

ÖRYGGISHANDBÓK

ÚTGÁFA 3



Formáli

Grunnurinn af þessari Öryggishandbók er upphaflega 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 Samorku, Orkubúi Vestfjarða, Landsneti, Landsvirkjun, RARIK, Rauða krossi Íslands, Vinnueftirlitinu, Embætti landlæknis, ásamt fl. Teikningar eru flestar eftir Ólaf Pétursson og myndir 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.

Þessi bók verður ekki gefin út á prenti, henni er ætlað að vera „lífandi“ rit og er aðgengileg á heimasíðu og innri vef Orkubúsins. Stefnt er að því að bókin verði gefin út eftir þörfum og fyrir hverja útgáfu verði farið yfir ábendingar sem borist hafa, þær metnar og lagfæringar gerðar.

Ábendingar um það sem betur má fara eru vel þegnar og óskast sendar á Öryggisnefnd Orkubúsins.

1. Öryggi	6
1.1 Stefna & markmið Orkubús Vestfjarða í öryggismálum.	7
1.2 Almennar öryggisreglur	8
1.3 Áhættumat	11
1.4 Eitur og hættuleg efni	13
1.5 Öryggis- og heilbrigðismerki á vinnustöðum.	15
1.6 Notkun öryggishálma	19
1.7 Akstur	20
1.8 Fjarskipti	20
1.9 Skurðgröftur	21
1.10 Ferðalög	22
1.11 Hífingar, lyftibúnaður og lyftitæki	24
1.12 Vinnustaður	25
1.13 Förgun	26
1.14 Vinna ungmenna	27
1.15 Garðvinna	28
1.16 Hávaði og heyrnarvernd	29
1.17 Verktakar	30
2. Rafmagnsöryggi	31
2.1 Almennt	31
2.2 Götuljós	33
2.3 Loftlínur	34
2.4 Jarðstrengir	35
2.5 Aðveitustöðvar og tengivirki	36
2.6 Dreifistöðvar og götuskápar	37
3. Orkuver	38
3.1 Orkuver almennt	38
3.2 Vatnsorkuver	39
3.3 Díselstöðvar	40
3.4 Kyndistöðvar	40
4. Hitaveitur	41
4.1 Almennt	41
4.2 Dreifikerfi og brunnar	46
5. Heilsa	47
5.1. Líkamleg heilsa	47
5.2. Andleg og félagsleg heilsa	48
5.3. Stefna vegna eineltis, áreitni og ofbeldis	50
5.4. Viðbragðsáætlun vegna eineltis, áreitni og ofbeldis.	50
5.5. Jafnréttisáætlun.	50
5.6. Hreyfing og mataræði	51

6.	Vinnuumhverfi.....	52
6.1.	Umgengi.	52
6.2.	Stoðkerfi líkamans.	53
6.3.	Að bera sig rétt að.	54
6.4.	Skrifborðsvinna.	55
7.	Viðbrögð við slysum.	56
7.1	Rafmagnsslys.....	56
7.2	Rafmagnsslys fyrstu viðbrögð.....	59
7.3	Viðbragðsferli	61
7.4	Skyndihjálpi	63
8.	Skráning slysa og óhappa.	65
9.	Viðbrögð í neyð.....	66
9.1	Viðbrögð við boði frá bruna & innbrotskerfum.....	66
9.2	Flóttaleiðir.....	66
9.3	Eldsvoði og eldvarnir	67
9.4	Viðbrögð við váverkum.....	69
9.5	Jarðskjálftar	70
9.6	Eldgos	71
10.	Ýmsar upplýsingar.....	72

Inngangur

Í dag eru í gildi „Lög um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum“ frá 1. janúar 1981, lög nr. 46 frá 1980, með síðari breytingum ásamt tengdum reglugerðum. Lögin gilda um vinnustaði í landi þar sem einn eða fleiri vinna og er eftirlit með framkvæmd þeirra í höndum Vinnueftirlitsins.

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 fyrirmæli Vinnueftirlits ríkisins“.

Í lögunum er lögð áhersla á frumkvæði stjórnenda sem og annarra starfsmanna og þar eru verkefni Vinnueftirlitsins skilgreind.

Vinnuverndarstarf innan fyrirtækja miðar að því að koma í veg fyrir slys á vinnustöðum og heilsutjón vegna vinnu og stuðla að almenntri 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.

Verkefni Öryggisnefndar 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“.

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.

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 & markmið Orkubús Vestfjarða í öryggismálum.

Orkubú Vestfjarða stefnir að slysalausum vinnustað

Fyrirtækið:

- Starfrækir innri öryggisstjórnunarkerfið RÖSK til að tryggja að opinberar reglur um rafmagnsöryggi séu virtar.
- Skapar starfsmönnum, verktökum og öðrum sem erindi eiga við það öruggt og heilsusamlegt umhverfi.
- Leggur starfsmönnum til aðstöðu, tæki og búnað sem uppfyllir öryggiskröfur og er í góðu ásigkomulagi.
- Fræðir og þjálfar starfsmenn á sviði öryggis- heilbrigðis- og vinnuverndarmála.

