTT SÉ**

### 1.3 EITUR OG HÆTTULEG EFNI

- Veldu óskaðleg efni ef kostur er.
- Kynntu þér öryggisleiðbeiningar og hættumerkingar á umbúðum **áður en** þú notar efni.
- Notaðu ávallt viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað við meðhöndlun og hreinsun á efnum.
- Notaðu ekki eitrefni merkt með hauskúpu nema hafa tilskilið leyfi.
- Geymdu efni ávallt í lokuðum og upprunalegum umbúðum.
- Fylgdu leiðbeiningum við blöndun efna.
- Kynntu þér staðsetningu og notkun á kæli- og augnskolunarbúnaði.
- Gættu að loftræstingu við meðhöndlun efna.



### Hvað er til ráða við efnaóhöpp?

- 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.

**MARGT FER ÖDRUVÍSI EN ÆTLAÐ ER**

## 1.4 ÖRYGGIS- OG HEILBRIGÐISMERKI Á VINNUSTÖÐUM

Á vinnustað skulu vera til staðar öryggis- og heilbrigðismerki. Kynntu þér þýðingu þeirra og farðu eftir þeim.

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



Skylt að bera  
hlífðarhanska



Skylt að bera  
augnhlífir



Skylt að bera  
öryggishjál

**Bannmerki** banna atferli sem valdið getur hættu.



Reykingar  
bannaðar



Allur aðgangur  
bannaður



Farsímanotkun  
bönnuð

**Viðvörðunarkerki** vara við hættu.



Hætta



Heitt yfirborð



Krani við vinnu

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



Slökkvitæki



Neyðarútgangur



Skyndihjál

[Reglur um notkun öryggismerkja](http://www.vinnueftirlit.is) er að finna á [www.vinnueftirlit.is](http://www.vinnueftirlit.is)

**HÖFUM ÖRYGGIÐ ÁVALLT Í FYRIRRÚMI**

## 1.5 NOTKUN ÖRYGGISHJÁLMA

Nota skal öryggishjálma þar sem hættu er á áverkum af fallandi eða fljúgandi hlutum, af hvössum brúnum eða oddum, af eigin falli eða af snertingu við spennuhafa hluti.

Skylt er að nota öryggishjálma þar sem:

- Lög og reglur mæla svo fyrir.
- Öryggismerki mæla svo fyrir
- Verkstjórnandi skipar svo fyrir.

Á eftirtöldum stöðum eða við eftirtaldar aðstæður skal nota öryggishjálma:

- Í spennistöðvum.
- Í aðveitustöðvum og tengivirkjum.
- Í staurum og möstrum.
- Í stigum og verkpöllum.
- Í skurðum, jarðgöngum, neðanjarðarstöðvum þar sem loft/veggir eru ófóðraðir.
- Þegar unnið er við upptekt aflvéla.
- Við vinnu í loku- og stíflumannvirkjum.
- Þar sem unnið er við hífingar.
- Þar sem unnið er með vinnuvélar.
- Við byggingarvinnu.
- Við akstur á vélsleðum og öðrum vélknúnum ökutækjum skulu menn nota hjálma sem eru viðurkenndir fyrir slíka notkun.

Athugið:

- Verkstjórnandi skal fylgjast með að starfsmenn noti öryggishjálma.
- Stjórnendur vinnuvéla skulu fylgjast með að aðstoðarmenn þeirra noti öryggishjálma.
- Stjórnendur krana skulu fylgjast með að starfsmenn noti öryggishjálma við hífingar.

**Ítrekuð brot á reglum eða fyrirmælum um notkun öryggishjálma geta varðað brottrekstur úr starfi.**

**ÞEIR HAFU VITIÐ SEM VERJA ÞAÐ**

## 1.6 AKSTUR

- Aktu aldrei nema að hafa til þess tilskilin réttindi.
- Athugaðu ástand ökutækis og að það henti aðstæðum.
- Góð regla er að bakka bílnum í stæði.
- Sýndu aðgæslu þegar þú bakkar og fáðu leiðsögn ef þörf er á.



- Festu farm tryggilega og notaðu merkingar.
- Láttu ökutækið aldrei ganga að óþörfu.
- Notaðu viðeigandi viðvörunarljós.
- Gakktu þrífalega um ökutæki.
- Deildu þyngd farms jafnt á kerru og ofhladdu ekki.
- Bannað er að flytja fólk á kerrum eða bílpöllum.

## 1.7 FJARSKIPTI

Fjarskipti eru mikilvæg fyrir starfsemi fyrirtækisins og öryggi starfsmanna.

Kynntu þér hvaða fjarskiptatæki eru á þínum vinnustað og fáðu leiðbeiningar um notkun þeirra.

Hafðu eftirfarandi atriði í huga við notkun á fjarskiptatækjum:

- Kallmerki skulu vera stutt og greinileg.
- Talaðu skýrt og hnitmiðað og forðastu löng samtöl.
- Endurtaktu móttekin fyrirmæli í mikilvægum aðgerðum.
- Við „Rof og vinnu“ eru ofangreind atriði afar mikilvæg.



**AKSTUR OG FJARSKIPTI ERU HLUTI AF  
ÖRYGGISBRAG**

## 1.8 SKURÐGRÖFTUR

- Leitaðu upplýsinga um lagnir áður en grafið er.
- Gerðu fláa eða notaðu stoðir við skurðgröft með hliðsjón af dýpt skurðar og öðrum aðstæðum.
- Ekki leggja jarðveg of nálægt skurðbökkum (> 1 metri).
- Fjarlægðu uppgröft jafnóðum af vinnusvæði ef hann getur valdið hættu.
- Notaðu stoðir eða þéttriðið net á hliðar og bakka sé hrunhætta til staðar.
- Vertu aldrei einn við vinnu í dýpri skurðum (> 1,5 metrar).
- Gættu þess að botn sé sléttur og nægilega rúmur í skurðum og tengiholum til að auðvelt sé að athafna sig við vinnu.
- Gættu varúðar þegar þú vinnur í kringum krana, jarðvinnuvélar og önnur tæki.
- Hafðu samráð við hlutaðeigandi aðila áður en þú hefur vinnu við gröft nálægt lögnum.
- Gættu varúðar við vinnu nálægt jarðstrengjum og lögnum. Tilkynntu hlutaðeigandi aðila strax um skemmdir, jafnvel þótt þær virðist óverulegar.



**SPYRJID ÁÐUR EN GRAFIÐ ER**



## 1.9 FERÐALÖG

Áður en lagt er í ferðalög skal eftir aðstæðum kynna sér vel veðurspá og færð á vegum. Tilkynna skal fjallaferðir, ferðir í snjóflóðahættu og önnur ferðalög í illveðrum með tímaáætlun til bakvaktar eða annarra viðkomandi.

Ferilvöktun Tetra kerfis skal nota þegar því verður við komið og ástæða þykir til að mati ferðalanga og viðkomandi bakvaktar.

Á ferðalögum skulu starfsmenn hafa meðferðis allan þann öryggisbúnað sem nauðsynlegur þykir hverju sinni, svo sem góðan hlífðarfatnað, snjóflóða ýli, GPS tæki, Tetra stöð, áttavita og kort.

Séu notaðir vélsleðar eða önnur vélknúin ökutæki til fjallaferða skal yfirfara þau fyrir notkun og tryggja að meðferðis sé nægilegt eldsneyti, mótrolía, auka kerti og reimar eftir því sem við á.

### ***Notkun vélsleða og hjóla án hjálms er bönnuð.***

Í vélsleða á að vera nauðsynlegur öryggisbúnaður svo sem sjúkrapoki, snjóflóðastöng, álpokar og skófla.

Vinnuflokkar skulu auk þess hafa meðferðis allan annan öryggisbúnað sem nauðsynlegur þykir hverju sinni.

Starfsmenn skulu fá æfingu í akstri vélsleða, notkun GPS, skyndihjálp og snjóflóðaleit.

### ***Snjóflóðasvæði:***

Starfsmenn skulu ávallt gæta fyllstu varúðar á svæðum þar sem minnsta hættu getur verið á snjóflóðum.

Hafi Almannaavarnarnefnd lýst yfir hættuástandi á svæði er óheimilt að fara um svæðið eða vinna á því nema með sérstöku leyfi Almannaavarnarnefndar.

### ***Ekki skal fara inná snjóflóðahættusvæði nema með snjóflóða ýli.***

## ÁRINNI KENNIR ILLUR RÆÐARI

## FERÐALÖG FRH.

Ef vinna fer fram á hættusvæði skal til frekara öryggis hafa mann á snjóflóðavakt.

Þegar um lengri ferðir á snjóflóðahættusvæðum er að ræða eða veður tvísýnt skulu ávallt vera tveir eða fleiri á ferð með öruggu millibili til að lágmarka hættu á að báðir lendi í sama snjóflóðinu.