Starfsmenn:

- Þekkja og vinna í samræmi við skráðar öryggisreglur fyrirtækisins og gildandi vinnuverndarreglur til að tryggja öryggi fólks, búnaðar og umhverfis.
- Nota undir 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.

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 starfsfélögum 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 lífólar eða fallvarnir þar sem hætta er á falli.
- Haltu röð og reglu á vinnustaðnum.
- Notaðu rétt áhöld og verkfæri og gættu fyllsta öryggis.
- 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

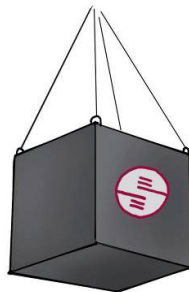


ÞESSAR REGLUR ERU SETTAR Í ÞÍNA ÞÁGU

- 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 höndina 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.

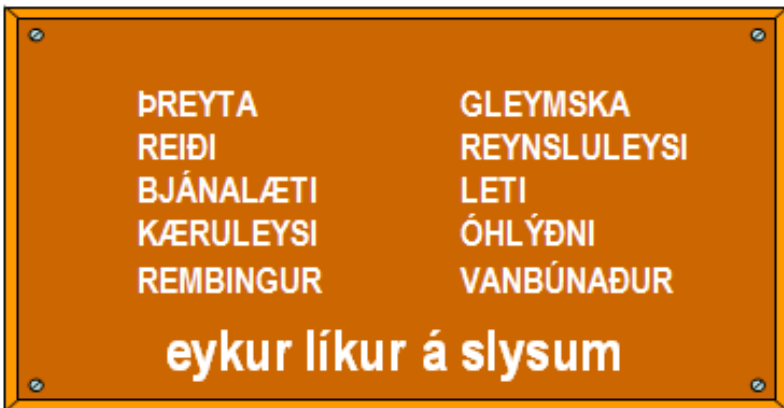
**HÖFUM RÖÐ OG REGLU Á VINNUSTADNUM OG VINNUM
SKIPULEGA**

ALMENNAR ÖRYGGISREGLUR FRH.

- Fylgdu reglum frá Vegagerðinni varðandi vinnusvæðamerkingar 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 slyshættu
- 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, farartækjum og vinnusvæðum Orkubúsins.



EKKI ER GAMAN NEMA GOTT SÉ

1.3 Áhættumat

Hjá Orkubúinu er framkvæmt áhættumat vegna ýmissa verkefna. Það gengur út á að:

- Finna hættur í vinnuumhverfinu sem hugsanlega geta leitt til óhappa eða slysa.
- Meta hvort þættir í vinnuumhverfinu geti skaðað líkamlegt eða andlegt heilbrigði starfsmanna.
- Sannreyna að vinnuumhverfið uppfylli skilyrði laga og reglugerða.
- Meta hvort umgengni á vinnusvæðum sé fullnægjandi.
- Auka öryggi mannvirkja strax á hönnunarstigi.

Áhættumat á að taka til allrar hættu á vinnustaðnum og vinnuaðstæðna starfsmanna.

Áhættumatið þarf að vera skriflegt. Niðurstöður þess eru skráðar á þar til gert eyðublað og úrbætur gerðar ef þurfa þykir. Við úrbótavinnu er verklagi gæðakerfis Orkubúsins fylgt.

Áhættumat starfa tekur til allra starfa í fyrirtækinu og er framkvæmt reglubundið á þriggja til fimm ára fresti samkvæmt kröfum Vinnueftirlitsins í reglugerð 920/2006. Við áhættumatið er stuðst við vinnuumhverfisvísa Vinnueftirlitsins.

Áhættumat verka er unnið áður en framkvæmdir við verk eða verkhluta hefjast. Við áhættumatið er „Staldráðu við“ hefti og app Orkubúsins notað.



HÖFUM ÖRYGGIÐ ÁVALLT Í FYRIRÚMI

Áhættumat framkvæmda er unnið vegna stærri framkvæmda bæði á hönnunarstigi sem og við upphaf framkvæmdarinnar.

Áhættumat þarf ekki að vera flókið. Beitið því einföldum aðferðum. Við gerð áhættumats skal haft að leiðarljósi að finna hættur og bregðast við þeim. Eftirfarandi röð mikilvægis skal m.a. höfð að leiðarljósi.

Er hægt að:

- Fjarlægja hættuna.
- Skipta út búnaði fyrir öruggari búnað.
- Koma á eftirliti er varðar öryggi.
- Koma upp merkingum og viðvörðunum.
- Skilgreina þörf á persónuvarnarbúnaði.

Leiðbeiningar um gerð áhættumats má t.d. finna á handbók Samorku um áhættumat.

Gott er að vinna út frá eftirfarandi fimm skrefum.