***Ef starfsmaður lendir í snjóflóði skal hringja strax í 112 og láta kalla út allt tiltækt hjálparlið.***



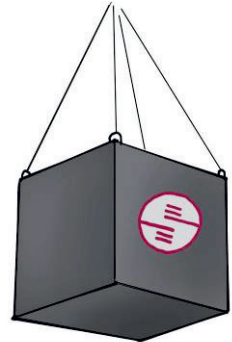
**VERTU Í SAMBANDI VIÐ AÐILA Í BYGGÐ**

## 1.10 HÍFINGAR, LYFTIBÚNAÐUR OG LYFTITÆKI

- Notaðu aldrei lyftara, krana eða lyftitæki nema hafa tilskilin réttindi og/eða kunnáttu.
- Aktu aldrei hraðar en á gönguhraða.



- Taktu aldrei farþega í lyftarann.
- Lyftu aldrei mönnum með lyftara nema með viðurkenndum búnaði.



- 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, lásam og festipunktum fyrir notkun.
- Sannreynðu að allur búnaður sé gerður fyrir þá þyngd sem lyfta á.



**LÍTTU Í KRINGUM ÞIG  
EKKI GLEYMA AÐ LÍTA UPP**

## 1.11 VINNUSTAÐUR

- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað.
- Kynntu þér staðsetningu öryggis- og neyðarbúnaðar á verkstað og tryggðu að flóttaleiðir séu greiðfærar.
- Starfaðu aðeins við búnað, vélar og tæki ef þú hefur kunnáttu til.
- Kynntu þér öryggisleiðbeiningar áður en vinna hefst.
- Hafðu gott vinnuljós.
- Haltu vinnuumhverfinu hreinu og snyrtilegu.
- Tryggðu góða vinnuaðstöðu og örugga loftræstingu.



**LOFA SKAL DAG AÐ KVELDI**

## 1.12 FÖRGUN

Við förgun á úrgangi og spilliefnum farðu eftir eftirfarandi fyrirmælum og þeim reglugerðum sem í gildi eru.

- Notaðu viðeigandi persónuhlífar
- Settu spilliefni í spilliefnakassa í lokuðum umbúðum, helst upprunalegum.
- Settu varúðarmerktar umbúðir í spilliefnakassa ef þær innihalda leifar af spilliefnum.
- Spilliefnum skal skila til viðurkenndrar efnamóttöku.
- Flokkaðu og skráðu úrgang samkvæmt reglum fyrirtækisins og settu í viðeigandi ílát svo ekki stafi hætta af.



**BRENNDU ÞIG EKKI TVISVAR Á SAMA EFNINU**

## 1.13 VINNA UNGMENNA

### Um vinnutíma ungmenna gilda sérstök ákvæði

- Ákvarðaðu færni/getu byrjandans og úthlutaðu verkefnum í samræmi við hana.
- Sýndu/kynntu réttar vinnuaðferðir.
- Upplýstu og fræddu starfsmann um góða starfshætti, öryggismál og neyðarviðbrögð.
- Fylgstu vel með starfsmanni þar til hann hefur öðlast nægjanlega færni.
- Hlustaðu á og hvettu starfsmanninn.
- Hrósaðu þegar vel er gert.
- Vertu góð fyrirmynd.

### Við vinnu skaltu hafa eftirfarandi í huga

- Notaðu viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað.
- Farðu eftir reglum, merkingum og leiðbeiningum fyrirtækisins.
- Spurðu ef þú ert ekki viss.
- Láttu vita ef tæki eru biluð eða aðstæður hættulegar.
- Láttu vita ef þér eða vinnufélaga þínum líður illa líkamlega eða andlega. Einelti er ekki liðið.
- Tilkynntu óhöpp og slys til verkstjóra.
- Haltu röð og reglu á vinnustaðnum, settu allt á sinn stað eftir notkun.
- Meðferð eldsneytis er varasöm, gættu því varúðar.
- Notaðu ekki vinnuvélar til að flytja fólk.
- Í frítíma á vinnustað gilda líka reglur.



**HVAÐ UNGUR NEMUR GAMALL TEMUR**

## 1.14 GARÐVINNA

Einungis þeir sem hafa fengið þjálfun í meðferð sláttuvéla og sláttuorfa og upplýsingar um hættur við notkun þeirra skulu vinna við þær.



- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni.
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað.
- Eru öryggishlífar og öryggisbúnaður á vélum í lagi og á sínum stað ?
- Notaðu ekki biluð tæki eða áhöld.
- Hreinsaðu aldrei frá frákastsopi með höndum eða fótum ef vél er í gangi.
- Slökktu á sláttuvélinni áður en farið er yfir hindranir.
- Gakktu ætíð tryggilega frá vélum og varasömum efnum.
- Hreinsaðu verkfæri og staðfestu að þau séu í lagi áður en þú skilur við þau.
- Fiktaðu aldrei í tækjum, spurðu ef þú ert ekki viss.



**TÍU GÓÐAR ÁSTÆÐUR  
FYRIR NOTKUN Á ÖRYGGISSKÓM**

## 1.15 HÁVAÐI OG HEYRNARVERND

### Hávaði er hvers kyns óæskilegt hljóð.

Afleiðingar hávaða á vinnustöðum geta verið:

- Heyrnarskemmdir.
- Aukin slysaætta.
- Erfiðari samskipti.
- Meiri líkur á streitu.
- Þreyta.

Heyrnarskemmdir af völdum hávaða er ekki hægt að lækna. Örsmáar hárfurur í innra eyra skemmast. Heyrnarskemmdir hafa því afar alvarlegar afleiðingar.

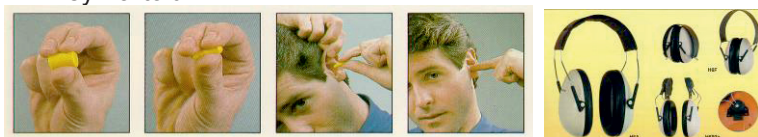
Streita er ein algengasta afleiðing hávaða. Lítil hávaði getur verið streituvaldandi og má þar nefna:

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

### Hvað er til ráða ?

Oft er hægt að leysa málin á einfaldan hátt. Best er að:

- Draga úr/útiloka hávaða við upptök hans.
- Endurskoða vinnuskipulag og hönnun vinnuumhverfis.
- Gera skriflegar umgengnisreglur.
- Nota viðeigandi varnir svo sem heyrnarhlífar eða eyrnatappa.
- Fara eftir reglum fyrirtækisins varðandi notkun á heyrnartólum.



**SETTU ÖRYGGIÐ Á ODDINN !**



## 1.16 VERKTAKAR

Sömu öryggisreglur gilda fyrir verktaka sem vinna fyrir Orkubúið og starfsmenn fyrirtækisins.

Verktakar skulu fá afhent eintak af Öryggishandbók Orkubúsins og kynna sér efni hennar.

**Samráð og samvinna er lykill að öryggi.**

**Verktakar skulu meðal annars kynna sér:**

- Viðbrögð við slysum og neyðartilvikum (kaflar 7-9).
- Staðsetningu skyndihjálparbúnaðar.
- Staðsetningu og meðferð slökkvitækja.
- Undankomuleiðir.

**Verktakar skulu fylgja reglum fyrirtækisins um tilkynningu atvika og slysa.**



**ÍMYND OKKAR ER SAMOFIN ÍMYND VERKTAKA**

## 2. RAFMAGNSÖRYGGI

### 2.1 ALMENNT

Öll vinna við rafmagn/rafbúnað er háð reglum um rafmagnsöryggisstjórnun.

- 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.
- Allir þeir sem vinna við rafmagn skulu hafa kynnt sér gaumgæfilega reglur um rafmagnsöryggi sem t.d. má finna í [orðsöndingu 1/84](#).

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

#### Fimm öryggisreglur

Áður en vinna hefst:

- Fullrjúfa
- Tryggja gegn innsetningu
- Sannreyna spennuleysi
- Jarðtengja og skammhleypa
- Hylja eða girða af nálæga spennuhafa hluti

**TILKYNNTU STRAX UM AÐSTÆÐUR SEM ÓGNÆÐ  
GETA ÖRYGGI**

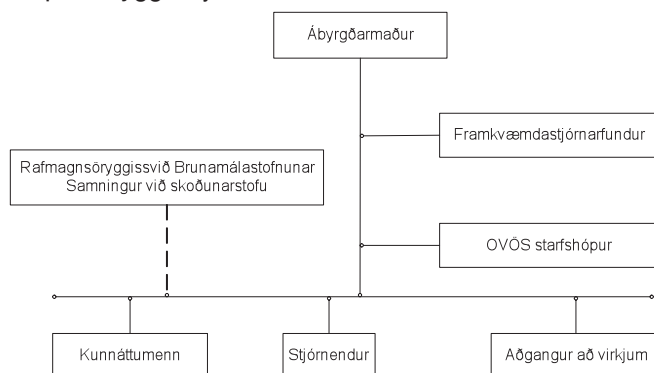
## Orkubú Vestfjarða rafmagnsöryggisstjórnunarkerfi OVÖS.

Í því skyni að tryggja öryggi raforkuvirkja og rekstur þeirra sem frekast er unnt skulu ábyrgðarmenn raforkuvirkja rafveitna, samkvæmt ákvörðun ráðherra, koma upp öryggisstjórnunarkerfi með virkjum. Í öryggisstjórnunarkerfi skal skilgreina m.a. skipulag, ábyrgðarskiptingu, skráningu virkja, eftirlit virkja og ákvæði um innri og ytri úttektir.