AF GÓÐUM HUGA KOMA GÓÐ RÁÐ

1.4 Eitur og hættuleg efni

Efni geta haft skaðleg áhrif á líkamann á marga vegu. Efni geta haft bein áhrif við snertingu t.d. ef sýra berst á húðina. Efni geta borist inn í líkamann í gegnum öndunarferlin, húðina og munninn sem þó er sjaldgæft í vinnu nema við slys. Áhrifin af efnum geta komið strax fram eða eftir langan tíma. Skaðleg áhrif sem koma seint fram geta verið vegna þess að maður hafi orðið síendurtekið fyrir efninu í mörg ár en einnig eftir að hafa bara orðið fyrir því einu sinni.

 GHS 01 Sprengifim efni Hættuflokkar: 2.1, 2.8, 2.15	 GHS 02 Eldfim efni Hættuflokkar: 2.2, 2.3, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10, 2.11, 2.12, 2.15	 GHS 03 Eldnærandi efni Hættuflokkar: 2.4, 2.13, 2.14
 GHS 04 Loft undir þrýstingi Hættuflokkur: 2.5	 GHS 05 Ætandi efni Hættuflokkar: 2.16, 3.2, 3.3	 GHS 06 Bráð eitrun Hættuflokkur: 3.1
 GHS 07 Heilsuskaði Hættuflokkar: 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.8	 GHS 08 Alvarlegur heilsuskaði Hættuflokkar: 3.4, 3.5, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9, 3.10	 GHS 09 Hættulegt umhverfinu Hættuflokkur: 4.1

- Veldu óskaðleg efni ef kostur er.
- Kynntu þér öryggisleiðbeiningar og hættumerkingar á umbúðum **áður en** þú notar efnin.
- Notaðu ávallt viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað við meðhöndlun og hreinsun á efnum.
- Notaðu ekki eiturefni merkt með hausnúpu 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 augnskölunarbúnaði.
- 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.

1.5 Öryggis- og heilbrigðismerki á vinnustöðum.

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

Dæmi um **Boðmerki** sem mæla fyrir um viðbrögð og notkun hlífðarbúnaðar



Notið
hjálmm



Notið
endurskinvesti



Notið
hlífðarskó



Notið
hlífðargleraugu



Notið
hlífðarfatnað



Notið
hanska



Notið
heyrnarhlífar



Notið
andlitshlíf



Notið
öryggislínu



Notið
sætisólar



Notið
handriðið



Notið
rafsuðugrímu

ÞEIR HAFNA VITÐ SEM VERJA ÞAÐ

Dæmi um **Bannmerki** sem banna atferli sem valdið getur hættu:



Reykingar
bannaðar



Aðgangur
bannaður



Bannað að
stíga hér



Vinnuvélar
bannaðar



Bannað
að snerta



Notkun far-
síma bönnuð



Varist
opinn eld



Óhæft
drykkjarvatn



Inngangur
bannaður



Bannað að nota
lyftu í eldsvoða



Bannað
að sitja



Bannað að
stíga upp á

BETRA ER AÐ VERA SÉRVITUR EN MÚGHEIMSKUR.

Viðvörðunarkerki sem vara við hættu:



VARÚÐ
Vinnusvæði



VARÚÐ
Háspenna lífshætta



VARÚÐ
Krani við vinnu



VARÚÐ
Mjög heitt



VARÚÐ
Þrýstihylki



VARÚÐ
Sleipt yfirborð



VARÚÐ
Öflugt segulsvið



VARÚÐ
Sprengihætta



VARÚÐ
Eldhætta!
Varist opinnd eld



VARÚÐ
Vinnusvæði



VARÚÐ
Eiturefni



VARÚÐ
Rafhlióðuhleðsla

ALLT SKAL MEÐ VARÚÐ VINNA

Dæmi um **Neyðarmerki** sem leiðbeina um staðsetningu neyðarútganga, leiða að neyðarbúnaði og staðsetningu björgunartækja.



Neyðarútgangur



Mætingarstaður



Sjúkrakassi



Hjartastuðtæki



Neyðarsími



Björgunarop með stiga



Slökkvitæki



Brunaslanga



Brunaboði



Brunastigi



Slökkvibúnaður



Neyðarsími

Reglur um notkun öryggis- og heilbrigðismerkja er að finna á heimsíðu vinnueftirlitsins.

FLEST ER Í NEYÐINNI NÝTANDI.

1.6 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.

Skýlt 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 hífinger.
- 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.
- 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 hífinger.

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

ÞEIR HAFA VITIÐ SEM VERJA ÞAÐ

1.7 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 fátú leiðsögn ef þörf er á.
- Festu farm tryggilega og notaðu merkingar.
- Láttu ökutækið aldrei ganga að óþörfu.
- Notaðu viðeigandi viðvörðunarljós.
- Gakktu þrífalega um ökutæki.
- Deildu þyngd farms jafnt og ofhlaða ekki.



Bannað er að flytja fólk á kerrum eða bílpöllum.

1.8 Fjarskipti

Fjarskipti eru mikilvæg fyrir starfsemi fyrirtækisins og öryggi starfsmanna.

Starfsmenn Orkubúsins nota TETRA fjarskipti þegar unnið er við veituverkefni.