Orkubúið var fyrsta rafveitan sem fékk viðurkennt öryggisstjórnunarkerfi árið 1999. Öryggisstjórnunarkerfið er tekið út af faggiltri skoðunarstofu á 3ja ára fresti og er úttektum skipt jafnt á 3 ár. Einnig eru gerð slembiúrtök vegna ytri úttekta á nýjum/breyttum virkjum og virkjum í rekstri. Rafmagnsöryggissvið Brunamálstofnunar hefur yfireftirlit með öryggisstjórnunarkerfum raforkuvirkja.

Orkubúið leggur áherslu á að skapa jákvætt viðhorf til öryggismála meðal starfsmanna og gerir engar málamiðlanir er varða persónuöryggi.

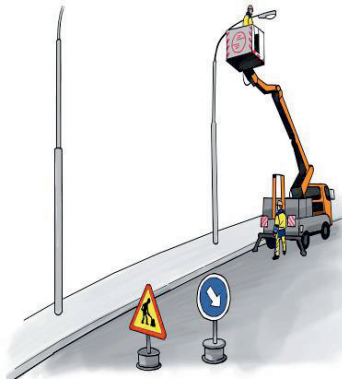
Skipan öryggisstjórnunar:



**BETRA ER MAGNAÐUR EN RAFMAGNAÐUR**

## 2.2 GÖTULJÓS

- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni.
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað.
- Kynntu þér staðsetningu öryggis- og neyðarbúnaðar á verkstað og tryggðu að flóttaleiðir séu greiðfærar.
- Sýndu ríka aðgæslu áður en strengur er spennusettur.
- Sannreynðu að réttur strengur hafi verið spennusettur.
- Settu jafnvægisfætur niður áður en þú lyftir körfu.
- Fylgdu [reglum um merkingu vinnusvæða](http://www.vegagerdin.is) ([www.vegagerdin.is](http://www.vegagerdin.is)) og gakktu þannig frá að vegfarendum starfi ekki hætta af.
- Vertu aldrei eftirlitslaus við vinnu í hæð og gættu sérstakrar varúðar.
- Gættu varúðar þegar ytra gler logandi kvikasilfursperu er brotið.  
**Útfjólublár geisli veldur rafsúðublindu.**



**ENGINN DAGUR ER TIL ENDA TRYGGÐUR**

## 2.3 LOFTLÍNUR

- Farðu ekki upp í mastur/staur án undangenginnar þjálfunar og einungis undir eftirliti reynds starfsmanns.
- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni.
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað.
- Kynntu þér staðsetningu öryggis- og neyðarbúnaðar á verkstað.
- Tryggðu spennuleysi og sýnilega jarðtengingu.
- Yfirfarðu öryggisbúnað fyrir notkun.
- Taktu skemmdan og slitinn öryggisbúnað strax úr notkun.
- Kynntu þér reglur um vinnu í eldingaveðri (reglur fyrirtækis og í [orðsendingu 1/84](#)).
- Gættu varúðar í kring um ísaðar og slitnar línur.
- Ef þú finnur fiðring í fótunum eða neðri hluta líkamans þegar þú nálgast slysstað þar sem rafmagnsslys hefur orðið er líklegt að ekki sé búið að rjúfa rafmagn til línu. Stansaðu og snúðu samstundis tilbaka.



**GERIÐ ÖRYGGIÐ AÐ LÍFSSTÍL !**

## 2.4 JARÐSTRENGIR

Jarðstrengir geta verið hættulegir, því er mikilvægt að hafa m.a. eftirfarandi í huga:

- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni.
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað.
- Gættu ítrustu varúðar við vinnu nálægt jarðstrengjum.
- Sýndu sérstaka aðgát við ótengdan strengenda, hann getur verið spennuhafa.
- Notaðu strengbyssu þegar strengur er tekinn í sundur.
- Sýndu aðgæslu við spennusetningu strengs.
- Sannreynðu að réttur strengur hafi verið spennusettur.
- Víktu ekki af vettvangi ef komið er að sködduðum jarðstreng.
- Sýndu sérstaka aðgát við meðferð gastækja og hafðu slökkvitæki við hendina.
- Fylgdu [reglum um merkingu vinnusvæða](#) ([www.vegagerdin.is](http://www.vegagerdin.is)) og gakktu þannig frá að vegfarendum starfi ekki hætta af.
- Aflaðu upplýsinga um legu lagna og hafðu samráð við hlutaðeigandi áður en grafið er.
- Tryggðu rétta fasaröð við tengingar og samsetningu strengja, víxlun getur valdið tjóni eða slysi.
- Kynntu þér [litamerkingar](#) strengja [www.samorka.is](http://www.samorka.is).



**AÐGÁT SKAL HÖFÐ Í NÆRVERU STRENGJA**

## 2.5 AÐVEITUSTÖÐVAR OG TENGIVIRKI

- Vinnu í og við aðveitustöðvar og tengivirki skal eingöngu stjórnað af kunnáttufólki.
- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni.
- Fylgdu aðgengisreglum öryggisstjórnunarkerfis.
- Gættu þess að óviðkomandi fari ekki um aðveitustöðvar og tengivirki án eftirlits og fylgdar kunnáttumanns.
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað.
- **Vertu aldrei einn við vinnu í aðveitustöðvum og tengivirkjum. Undantekningar eru einfaldar eftirlitsferðir og áhættulaus verkefni.**
- Fylgdu [öryggisreglunum fimm!](#) (sjá bls. 25).
- Sýndu ríka aðgæslu áður en búnaður er spennusettur.
- Gættu sérstakrar varúðar við vinnu í stigum og á verkpöllum þar sem hætta er á falli.
- Gættu fyllstu varúðar við umgengni um rafgeyma.
- Læstu hurðum og hliðum þegar þú yfirgefur stöðina.



**BETRA ER PUÐ EN STUÐ**

## 2.6 DREIFISTÖÐVAR OG GÖTUSKÁPAR

- Vinnu í og við dreifistöðvar og götuskápa skal eingöngu stjórnað af kunnáttufólki.
- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni.
- Fylgdu aðgengisreglum öryggisstjórnunarkerfis.
- Gættu þess að óviðkomandi fari ekki um dreifistöðvar án eftirlits og fylgdar kunnáttumanns.
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað.
- **Vertu aldrei einn við viðgerðir og framkvæmdir í dreifistöðvum. Undantekning er einfaldar eftirlitsferðir og áhættulaus verkefni.**
- Fylgdu [öryggisreglunum fimm!](#) (sjá bls. 25).
- Tryggðu að réttur búnaður hafi verið gerður spennulaus.
- Sýndu ríka aðgæslu áður en búnaður er spennusettur.
- Sannreynðu að réttur búnaður hafi verið spennusettur.
- Gættu sérstakrar varúðar við vinnu þar sem hætta er á falli.
- Gættu fyllstu varúðar við umgengni um rafgeyma.
- Uppfærðu merkingar við breytingar.
- Farðu aldrei frá opnum götuskáp.
- Læstu hurðum og hliðum þegar þú yfirgefur stöðina.



**GÓÐ REGLA ER AÐ VINNA „UPPHÁTT“**



## 3. ORKUVER

### 3.1 ORKUVER ALMENNT

- Ekki stjórna eða vinna við vélbúnað/rafbúnað án undangenginnar þjálfunar.
- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni.
- Fylgdu aðgengisreglum öryggisstjórnunarkerfis.
- Gættu þess að óviðkomandi fari ekki um orkuver án eftirlits og fylgdar kunnáttumanns.
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað.
- Kynntu þér staðsetningu öryggis- og neyðarbúnaðar á verkstað og tryggðu að flóttaleiðir séu án hindrana.
- Kynntu þér undankomuleiðir í því mannvirki sem þú vinnur í.
- Gættu varúðar og farðu að reglum um r
- Gættu varúðar við vélasamstæður og búnað.
- Hafðu aðgát vegna súrefnisskorts/gasmyndunar í lokuðum rýmum.
- Vertu aldrei einn ef vinna felur í sér snertingu á spennuhafa búnaði eða við áhættusöm störf.
- Þegar unnið er við rafbúnað skal læsa rofum með öruggum hætti.
- Tryggðu læsingu á hreyfanlegum búnaði og lokum.

**TAKIÐ ALDREI SÍÐASTA SKREFIÐ  
ÁN ÞESS AÐ HUGSA**

### 3.2 VATNSORKUVER

- Gættu varúðar við vatnsvegi, stíflur, inntök og frárennsli virkjana.
- Notaðu flotgalla ef við á.
- Settu öryggi á vatnsloka áður en vinna hefst í vél, þrýstipípu eða sográs.
- Settu öryggi á virkni gangráðs áður en vinna hefst á hreyfanlegum búnaði véla.
- Hafðu sérstaka aðgát við áhættusama vinnu í rekstri.
- Notaðu súrefnismæla og hafðu tiltækar flóttagrímur við vinnu í lokuðum rýmum, göngum og stíflum.
- Vertu aldrei einn á varasömum stöðum.



**BETRI ER BLÍÐA EN BLOSSI**

### 3.3 DÍSELSTÖÐVAR

- Gættu varúðar og hreinlætis við umgengni á olíum og öðrum efnum með tilliti til elds- og slysaþættu.
- Meðferð á opnum eldi í návist eldfimra efna er stranglega bönnuð.
- Gættu varúðar við olíuáfyllingar.
- Kynntu þér hvernig loka má fyrir olíu frá aðaltanki ef upp kemur leki í lögn.
- Gættu varúðar í nálægð við kæliviftur, þær eru oft sjálfstýrðar.
- Sýndu aðgát vegna útblásturs frá vél í gangi.
- Tryggðu að ekki sé hægt að gangsetja díselvél, meðan á vinnu við búnað hennar stendur.

### 3.4 KYNDISTÖÐVAR

- Tryggðu að ekki sé hægt að gangsetja kerfi, meðan á vinnu stendur.
- Tryggðu að þrýstingur sé fallinn og rör og búnaður tæmdur áður en vinna hefst.
- Gættu þess að varmaskiptar og rafkatlar hafi kólnað nægjanlega áður en þú hefur vinnu.
- Notaðu viðurkenndan rafbúnað við vinnu í kötlum og þröngum rýmum.
- Gættu varúðar og hreinlætis við umgengni á olíum og öðrum efnum með tilliti til elds og slysaþættu.
- Meðferð á opnum eldi í návist eldfimra efna er stranglega bönnuð.
- Gættu fyllstu varúðar við olíuáfyllingar.



**SLYSIN GERA EKKI BOÐ Á UNÐAN SÉR**

## 4. HITAVEITUR

### 4.1 ALMENNT

Hafðu eftirfarandi í huga við vinnu við heitt vatn:

- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni.
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar, öryggisbúnað og áhöld.
- Gættu þess sérstaklega að skófatnaður verndi fyrir heitu vatni.
- Kynntu þér staðsetningu öryggis- og neyðarbúnaðar á verkstað og tryggðu að flóttaleiðir séu án hindrana.
- Fylgdu [reglum um merkingu vinnusvæða](http://www.vegagerdin.is) ([www.vegagerdin.is](http://www.vegagerdin.is)) og gakktu þannig frá að vegfarendum stafi ekki hætta af.
- Tryggðu að ekki sé unnt að hleypa á lögn meðan á vinnu við hana stendur.
- Vertu undir eftirliti annars manns við vinnu í lokuðu rými og/eða utan alfaraleiða. Undantekning eru einfaldar eftirlitsferðir og áhættulaus verkefni.



**OFT GETUR GUFU BIRGT SÝN**

## ALMENNT FRH.

- Notaðu súrefnismæli áður en farið er inn í lokuð rými til að tryggja öryggi.
- Við véla- og lagnavinnu gilda almennar öryggisreglur í kafla 1. Kynntu þér viðbrögð við brunaslysum í kafla 7.
- Óheimilt er að víkja af vettvangi ef heitt vatn rennur óvarið, nema í algerum neyðartilvikum til að ná í aðstoð. Tilkynna skal viðkomandi verkstjóra / öryggisvakt um bilun.
- Gættu sérstakrar varúðar gagnvart gufu, heitu vatni og heitum flötum. Gufa getur brennt ekki síður en heitt vatn.
- Gufa getur birgt sýn og valdið hættu.
- Notaðu blásara við vinnu í heitu og röku umhverfi.
- Vertu ekki í flaksandi fötum við vinnu.
- Hafðu sérstaka aðgát þegar þú ferð um stiga.



**HEITT VATN BRENNIR !**

## Lagnavinna

- Fylgdu leiðbeiningum um skurðgröft í kafla 1.8.
- Áður en þú hefur vinnu við tengingu/aftengingu heimæðar við húskerfi eða mælaskipti skaltu tengja leiðnikapal þar á milli þar sem við á.
- Gættu varúðar við suðuvinnu og notaðu viðeigandi öryggisbúnað.
- Gættu að góðri loftræstingu við samsetningavinnu og meðferð á hættulegum efnum.
- Ef ástand lagna er varhugavert skaltu láta hlutaðeigandi aðila strax vita.
- Tryggðu að ekki sé unnt að hleypa á lögn meðan á vinnu við hana stendur.
- Notaðu ávallt vírofna slöngu og háprýstitengi við áhleypingar og lofttæmingar.
- Ef rafmagnsstrengir eru orðnir mjúkir af hita skaltu bíða þar til rafmagnsfagmaður heimilar vinnu við lagnir.



**EKKI VELDUR LÆSTUR LOKI BRUNA**

## Lagnavinna frh.

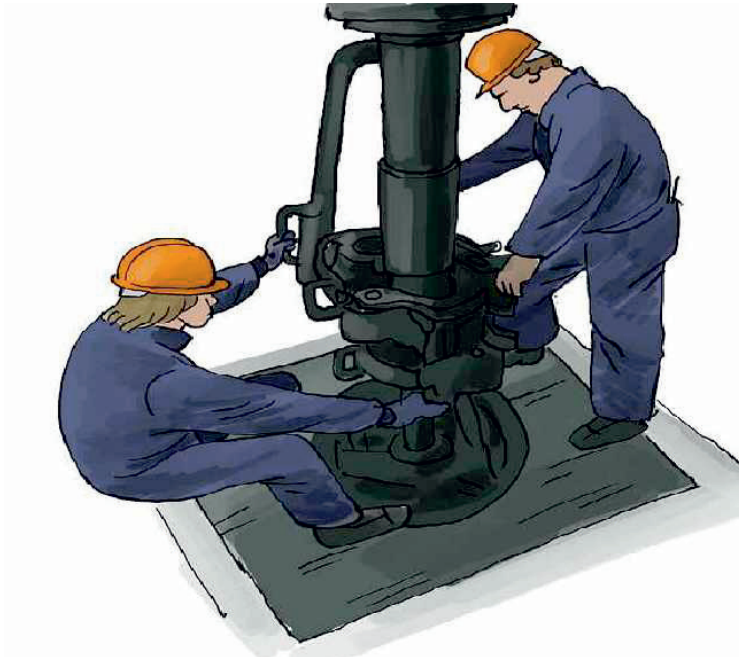
- Gættu þess við dælingu að heitt vatn fari beint í niðurfall, ef því er við komið.
- Sýndu aðgát þegar lagnir eru frystar með fljótandi köfnunarefni. **Fljótandi köfnunarefni er mjög kalt eða um  $-180^{\circ}\text{C}$  og getur valdið alvarlegum líkamsskaða.**
- Sýndu aðgát þegar unnið er með köfnunarefni og kolsýru. **Bæði efnin geta safnast fyrir í skurðum og valdið köfnun.**
- Kannaðu sérstaklega legu strengja og stokka annarra veitna þegar þú undirbýrð framkvæmdir við jarðboranir eða skurðgröft.
- Þér er óheimilt að vinna við asbest nema að þú hafir sótt námskeið viðurkennt af Vinnueftirliti ríkisins.
- Fylgdu reglum um vinnu við asbest og notaðu viðeigandi persónuhlífar.
- Sýndu aðgát þegar þú vinnur við leka- og þrýstiprófanir.



**FYRIRHYGGJAN HINDRAR MARGAN  
HÖFUÐVERKINN**

## Vélavinna

- Gættu ýtrustu varúðar við herslu á dælupakkdósum.
- Ekki vinna við dælu eða mótór í gangi, nema þú sért að herða dælupakkdósir.
- Tryggðu t.d. með því að taka út rofa, merkja hann á öruggan hátt og læsa með persónulás ef það er mögulegt, að ekki sé hægt að gangsetja dælu eða mótór á meðan á vinnu við búnaðinn stendur.
- Vertu ekki í flaksandi fötum við vinnu.



**KOMUM HEIL HEIM AÐ KVELDI**



## 4.2 DREIFIKERFI OG BRUNNAR

- Brunnar skulu ávallt vera lokaðir. Ef þeir þurfa að vera opnir vegna vinnu girtu þá brunnopið af.
- Sannreyndu að loftrásir séu góðar og að lok geti ekki skolið aftur.
- Lýstu ávallt vel ofan í brunn og gættu að vatni áður en þú ferð niður.
- Hafðu sérstaka aðgát þegar þú ferð um þrep brunna.
- Farðu aldrei af vettvangi ef þú kemur að opnum brunni þar sem enginn er að störfum. Gerðu viðeigandi ráðstafanir.



**HVER TRAPPA ER ANNARRI LÆGRI**

## 5. 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](http://www.landlaeknir.is).

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

### 5.1. LÍKAMLEG HEILSA

- Mælt er með að starfsmenn fari reglulega í heilsufarsskoðun.
- Góð regla er að fara í þrekpróf ef þú vinnur erfiðisvinnu.

#### Reykingar

- Reykingar beinar og óbeinar auka m.a. líkur á krabbameinum, hjarta- og öndunarfærasjúkdómum.
- Taktu tillit til vinnufélaga þinna og mundu að allir eiga rétt á reyklusu vinnuumhverfi.
- Ef þú vilt hjálp við að hætta að reykja finnur þú gagnlegar upplýsingar á m.a. [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is).