Mikilvægt er að allir starfsmenn sem þurfa að nota TETRA fjarskipti haldi við kunnáttu sinni.

Hafðu eftirfarandi atriði í huga við notkun á fjarskiptatækjum:

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



**AKSTUR OG FJARSKIPTI ERU HLUTI AF
ÖRYGGISBRAG**

1.9 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.



NÁÐU AUGNSAMBANDI VIÐ STJÓRNANDA VINNUTÆKIS

1.10 Ferðalög

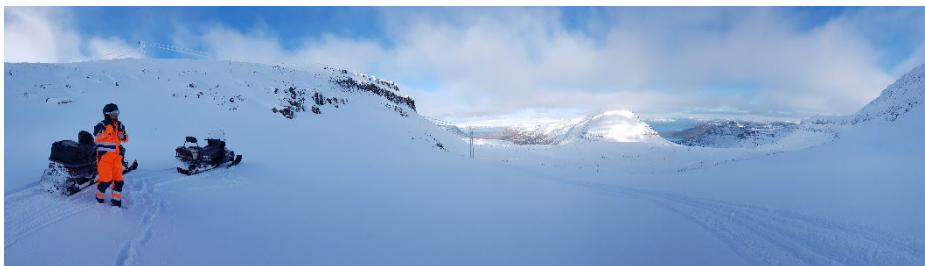
Áður en lagt er í ferðalög skal eftir aðstæðum kynna sér vel veðurspá og færð á vegum. Tilkynna skal fjallaferðir, ferðir í snjóflóðahættu og önnur ferðalög í illveðrum með tímaáætlun til bakvaktar eða annarra viðkomandi.

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, skóflu og búnað til leitar í snjóflóði.

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.



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

VERTU Í SAMBANDI VIÐ AÐILA Í BYGGÐ

Vinnuflokkar skulu auk þess hafa meðferðis allan annan öryggisbúnað sem nauðsynlegur þykir hverju sinni. Starfsmenn skulu fá æfingu í akstri vélsleða og hjóla, notkun GPS, skyndihjálp og snjóflóðaleit.

Snjóflóðasvæði:

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

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

Ekki skal fara inná snjóflóðahættusvæði nema með snjóflóða ýli.

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

1.11 Hífinger, 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.
- Sannreyndu að allur búnaður sé gerður fyrir þá þyngd sem lyfta á.



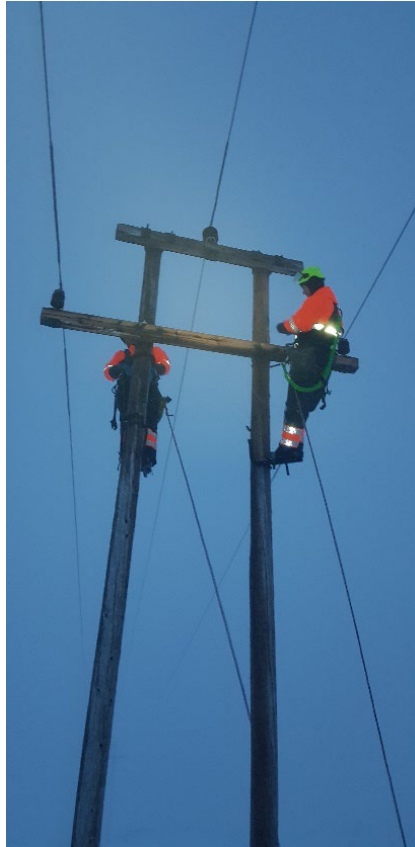
Einungis er heimilt að lyfta fólki með tækjum og búnaði sem til þess er ætlaður.



LÍTTU Í KRINGUM ÞIG EN EKKI GLEYMA AÐ LÍTA UPP

1.12 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

1.13 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

1.14 Vinna ungmenna

Margir ungir einstaklingar koma til vinnu hjá Orkubúinu, þeir þurfa að fá góða umönnun og leiðsögn sem nauðsynleg er til að læra góð vinnubrögð og forðast óhöpp. Æskilegt er það reyndir starfsmenn Orkubúsins annist verkstjórn þeirra.

- Ákvarðaðu færni/getu byrjandans og úthlutaðu verkefnum í samræmi við hana.
- Framkvæmdu áhættumat vegna þeirra verka sem á að vinna og kynntu niðurstöðu þess.
- 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 skal hafa eftirfarandi í huga

- Notaðu viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað.
- Farðu eftir reglum, merkingum og leiðbeiningum Orkubúsins.
- Vertu ófeimin að spyrja 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.
- Einelti og fíflalæti eru ekki liðin.
- 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

1.15 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, fáðu aðstoð hjá verkstjóra.



TÍU GÓÐAR ÁSTÆÐUR FYRIR NOTKUN Á ÖRYGGISSKÓM

1.16 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 hárfrumur 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 símhiringar 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 eyrna tappa.
- Fara eftir reglum fyrirtækisins varðandi notkun á heyrnartólum.



SETTU ÖRYGGIÐ Á ODDINN!

1.17 Verktakar

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

Starfsmenn Orkubúsins sem fá verktaka til vinnu fyrir Orkubúið skulu sjá til þess að viðkomandi verktaki kynni sér Öryggishandbók OV. og fari eftir sömu öryggisreglum og starfsmenn.

Samráð og samvinna er lykill að öryggi.

Verktakar skulu meðal annars kynna sér:

- Viðbrögð við slysum og neyðartilvikum.
- 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 orðsendingu # 1/84 frá Rafmagnseftirliti Ríkisins.

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

Fimm öryggisreglur

Áður en vinna hefst:

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

BETRA ER MAGNAÐUR EN RAFMAGNAÐUR

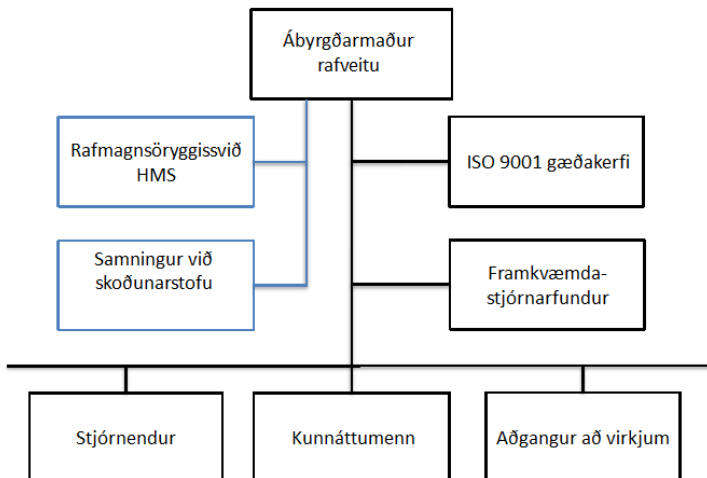
Orkubú Vestfjarða rafmagnsöryggisstjórnunarkerfi - OVÖS.

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, þar skal skilgreina m.a. skipulag, ábyrgðarskiptingu, skráningu virkja, eftirlit virkja og ákvæði um innri og ytri úttektir.

Úttekt á kerfinu er gerð 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. Húsnæðis- og mannvirkjastofnun hefur yfirumsjón með rafmagnsöryggismálum á Íslandi.

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

Skipurit ábyrgðar rafveitu:

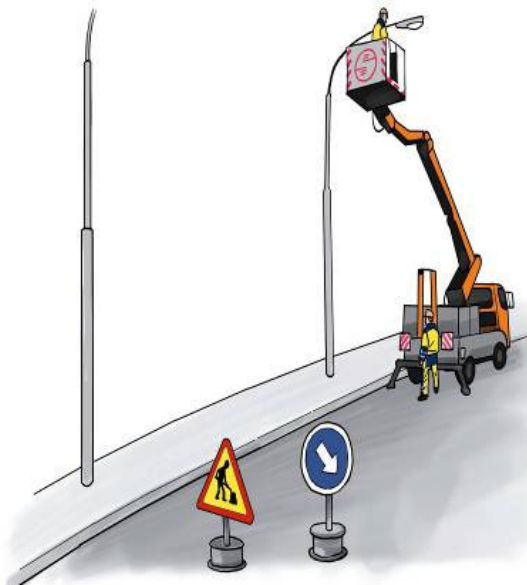


BETRA ER MAGNAÐUR EN RAFMAGNAÐUR

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, sem hægt er að finna á heimsíðu vegagerðarinnar, 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 í orðsendingu #1/84 hjá Rafmagnseftirliti Ríkisins.
- 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 hjá vegagerðinni 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 á vefsíðu Samorku.



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
- 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.
- Tryggðu að réttur búnaður hafi verið gerður spennulaus.
- Sýndu ríka aðgæslu áður en búnaður er spennusettur.
- Sannreyndu 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 súrefnisshorts/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, þrýsti pípu 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.



3.3 Díselstöðvar

- Gættu varúðar og hreinlætis við umgengni á olíum og öðrum efnum með tilliti til elds- og slyshættu.
- 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 slyshættu.
- 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 sem hægt er að finna á vefsíðu Vegagerðarinnar, og gakktu þannig frá að vegfarendum stafi ekki hættu 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 byrgt 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 háþrýstitengi við áhleyplingar 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.