#### Áfengi og vímuefni

- Neysla áfengis og vímuefna eykur hættu á slysum.
- Andlegir og félagslegir erfiðleikar eru oft fylgifiskar áfengis- og vímuefnanotkunar.
- Mundu að það er stranglega bannað að neyta áfengis og annarra vímuefna í vinnunni.
- Þú finnur fræðsluefni um áfengi og vímuefni m.a. á [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is).

**ALLT HEFUR ÁHRIF, EINKUM VIÐ SJÁLF**

## 5.2. ANDLEG OG FÉLAGSLEG HEILSA

### 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 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.

### Líður þér illa í vinnunni ?

Helstu einkenni álagstengdrar vanlíðunar eru:

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

Þú finnur gagnlegar upplýsingar um geðrækt á [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is).



**Á GÓÐUM VINNUSTAÐ BERA VINNUFÉLAGAR  
TRAUST HVER TIL ANNARS**

## Hvað er til ráða ?

Stefna fyrirtækisins er að umhverfi starfsfólks sé öruggt og heilsusamlegt og að starfsfólki líði vel í vinnunni.

Ef þú telur vinnuálag of mikið, upplifir einelti eða neikvæð áreiti skalt þú leita til trúnaðarmanns eða annars sem þú treystir. Unnið verður að lausn málsins í samvinnu við þig og í fullum trúnaði.



**GEÐORÐIN 10**

1. Hugsaðu jákvætt, það er léttara
2. Hlúðu að því sem þér þykir vænt um
3. Haltu áfram að læra svo lengi sem þú lifir
4. Lærðu af mistökum þínum
5. Hreyfðu þig daglega, það léttir lundina
6. Flæktu ekki líf þitt að óþörfu
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

 **LÝÐHEILSUSTÖÐ**  
• þitt heilbrigði

**Geðrækt**

OKTÓBER 2015

**JÁKVÆÐNI ER VALKOSTUR**

### 5.3. STEFNA OG VIÐBRAGSÁÆTLUN ORKUBÚS VESTFJARÐA Í EINELTISMÁLUM

#### Stefna.

Það er stefna fyrirtækisins að starfsmenn sýni samstarfsfólki sínu alltaf kurteisi og virðingu í samskiptum. Einelti og kynferðisleg áreitni verður undir engum kringumstæðum umborin á vinnustaðnum. Meðvirkni starfsmanna í einelti er fordæmd.

Skilgreining fyrirtækisins á hvað einelti og kynferðisleg áreitni er styðst við reglugerð nr. 1000/2004 en þar segir í 3. gr.:

*Einelti: Ámælisverð eða siendurtekin 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.*

Stjórnendur bera ekki aðeins ábyrgð á störfum starfsfólks heldur einnig á því að grundvallarreglur samskipta á vinnustað séu virtar. Nýjum starfsmönnum er kynnt stefna og viðbragðsáætlun fyrirtækisins í eineltismálum strax við upphaf starfs. Stefnan og viðbragðsáætlunin eru rifjaðar upp reglulega á starfsmannafundum.

Á vinnustöðum geta komið upp ágreiningsmál og hagsmunaárekstrar sem valdið geta óþægindum. Mikilvægt er að leysa slík mál án tafar áður en þau þróast til verri vegar. Tekið verður á fólkskum ásökunum um einelti af sömu festu og einelti almennt.

**VIÐHORF ERU Í HUGA FÓLKIS  
ÞEIM MÁ BREYTA MEÐ BREYTTRI HEGÐUN**

Komi upp einelti skulu þolendur leita til næsta yfirmanns. Ef yfirmaðurinn er gerandinn eða hundsar vandamálið er hægt að leita til tveggja annarra aðila (sjá í viðbragðsáætlun). Þessir aðilar skulu sýna þolanda fullan trúnað.

Fyrirtækið mun grípa til aðgerða gagnvart starfsmönnum sem leggja aðra í einelti, t.d. með áminningu, tilflutningi í starfi eða uppsögn. Alvarleg atvik verða hugsanlega kærð að höfðu samráði við þolanda. Gerand i eineltis verður látinn axla ábyrgð.

### **Viðbragðsáætlun.**

Starfsmaður sem verður fyrir einelti eða kynferðislegri áreitni skal snúa sér hið fyrsta til næsta yfirmanns og tilkynna um atvikið. Ef næsti yfirmaður er gerandi málsins eða sinnir því ekki er hægt að snúa sér til tveggja annarra trúnaðaraðila.

Þegar yfirmaður eða trúnaðaraðilar fyrirtækisins fá vitneskju um einelti munu þeir bregðast við samkvæmt eftirfarandi viðbragðsáætlun. Strax er metin þörf þolanda fyrir bráðan stuðning og hann veittur. Lögð verður áhersla á að leysa málið hið fyrsta og koma í veg fyrir frekara einelti.

Auk yfirmanna fyrirtækisins eru eftirfarandi trúnaðaraðilar tilbúnir að ræða við starfsmenn um meint einelti á vinnustaðnum.

1. Þórður J. Skúlason öryggistrúnaðarmaður
2. Steinar R. Jónasson öryggisvörður

Sá aðili, sem samband er haft við, ákvarðar síðan í samráði við þolandann hvert framhaldið verður. Hægt er að velja á milli óformlegrar eða formlegrar málsmeðferðar.

**HUGSAÐU JÁKVÆTT, ÞAÐ ER LÉTTARA**

### **Óformleg málsmeðferð**

Slík málsmeðferð felur í sér að leitað er upplýsinga hjá þolanda og honum veittur stuðningur með trúnaðarsamtali eða ráðgjöf. Aðrir innan vinnustaðarins eru ekki upplýstir um málið.

### **Formleg málsmeðferð**

Gerð er hlutlaus athugun á málsatvikum. Rætt er við þolanda, geranda og aðra sem veitt geta upplýsingar um málið. Mikilvægt er að leita upplýsinga um tímasetningar og fá fram gögn ef einhver eru, s.s. tölvupósta, sms-skilaboð eða annað.

Fundin verður lausn sem m.a. getur falist í breytingum á vinnustaðnum, vinnubrögðum eða vinnuskipulagi. Gerandi mun fá leiðsögn og aðvörun, hann gæti líka verið færður til í starfi.

Málinu verður fylgt eftir og rætt við aðila þess að ákveðnum tíma liðnum. Fylgst verður með samskiptum aðila málsins.

Láti gerandi ekki segjast og viðheldur eineltinu leiðir það til uppsagnar hans úr starfi.

**REYNDU AÐ SKILJA OG HVETJA AÐRA Í  
KRINGUM ÞIG**

#### **5.4. JAFNRÉTTISÁÆTLUN ORKUBÚS VESTFJARÐA**

Orkubú Vestfjarða leggur áherslu á að tryggja jafna stöðu kynjanna eins og kveðið er á um í lögum um jafna stöðu og jafnan rétt kvenna og karla nr. 10/2008. Stuðlað er að góðri líðan starfsmanna í starfi og áhersla lögð á samræmingu fjölskyldulífs og starfs. Þá er lögð áhersla á mikilvægi þess að nýta til jafns þá auðlegð sem felst í menntun, reynslu og viðhorfum karla og kvenna.

##### **Líðan starfsmanna**

Allir starfsmenn eiga rétt á því að komið sé fram við þá af virðingu og að þeir sæti ekki kynbundinni eða kynferðisleg áreitni, einelti eða ofbeldi í hvaða mynd sem er. Þá skulu starfsmenn ekki baktala hvern annan heldur koma fram af hreinskilni og koma skilaboðum um ágalla og þörf á úrbótum á framfæri við rétta aðila. Verði starfsmaður fyrir einhvers konar misrétti getur hann leitað til orkubússtjóra/stjórnarformanns sem ber að leiðbeina honum í slíkum málum og veita nauðsynlega aðstoð. Þolandi skal engan skaða bera af ráðstöfunum sem gripið er til í því skyni. Orkubú Vestfjarða hefur sett sér stefnu og gert viðbragðsáætlun gagnvart einelti innan fyrirtækisins og kynnt skal öllum starfsmönnum.

##### **Launajafnrétti**

Laun skulu ákveðin á sama hátt fyrir konur og karla þannig að sömu viðmið skulu höfð til hliðsjónar við ákvörðun launa fyrir jafnverðmæt og sambærileg störf. Sama á við þegar yfirvinna og hvers konar aðrar þóknanir eru ákvarðaðar, sem og önnur réttindi, svo sem lífeyrisgreiðslur, orlof og veikindaréttur.

#### **FINNDU OG FÆKTAÐU HÆFILEIKA ÞÍNA**



### **Starfspjálfun og endurmenntun**

Leggja skal áherslu á að bæði kynin njóti sömu tækifæra til endurmenntunar og starfspjálfunar og til að sækja námskeið sem leiða til aukinnar hæfni í starfi eða til undirbúnings fyrir önnur störf.

### **Auglýsingar um stöður og ráðning í þær**

Starfsauglýsing á vegum Orkubús Vestfjarða skal höfða bæði til kvenna og karla og gæta skal þess að hafa bæði kynin í huga við gerð slíkra auglýsinga. Þess skal gætt að sá umsækjandi sem metinn er hæfastur til þess að gegna starfi sé ráðinn, án tillits til kynferðis.