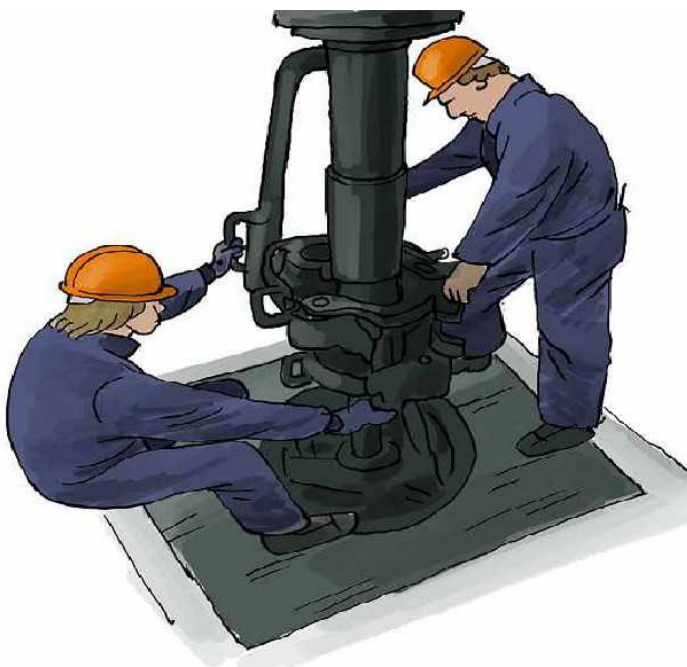
- Gættu þess við dælingu að heitt vatn fari beint í niðurfall, ef því er við komið.
- Sýndu aðgát þegar lagnir eru frystar með fljótandi köfnunarefni. **Fljótandi köfnunarefni er mjög kalt eða um -180°C og getur valdið alvarlegum líkamsskaða.**
- Sýndu aðgát þegar unnið er með köfnunarefni og kolsýru. **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 mótör 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 mótör 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.



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 síðu landlæknis.

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 öndunarfærarsjúkdómum.
- Taktu tillit til vinnufélaga þinna og mundu að allir eiga rétt á reyklausu vinnuumhverfi.
- Reykingar eru ekki leyfðar á vinnustöðum Orkubúsins.

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.



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.

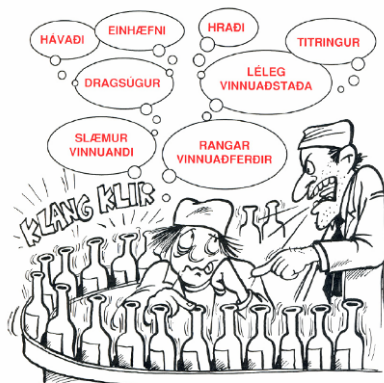
- Hrósaðu vinnufélaganum þegar hann verðskuldar hrós.
- Hafðu í huga að hvers konar glannaskapur og hrekkir eru með öllu óviðeigandi.
- Komdu fram við alla starfsmenn af fullri virðingu.
- Kynferðisleg áreitni eða einelti líðast ekki.
- Gróft spaug eða framkoma, sem særir eða veldur tilfinningalegu álagi, 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 heimasíðu landlæknis.



Ýmsir Streituvaldar

**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, yfirmanns 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


LÝÐHEILSUSTÓÐ
 • 1110 hól

Geðrækt

OKTÓBER 3. 2015

JÁKVÆÐNI ER VALKOSTUR

5.3. Stefna vegna eineltis, áreitni og ofbeldis.

Stefna og markmið.

Orkubúið hefur gefið út vinnulýsingu VL 033 Einelti, kynferðisleg eða kynbundin áreitni og ofbeldi á vinnustað og sett sér þar stefnu og markmið til að taka á einelti, áreitni og ofbeldi.

Starfsmönnum er bent á að kynna sér vel þessa vinnulýsingu.

5.4. Viðbragðsáætlun vegna eineltis, áreitni og ofbeldis.

Viðbragðsáætlun

Orkubúið hefur gefið út vinnulýsingu VL 089 Viðbragðsáætlun vegna eineltis, áreitni, ofbeldis. Vinnulýsingin tekur á því ferli sem fer í gang þegar tilkynning/upplýsingar berast ábyrgðaraðila um einelti, áreitni og ofbeldi.

Starfsmönnum er bent á að kynna sér vel þessa vinnulýsingu.

5.5. Jafnréttisáætlun.

Orkubúið hefur gefið út vinnulýsingu VL 032 Jafnréttisáætlun OV

Þar er tekið á eftirfarandi atriðum:

- líðan starfsmanna
- launajafnrétti
- starfsþjálfun og endurmenntun
- samræming fjölskyldu- og atvinnulífs
- kynningu
- ábyrgð og aðgerðaráætlun.

Starfsmönnum er bent á að kynna sér vel þessa vinnulýsingu

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

5.6. 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 gakkðu 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 oftar.
- 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 um mataræði á heimasíðu Landlæknis.

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

6. Vinnuumhverfi

6.1. Umgengi.

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.



6.2. Stoðkerfi 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.

SKIPTU REGLULEGA UM VINNUSTELLINGU

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 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 líkamspunga frá tám aftur á hæla.
- Réttu rólega úr hnjám 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. hjólbörur og trillur.
- Gættu þess að þú sjáir vel fram fyrir þig og að leiðin sé greið.

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.

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, rafsuðublindu, 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 snertingar-staðnum 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 snerti flatar.
- 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 lágg spennu 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 viðbrögð

RÉTT VIÐBRÖGÐ VIÐ RAFMAGNSSLYSUM BJARGA MANNSLÍFUM

ER MAÐURINN Í SNERTINGU VIÐ RAFMAGN?

Ef svo er máttu alls ekki snerta hann með berum höndum.
Rjúfðu strauminn 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 vogarafi.



HÁSPENNUSLYS: Ef ekki er hægt að rjúfa skaltu strax hafa samband við rafvættu og bíddu 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 þreifid eftir merkjum um andardrátt og hjartalátt. Ef sjúklingur andar og sýnir merki um blóðrás ber að leggja hann í læsta hlíðarlegu.



Ef sjúklingur hefur ekki merki um blóðrás ber að hefja **hjartahnoð**. Hjartahnoði ber að beita þar til hægt er að gefa sjúklingi raflostsmeðferð. Beinir handleggir, flatur lofi, mitt bringubein, haldið taki með að telja eitthundraðogseinn, eitthundraðogtveir...



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

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



LÁGSPENNUBRUNAR:

- Finnið og kælið brennd svæði með hæfilega köldu vatni þar til sársauki hverfur.
- Notið votar grísiur ef fyrir hendi eru, og hyljið brunasárinn með þeim.
- Fjarlægjið ekki klæðnað sem fastur er í sárum.
- Gefið verkjalyf.
- Má 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 ríkulega af vatni eða öðrum vökva, allt að 1/2 lítra á klst. Bæta má matarsalti í vatnið, 1 matsk. í hvern lítra.
- Gefið verkjalyf.
- Kælið yfirborðssár.
- Geymið þvag ef aðstæður leyfa.
- Komið viðkomandi undir læknishendur sem fyrst.



7.3 Viðbragðsferli

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



+ Rauði kross Íslands

GETUR ÞÚ HJÁLPAÐ ... ÞEGAR Á REYNIR?

Leiðbeiningar í skyndihjálp



7.4 Skyndihjálp

GETUR ÞÚ HJÁLPAÐ ÞEGAR Á REYNIR?



- 1** Tryggðu öryggi
- 2** Hringdu í **112**
- 3** Beittu strax endurlífingun ef engin viðbrögð eru við áreiti og öndun er óeðlileg
- 4** Stöðvaðu blæðinguna með því að þrýsta á blæðingarstað

EINN EINN TÍÐIR

ENDURLÍFINGUN

Hjartahnoð og blástursaðferð

- Örgulu öndunarveginn með því að snúa þiðfæðili aftur.
- Herfiu og blástuðeffir mekkjum um eðlilega öndun.
- Hnóðu á miðjun þrýðkassa með beinum handleggjum.
- Klemdu fyrir nef og bláa til 1 munni.
- Blástu þannig að þú sjáir þrýðkassann rætt lyftast.
- Haktu affram að hnóða og blása á víð þar til skinnu áðsóð best.



Hnóðstærktur - 100x á minnitu
hnóða 30x blása 2x

Ef þú treystir þér ekki til að beita blástusaðferð slaktu e-nöggu beita hjartahnoði, það gerir þú gagn.

Hringdu strax á 112 ef viðkomandi missir meðvitund og sjýnir engin viðbrögð. **112** Beittu strax endurlífingun með hjartahnoði og blástri ef öndun er óeðlileg.



Aðskotahlutur í öndunarvegi

Ávarleg einhæmi: Viðkomandi gripur um hals og getur ekki talað eða andað og fer að blána.

- Skyndihjálp – börn frá 1 árs og fullorðnir
- Sláðu allt að 5 sinnum þéttfingrust á milli herðaðsterna.
- Skattu aftan við viðkomandi og gripu um kyð þars rétt fyrir örnanna.
- Þrýstu allt að 5 sinnum á örnanna og gripu um hæl am með hinni höndinni.
- Þrýstu allt að 5 sinnum á örnanna og gripu um hæl am með hinni höndinni.
- Enduraktu ferð þar til aðskotahluturinn hefur komið út eða sérhæfð aðsóð best.
- Ef viðkomandi missir meðvitund skaltu hringja 112 og hefja endurlífingun.



112 - 112 og hefja endurlífingun.

Skyndihjálp – ung börn:

- Sláðu allt að 5 sinnum á milli herðablakanna.
- Þrýstu allt að 5 sinnum á þrýðkassann.
- Enduraktu ferð þar til barnið andar eða sérhæfð aðsóð best.
- Ef barnið m sér meðvitund slattu hringja í 112 og hefja endurlífingun.

112

Trygðu öryggi á slyssstað

- Stofnæða varfar á 6 dýgri laf.
- Seila öryggisþrygging 1.200 meðla fjárlangb.
- Slökktu eidd.
- Skerðuðu bláflak af hætta og að það veitti.
- Allt meðal afnum af um rannsóknir af v.

Bleeding

- [illegible]



Brunasär

- Sljuzditičnjak:**
- Slobovača brunarna.
 - Veliku brvnadu svazetih strax međvoguva bi.
 - If brunarna nuz gijir slant svazet slatku hrinjaju 1112.



Höfuðhött

- Einkenni alvarlegs hófuðhöggss:**
 Blá, stjórta, smíttlap, apþakal,
 hófuðvekur, leam þa lög.