### **Samræming fjölskyldu- og atvinnulífs**

Orkubú Vestfjarða gerir nauðsynlegar ráðstafanir til að gera konum og körlum kleift að samræma starfsskyldur sínar og skyldur gagnvart fjölskyldu. Ráðstafanir þær skulu m.a. miða að því að auka sveigjanleika í skipulagningu á vinnu og vinnutíma þannig að tekið sé tillit til þarfa stofnunarinnar og fjölskylduaðstæðna starfsmanna, þar með talið að þeim sé auðveldað að koma aftur til starfa eftir fæðingar- eða foreldraorlof eða leyfi úr vinnu vegna óviðráðanlegra og brýnna fjölskylduaðstæðna (force majeure).

### **Kynning**

Jafnréttisáætlun Orkubús Vestfjarða skal kynnt fyrir starfsmönnum fyrirtækisins. Nýjum starfsmönnum skal gerð grein fyrir efni áætlunarinnar.

### **Ábyrgð**

Orkubússtjóri ber ábyrgð á að jafnréttisáætlun Orkubús Vestfjarða sé framfylgt og stjórnendur og starfsmenn bera sameiginlega ábyrgð á framgangi jafnréttismála í samræmi við áætlunina.

**HALTU ÁFRAM AÐ LÆRA SVO LENGI SEM ÞÚ  
LIFIR**

## 5.5. HREYFING OG MATARÆÐI

***Hreyfing og gott mataræði bætir líðan og eykur úthald í leik og starfi.***

Hreyfing og hæfileg áreynsla er nauðsynleg fyrir alla.

**Hafðu í huga:**

- Veldu hreyfingu sem þér finnst skemmtileg.
- Notaðu stigann, gefðu lyftunni frí.
- Hjólaðu eða gakktu á milli staða.
- Leggðu bílnum aðeins lengra í burtu.



***Hreyfðu þig daglega í minnst 30-60 mínútur.***

**Borðaðu:**

- Grænmeti og ávexti daglega.
- Fisk tvisvar í viku eða oftár.
- Gróft brauð og annan kornmat.
- Fitu- og sykurminni mjólkurvörur.
- Salt í hófi.
- Lýsi eða annan D-vítamíngjafa.
- Sykur, kökur, sætindi, ís, áfengi og gosdrykki í hófi.
- Drekktu mikið vatn, oft á dag.



Taktu út eigið mataræði og sjáðu hvar þú stendur. Þú finnur ýmsar upplýsingar og [sjálfspróf](#) um mataræði á heimasíðu Lýðheilsustöðvar, [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is).

**FARÐU ÚT AÐ GANGA MEÐ HUNDINN ÞINN  
ÞÓTT ÞÚ EIGIR ENGAN HUND**

## 6. VINNUMHVERFI

### 6.1. UMGENGNI

**Er allt í röð og reglu á þínum vinnustað ?**

Röð og regla:

- Allir hlutir eiga samastað.
- Geymið ekki hluti á gólfum.
- Gakktu frá öllu eftir notkun.
- Þurrkaðu upp strax ef hellist niður.



**Góð umgengni og snyrtimennska er mikilvægur öryggisþáttur með því að:**

- Hafa jákvæð áhrif á öryggisbrag og líðan fólks.



- Stuðla að fækkun óhappa og slysa.
- Hvetja til vandaðra vinnubragða.
- Bæta ímynd fyrirtækisins.
- Auka nýtingu rýmis.
- Gera vinnustaðinn ánægjulegri.

**UMGENGNI LÝSIR INNRI MANNI**

## 6.2. STÖÐKERFI LÍKAMANS

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

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

### Hvað er til ráða ?



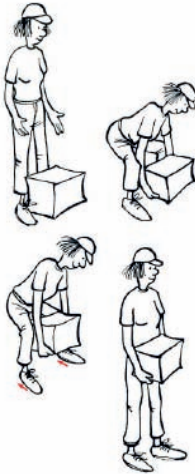
- Tileinkaðu þér góða líkamsstöðu.
- Stilltu vinnuaðstöðuna þannig að vinnuhæð og vinnusvið henti þér.
- Gott er að sitja og standa til skiptis.
- Notaðu tyllistóla og léttitæki ef hægt er.
- Skiptu oft um vinnustellingu.
- Vertu í góðum skóm og fatnaði.
- Taktu reglulega vinnuhlé.
- Hreyfðu þig reglulega.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

**FORÐASTU SKAÐA MEÐ GÓÐRI LÍKAMSSTÖÐU**

### 6.3. AÐ BERA SIG RÉTT AÐ

#### Rétt líkamsbeiting er mikilvæg !

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 hlutum 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 líkamspunga frá tám aftur á hæla.
- Réttu rólega úr hnjám og mjöðmum samtímis.
- Forðastu síendurtekna lyftur.

Ef þú þarft að bera:

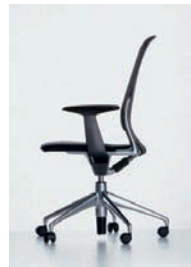
- Dreifðu þunga jafnt á hægri og vinstri líkamshluta.
- Hafðu byrði sem næst líkama og bak beint.
- Skiptu reglulega um hendi þegar byrði er í annarri hendi.
- Notaðu léttitæki þegar hægt er s.s. hjólbörur og trillur.
- Gættu þess að þú sjáir vel fram fyrir þig og að leiðin sé greið.

**TILBREYTING ER GÓÐ FYRIR LÍKAMANN**

## 6.4. SKRIFBORÐSVINNA

### Skrifborð og stóll

- 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.



### Skjár og augnvernd

Staðsettu skjáinn þannig að:

- Birta frá gluggum eða ljósum skíni hvorki beint í augun né endurkastist af skjá.
- Efri brún skjásins sé í augnhæð.
- Skjár sé u.þ.b. armlengd frá líkama.
- Skjárin sé fyrir miðju líkama.
- Láttu fylgjast reglulega með sjóninni.

### Mús og lyklaborð

- 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



**TAKTU ÁBYRGÐ – HLUSTAÐU Á LÍKAMANN**

## 7. VIÐBRÖGÐ VIÐ SLYSUM

### 7.1. RAFMAGNSSLYS

#### Grundvallarreglurnar eru:

- 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.

#### [RKÍ – Leiðbeiningar í skyndihjálp](#)

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.
- Innri áverkar geta verið alvarlegir þó að yfirborðsáverkar virðist smávægilegir.

**Ljósbogabruni** (leiftur): Við skammhlaup getur myndast ljósbogi sem getur valdið bruna á húð, rafsúðublindu, augnskaða og kveikt í fatnaði.

Forðist notkun á úrum og skartgripum úr málmi 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 spenna hærri 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, sinar 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.**

**OFT LEIÐIR ÓHAPP TIL ÖRORKU  
ÞÓTT SÍÐAR VERÐI**



**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).



**SLYSIN GERA OFT BOÐ Á UNÐAN SÉR**

## 7.2. RAFMAGNSSLYS FYRSTU VIÐBRÖÐ

# RÉTT VIÐBRÖÐ VIÐ RAFMAGNSSLYSUM BJARGA MANNSLÍFUM

### ER MAÐURINN Í SNERTINGU VIÐ RAFMAGN?

Ef svo er máttu alls ekki snerta hann með berum höndum.  
Rjúfðu srauminn að manninum.



**LÁGSPENNUSLYS:** Takist ekki að rjúfa skalt þú einangra sjálfan þig. Notaðu gúmmivettlinga, gúmmísólaða skó eða stattu á einhverju þurru einangrandi efni. Reyndu að ná manninum úr snertingu við rafmagn, t.d. með vogarafl.

**HÁSPENNUSLYS:** Ef ekki er hægt að rjúfa skaltu strax hafa samband við rafveitu og biðdu eftir skilaboðum um að búið sé að rjúfa og jarðtengja. - Varist hleðslustraum þótt rofið hafi verið.



Lykilatriði er að hringja strax í Neyðarlínuna til að fá aðstoð/leiðbeiningar.



**Hlustið, horfið og preifið** eftir merkjum um andardrátt og hjartslátt. Ef sjúklingur andar og sýnir merki um blóðrás ber að leggja hann í læsta hliðarlegu.

Ef sjúklingur hefur ekki merki um blóðrás ber að hefja **hjartrahod**. Hjartrahodið ber að beita þar til hægt er að gefa sjúklingi raflostsmeðferð. Beinir handleggir, flatur lófi, mitt bringubein, haldið takti með að telja eitthundraðöginn, eitthundraðögveir...





Orkubú Vestfjarða



Tengja þarf sjúkling sem fyrst við **sjálfvirk rafstuðtæki**, sé það til staðar, og beita rafstuðmeðferð ef tækið gefur merki um sleglaðif.

Ef ekki er hægt að beita rafstöðmeðferð innan fimm til tíu mínútna þarf einnig að veita sjúklingi **öndunarhjálp** með munn við munn aðferðinni.



**LÁGSPENNUBRUNAR:** • Finnið og kælið brennd svæði með hæfilega köldu vatni þar til sársauki hverfur. • Notið votar grísur ef fyrir hendi eru, og hyljið brunasárin með þeim. • Fjarlægjið ekki klæðnað sem fástur er í sárum. • Gefið verkjalyf. • Mál drekka. • Komið viðkomandi undir læknishendur sem fyrst, án þess að skapa hættu fyrir hann eða aðra í flutningnum.



**HÁSPENNUBRUNAR:** Oft alvarlegar skemmdir á vöðvum og innri líffærum. • Ef meðvitund er góð, skal gefa nkulega af vatni eða öðrum vökva, allt að 1/2 lítra á klst. Bæta má matarsalti í vatnið, 1 matsk í hverjum lítra. • Gefið verkjalyf. • Kælið yfirborðssár. • Geymið þvag ef aðstæður leyfa. • Komið viðkomandi undir læknishendur sem fyrst.



LANDSPÍTALI  
HÁSKÓLA ÍSLANDS



SAMORKA  
SAMANHEIMAN - ÞÚ ert mikinn hluta



VINNUEFTIRLITID

### 7.3. VIÐBRAGÐSFERLI

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



 Rauði kross Íslands

# GETUR ÞÚ HJÁLPAÐ ... ÞEGAR Á REYNIR?

Leiðbeiningar í skyndihjálp









## Tryggingu öryggi á slóssstöð

- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.



## Blæðing

- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.

## BRÁÐ VEIKIND

## Bráðafærni

**Einleiki:** Öndunarfærlaust, bólgur á vöðum, tungu eða í halsi, útbrot, hraður hjartsláttur.

- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.



## Brunasár

- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.



## Höfudhögg

## Einleiki alvarlegs höfudhöggs:

- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.



## Beinbrot

- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.

Eftir hett fall, þaðan á sektur eða beinbrot á höfdu í 112 og láta fylla viðkomandi til lækniskennarar – án telts til þess brott hvarar sjátt.

## Sýkursýki – of lágar blóðsýkur

**Einleiki:** Breyting á heðun, skjálfti, fóni, sviti, hungurfinning, krampa.

- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.

## Brjóstverkur

**Einleiki:** Verkur fyrir brjóst vinstri megin, oft með leikni út í handlegg og leða hals. Sviti og ógleði.



- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.
- Slóssstöðin er stafræn.



## Rauði kross Íslands

www.orkubust.is

Viltu fara slóssstöð? Hringdu í Rauða kross Íslands í síma 570 4000.

## 8. SKRÁNING SLYSA OG ÓHAPPA

**Starfsmenn skulu sjá til þess að öll slys og óhöpp séu skráð.**

Varðveittu ummerki á slysstað vegna rannsóknahagsmuna.

Tilkynntu um öll slys og óhöpp til öryggisfulltrúa og yfirmanns.

Slys og óhöpp skal tilkynna á eftirfarandi hátt:

- **Alvarleg slys** tilkynnist Vinnueftirliti ríkisins innan sólarhrings og Tryggingastofnun ríkisins.
- **Önnur slys** tilkynnist Vinnueftirliti ríkisins innan 14 daga.
- **Rafmagnsslys**, varasamt ástand, hættutílik og óhöpp tilkynnist auk þess til Rafmagnsöryggisdeildar Brunamálastofnunar.
- **Mengunarslys** tilkynnist Umhverfisstofnun eða heilbrigðiseftirliti viðkomandi sveitarfélags.

Eyðublað Vinnueftirlitsins fyrir tilkynningar vinnuslysa má finna á [www.vinnueftirlit.is](http://www.vinnueftirlit.is) „[Tilkynning um vinnuslys](#)“.

Eyðublað Brunamálastofnunar fyrir tilkynningar um rafmagnsslys má finna á [www.brunamal.is](http://www.brunamal.is) „[Skýrsla um hættu – og neyðarástand](#)“

[illegible][illegible]



## Viðbrögð og skráning vegna slysa.

Eftirfarandi verklag gildir um hvernig skuli, tilkynna, skrá og rannsaka slys til að koma í veg fyrir endurtekningu.

## Viðbrögð á slysstað.

Grundvallarreglurnar eru:

- Tryggja öryggi á vettvangi, athuga hvort nauðsynlegt sé að óska eftir rofi á rafmagni.
- Kalla á hjálp **112**.
- Veita almenna skyndihjálp.
- Ef rafmagnsútleysing hefur orðið vegna slyss á fólki er óheimilt að setja rafmagn á að nýju nema í fullu samráði við björgunaraðila.

## Starfsmenn skulu skrá öll slys, næstum slys og óhöpp:

- Í tilkynningargrunn Orkubúsins á innraneti.
- Fá aðstoð við skráningu eftir þörfum.

Ábyrgðarmaður/yfirmaður ber ábyrgð á að rannsaka og meta atburði og sjá til þess að úrbætur séu framkvæmdar til að koma í veg fyrir endurtekningu, auk þess fjallar Öryggisnefnd um allar skýrslur sem berast.

Ábyrgðarmaður rafveitu sendir árlega yfirlit yfir öll hættutílvik og ábendingar til Rafmagnsöryggisdeildar Brunamálastofnunar.



ORKUBÚ VESTFJARÐA  
beislað náttúruafli!

Orkubú Vestfjarða > Form > Óæskilegur atburður

**Óæskilegur atburður**

Tilkynning um óæskilegan atburð eða ábending um það sem mátti betur fara.

Upplýsingar

Móttakandi tilkynningar:

Sendist ábyrgðarmanni/yfirmanni, afrit verður sjálfkrafa sent öryggisnefnd og ábyrgðarmanni.

Skráð af:

Staður atburðar:

Valmynd

- ◊ Fréttir
- ◊ Forsíða
- ◊ Form
  - ◊ Blánir Orkusæla
  - ◊ Götugöð
  - ◊ Ósk um verk
  - ◊ Óæskilegur atburður
  - ◊ Umsógn verkstjóra
  - ◊ Þjónustublað
  - ◊ Þrúfuform
  - ◊ Fundargerðir
  - ◊ Gagnagrunnur
  - ◊ Myndir
  - ◊ Þaketsamráðun

## 9. VIÐBRÖGÐ Í NEYÐ

### 9.1. VIÐBRÖGÐ STARFSMANNA ÞEGAR BOÐ BERAST FRÁ BRUNA- OG INNBROTSKERFUM ORKUBÚS VESTFJARÐA.

- Berist boð um bruna skal starfsmaður hringja strax í 112 og tilkynna um eld. Einnig skal fara strax á staðinn og kanna aðstæður..
- Berist boð um innbrot skal starfsmaður fara strax á staðinn og kanna aðstæður. Leiki minnsti grunur um að innbrotsþjófur sé í húsinu skal starfsmaður ekki fara inn í húsið heldur hringja í 112, tilkynna um innbrot og bíða eftir lögreglu.
- Berist önnur boð frá bruna- og innbrotskerfi skal starfsmaður fara á staðinn, meta aðstæður og grípa til viðeigandi ráðstafana.
- Berist starfsmanni símtal um að annar starfsmaður hafi fyrir misgáning sett innbrotskerfi í gang skal sannleiksgildi þess staðfest með því að fá uppgengið leyniorð.

### 9.2. FLÓTTALEIÐIR

- Kynntu þér flóttaleiðir vinnustaðarins.
- Tryggðu að flóttaleiðir séu greiðfærar.
- Taktu þátt í æfingum.



**VIÐ BRUNABOÐ, YFIRGEFÐU BYGGINGUNA**

### 9.3. ELDSVOÐI OG ELDVARNIR

Kynntu þér:

- Rétt viðbrögð við eldsvoða.
- Staðsetningu slökkvitækja og brunaslanga.
- Meðferð slökkvitækja og brunaslanga.
- Staðsetningu brunaboða.
- Hljóð brunaviðvörðunarkerfis.
- Flóttaleiðir.



#### Viðvörðun um eldsvoða

Grunnviðbrögðin eru:

- Láttu aðra vita um eldinn.
- Bjargaðu fólki.
- Hringdu í **112**.
- Yfirgefðu bygginguna eða slökktu eldinn.
- Mundu að nota **aldrei vatn á rafmagnsbúnað**.
- Stofnaðu ekki öryggi þínu eða annarra í hættu.

#### Rýming í eldsvoða.

- 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.
- Veldu stystu færu leið út.
- Notaðu aldrei lyftur í eldsvoða.
- Ef þú lendir í reyk haltu þér sem næst gólfi, t.d. með því að skríða.
- Notaðu flóttagrímu ef hún er til staðar



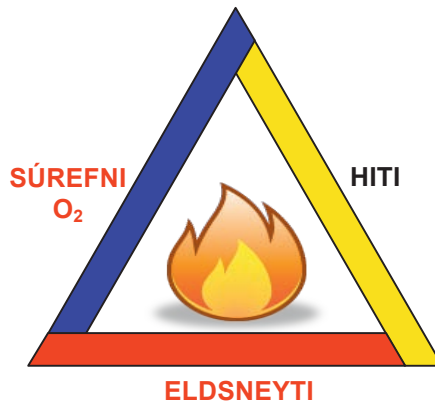
**AF LITLUM NEISTA VERÐUR OFT MIKIÐ BÁL**

## Kemst ekki út

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

## Eftir að komið er út

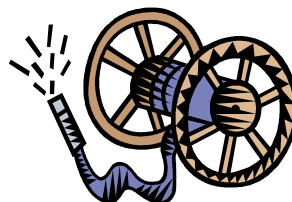
- Farðu á mætingarstað eða öruggt svæði, **ekki** við útgönguleiðir.
- Láttu vita af þér og miðlaðu gagnlegum upplýsingum.
- Veittu upplýsingar um fólk sem gæti verið í húsinu.
- Farðu ekki inn fyrr en slökkvilið heimilar inngöngu.