Beinbrot

- Si ya diti jalep;
- Si diti vau bladinga,
- Kordan ta a6 bongfa tti in nena
tragi vili amendi se oqad.

Eftir hátt fall, hæðan á þéttur
eða þívetu skal hringja í 112
og láta fýgja viðkomand til
Læknisráðunar - án tilits til
þess hvort ávörkar sjáist.

BRÁÐ VEIKINDI

Bráðafnæmi

- Einkenni:** Öndunarfliðleikar, þolga á vörum, tungu eða í hálsi, úþbrót, hraður hjartsláttur.



Þykursýki – of lágur blóðsykur

- Einkennti:** Breyting á hegðun, skjálfti, fölm, svifti, hungurtilfinning, kræpac

Stýndi hjálpe

- Gefu viðkomandi sýkur (fjós, gæs, tylkarnösl) eltangetur kyngt.
- Hringdu í 112 ef viðkomandi getur ekki kyngt eða valur ekki.

Flog

- Högskólaþjálfar
- Hleigda í 112.
- Hérna vilkoma að hjóla með öðrum.
- Hryggda af eitruð þrenni að hálta öllu heilli árdum.
- Verdu þjá vilkomaði þar til kallið hóla hjá.
- Reyna að leggja vilkomaði á Hjóla.
- Hóla setjandi áno vilkomaði.

Rauðí kross Íslands

Altu læra skynhlýsla? Hringdu í Þaða þessa Íslands Í síma 570 4000.

www.edrossi.it

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.

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

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 innra neti.
- 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 hættutilvik og ábendingar til Húsnæðis- og mannvirkjastofnunar

9. Viðbrögð í neyð

9.1 Viðbrögð við boði frá bruna & innbrotskerfum.

- 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 biða 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.



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 fram undan 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 færui 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



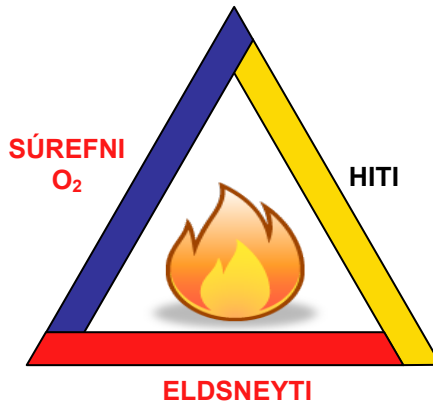
AF LITLUM NEISTA VERÐUR OFT MIKIÐ BÁL

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

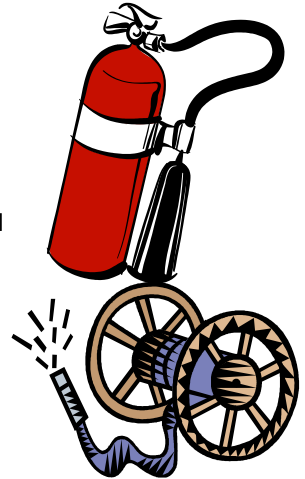
- Farðu á mætingarstað eða öruggt svæði, **ekki** við útgönguleiðir.
- Láttu vita af þér og miðlaðu gagnlegum upplýsingum.
- Veittu upplýsingar um fólk sem gæti verið í húsinu.
- Farðu ekki inn fyrr en slökkvilið heimilar inngöngu.



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 þeirrar fasteignar eða farartækis sem tækið tilheyrir svo hægt verði að senda tækið í hleðslu eins fljótt og kostur er.



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.



9.5 Jarðskjálftar

Forvarnir

Kynntu þér forvarnir og viðbrögð við jarðskjálftum á heimasíðu Almannavarna.

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

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 Almannaavarna.

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.



10. ÝMSAR UPPLÝSINGAR

Dæmi um persónuhlífar og öryggisbúnað:

Persónuhlífar:	Persónuhlífar:	Öryggisbúnaður:
• Öryggishjálmur • Heyrnarhlífar • Eyrnatappar • Öryggisgleraugu - Gegn ryki og ögnum - Gegn geislum • Andlitshlífar • Öndunargrímur - Með ryksúm - Með loftbirgðum • Hanskar - Efnaheldir - Hitapólnir - Stunguheldir - Til varnar titringi	• Hlífðarermar • Öryggisskór/stígvél • Hnéhlífar • Ristahlífar • Legghlífar • Mannbroddar • Hlífðarvesti • Hitavesti • Hlífðarfatnaður • Endurskinsfatnaður/s ýnileikafatnaður (EN 471) • Brunapolinn/eld- tefjandi fatnaður (EN 531) • Húðvörn • Rafsuðuhlífar • Logsuðugleraugu • Ryk- og kolasiur	• Öryggisbelti • Líflínur • Fallbelti • Fallblakkir • Ístöð • Öryggisgrindur • Flóttagrímur • Gasmælar • Björgunarvesti • Björgunarhringur • Háspennustöng/ spennukanni • Snjóflóðaýla • Strengbyssa • Öryggisnet • Augnskolunar búnaður • Hjartastuðtæki • Reykköfunartæki