**ELDUR BRENNIR OG REYKUR KÆFIR**

## 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. Upplýsingar um slökkvitæki má finna á [www.shs.is](http://www.shs.is).



## 9.4. VIÐBRÖGÐ VIÐ VÁVERKUM

(Hótanir, skemmdarverk, hryðjuverk, hermdarverk, spellvirki)

**Veita athygli - stöðva – skoða – vernda –  
taka á móti aðstoð – byggja upp.**

- Vertu vakandi gagnvart óeðlilegu ástandi.
- Haltu ró þinni.
- Stofnaðu aldrei eigin lífi eða heilsu í hættu.
- Skráðu allt strax sem að gagni gæti komið.
- Tilkynntu atburð til yfirmanns og/eða Neyðarlínu **112**.
- Beindu fjölmiðlum til yfirmanna og/eða upplýsingafulltrúa.



**HLUSTIÐ – SKYNNIÐ – SKRÁIÐ**

## 9.5. JARÐSKJÁLFTAR

### Forvarnir

Kynntu þér forvarnir og viðbrögð við jarðskjálftum á heimasíðu AlmannaVARNA [www.almannavarnir.is](http://www.almannavarnir.is) og í símaskrá.

- Staðsettu eða festu þunga hluti og búnað þannig að ekki stafi hættu af.

### Séu líkur á jarðskjálfta

- Láttu vita.
- Færðu þig á öruggt svæði.
- Hlustaðu á tilkynningar og fyrirmæli sem gefin eru í útvarpi og vertu á varðbergi.

### Við jarðskjálfta

- Yfirgefðu mannvirkið eða farðu í dyragætt, út í horn tveggja burðarveggja eða undir borð.
- Forðastu búnað sem getur fallið.
- Ef þú ert við vinnu í hæð haltu þér á meðan skjálftinn gengur yfir.
- Ef þú ert í vinnu í skurði yfirgefðu skurðinn ef þess er kostur. Annars skaltu halda þig í miðjum skurði, skýla höfði fyrir hruni og halda jarðvegi frá vitum.

**KRJÚPA – SKÝLA – HALDA**

## Eftir jarðskjálfta

Áður en farið er inn í byggingar skaltu ganga úr skugga um að ekki stafi hættu af hruni, leka eða glerbrotum og öðru braki.

Sé rýming ákveðin, yfirgefðu bygginguna og forðastu hluti sem geta fallið.

**Notaðu aldrei lyftu** fyrr en viðurkenndur aðili hefur sannreynt að hún sé í öruggu ástandi.

## 9.6. ELDGOS

Eldgos gera yfirleitt boð á undan sér en geta þó hafist fyrirvaralaust. Kynntu þér leiðbeiningar Almannaþingis [www.almannavarnir.is](http://www.almannavarnir.is) og í símaskránni.

Hætta getur skapast vegna:

- Hraunrennslis.
- Öskufalls.
- Eldinga.
- Flóða við gos undir jökli.

Við eldgos skalt þú:

- Forðast öskufall og gufu sem byrgir sýn.
- Forðast lautir og lægðir vegna hættu á eitruðum lofttegundum.
- Forða þér stystu leið úr öskufalli með því að fara þvert á vindátt.
- Setja upp hjálm og rykgrímu eða blautan klút fyrir vitin.



**OFT FER LOGN Á UNÐAN STORMI**

## 10. ÝMSAR UPPLÝSINGAR

### 10.1. DÆMI UM PERSÓNUHLÍFAR OG ÖRYGGISBÚNAÐ

| Persónuhlífar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Persónuhlífar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Öryggisbúnaður                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Öryggishjálmur</li> <li>• Heyrnarhlífar</li> <li>• Eyrnatappar</li> <li>• Öryggisgleraugu <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gegn ryki og ögnum</li> <li>- Gegn geislum</li> </ul> </li> <li>• Andlitshlífar</li> <li>• Öndunargrímur <ul style="list-style-type: none"> <li>- Með ryksíum</li> <li>- Með loftbirgðum</li> </ul> </li> <li>• Hanskar <ul style="list-style-type: none"> <li>- Efnaheldir</li> <li>- Hitapolnir</li> <li>- Stunguheldir</li> <li>- Til varnar titringi</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hlíðarermar</li> <li>• Öryggisskór/stígvél</li> <li>• Hnéhlífar</li> <li>• Ristahlífar</li> <li>• Legghlífar</li> <li>• Mannbroddar</li> <li>• Hlíðarvesti</li> <li>• Hitavesti</li> <li>• Hlíðarfatnaður</li> <li>• Endurskinsfatnaður /sýnileikafatnaður (EN 471)</li> <li>• Brunapolinn/eld-tefjandi fatnaður (EN 531)</li> <li>• Húðvörn</li> <li>• Rafsuðuhlífar</li> <li>• Logsuðugleraugu</li> <li>• Ryk- og kolasiur</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Öryggisbelti</li> <li>• Líflínur</li> <li>• Fallbelti</li> <li>• Fallblakkir</li> <li>• Ístöð</li> <li>• Öryggisgrindur</li> <li>• Flóttagrímur</li> <li>• Gasmælar</li> <li>• Björgunarvesti</li> <li>• Björgunarhringur</li> <li>• Háspennustöng/spennukanni</li> <li>• Snjóflóðayla</li> <li>• Strengbyssa</li> <li>• Öryggisnet</li> <li>• Augnskolunar búnaður</li> <li>• Hjartastuðtæki</li> <li>• Reykköfunartæki</li> </ul> |

**ÖRYGGI – JÁ TAKK**



## 10.2. MIKILVÆGIR TENGLAR

Bókina má finna í heild sinni á [innraneti Orkubúsins](#).

Athugasemdir og upplýsingar: [oryggisnefnd@ov.is](mailto:oryggisnefnd@ov.is)

Lög um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum  
[nr 46/1980](#): [www.vinnueftirlitid.is](http://www.vinnueftirlitid.is)

Vinnuverndarstarf reglugerð nr. [920/2006](#):  
[www.vinnueftirlit.is](http://www.vinnueftirlit.is)

### Kafli 1 Öryggi

Reglur um merkingu öryggis- og heilbrigðismerkja er að finna á:  
[www.vinnueftirlit.is](http://www.vinnueftirlit.is)

Reglur um merkingu vinnusvæða: [www.vegagerdin.is](http://www.vegagerdin.is)

### Kafli 2 Rafmagnsöryggi

Rafmagnsöryggisstjórnun: [www.brunamal.is](http://www.brunamal.is)

Orðsending 1/84: [www.brunamal.is](http://www.brunamal.is)

Öryggisreglurnar fimm: [www.brunamal.is](http://www.brunamal.is)

Reglur um merkingu vinnusvæða: [www.vegagerdin.is](http://www.vegagerdin.is)

Litamerkingar strengja: [www.samorka.is](http://www.samorka.is)

### Kafli 4 Hitaveitur

Reglur um merkingu vinnusvæða: [www.vegagerdin.is](http://www.vegagerdin.is)

### Kafli 5 Heilsa

Hollráð um heilsuna: [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)

Fræðsla um mataræði og hreyfingu: [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)

Uppskriftir: [www.syni.is](http://www.syni.is)

Upplýsingar um geðrækt: [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)

Tóbaksvarnir: [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)

Fræðsla um áfengi og vímuvarnir: [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)

**UPPLÝSINGAR ERU AUÐLIND**



Orkubú Vestfjarða

### **Kafli 6 Vinnuumhverfi**

Líkamlegt álag: [www.vinnueftirlit.is](http://www.vinnueftirlit.is)

### **Kafli 7 Viðbrögð við slysum**

Fræðsluefni um skyndihjálp: [www.rki.is](http://www.rki.is)

Viðbrögð við rafmagnsslysum: [www.samorka.is](http://www.samorka.is)

### **Kafli 8 Skráning slysa og óhappa**

Eyðublað Vinnueftirlitsins fyrir tilkynningar vinnuslysa má finna á [www.vinnueftirlit.is](http://www.vinnueftirlit.is) „Tilkynning um vinnuslys“.

Eyðublað Brunamálastofnunar fyrir tilkynningar um rafmagnsslys má finna á [www.brunamal.is](http://www.brunamal.is) „Skýrsla um hættu – og neyðarástand“

### **Kafli 9 Viðbrögð í neyð**

Forvarnir og viðbrögð: [www.almannavarnir.is](http://www.almannavarnir.is)

Leiðbeiningar um notkun slökkvitækja: [www.shs.is](http://www.shs.is)

Neyðarsamstarf raforkukerfisins NSR: [www.nsr.is](http://www.nsr.is)

**ALLT ER GOTT SEM ENDAR VEL**



