
Áætlun um öryggi og heilbrigði



Hvaleyrarskóli

Apríl 2013

Efnisyfirlit

Inngangur	2
Samantekt á niðurstöðum áhættumats	3
Innra starf	3
Vinnuverndarstarf	3
Hollustuhættir	3
Vinnurými	3
Inniloft	3
Efni og efnaáhrif	3
Lýsing	3
Hávaði	3
Verkstöður – líkamlegt álag	4
Félagslegur og andlegur aðbúnaður	4
Öryggi	4
Húsnæði og umhverfi	4
Annað	4
Sérrými	5
Smíða- og verkmenntastofur	5
Persónuhlífar	5
Sundlaugar, setlaugar	5
Íþróttasalir	5
Aðbúnaður	5
Starfsmannarými	5
Ræstiklefi/klefar	5
Eftirfylgni	5
Fræðslumolar	6
Andlegt álag	6
Einelti	6
Líkamlegt álag	7
Búnaður	8
Einhæf vinna	8
Kýrrseta	9
Inniloft	9
Lýsing	9
Hávaði	10
Efnahætta	10
Fræðslumyndbönd um fagleg málefni, starfsumhverfi og líðan í starfi	10

Inngangur

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

Skrifleg áætlun um öryggi og heilbrigði felur í sér sérstakt áhættumat sem unnið er af öryggisnefnd Hvaleyarskóla, áætlun um heilsuvernd og forvarnir sem í samræmi við niðurstöður áhættumatsins leiða til úrbóta og eftirfylgni að úrbótum loknum.

Með áætlun um öryggi og heilbrigði í Hvaleyarskóla viljum við tryggja sem best vellíðan allra okkar starfsmanna. Áætluninni skal framfylgja í daglegri starfsemi skólans þannig að vinnuverndarstarfið sé órjúfanlegur þáttur starfseminnar.

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

Áætlunin um öryggi og heilbrigði verður gerð aðgengileg á heimasíðu og innra neti skólans.



Samantekt á niðurstöðum áhættumats

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



Innra starf

Vinnuverndarstarf

Kerfisbundið vinnuverndarstarf fer fram í skólanum. Í skólanum starfar öryggisnefnd sem í eru tveir öryggisverðir og tveir öryggistrúnaðarmenn. Þrír fulltrúar hafa sótt námskeið fyrir öryggisnefndir en einn fulltrúi á eftir að fara á námskeið. Áhættumat hefur verið unnið fyrir öll svæði í skólanum og unnið er markvisst að úrbótum samkvæmt því mati. Öryggisnefnd fundar einu sinni í mánuði. Starfsfólk er hvatt til þess að stunda líkamsrækt og er starfræktur gönguhópur í skólanum. Mikilvægt er að huga að samstarfi við verktaka s.s. ræstingar og mótuneyti. Aðkoma fyrir birgja er ekki góð.

Mikilvægt er að bjóða starfsfólki upp á reglubundna fræðslu í vinnuvernd og getum við gert mun betur á því sviði. Hugsa þarf betur að áhættumati fyrir þungaðar konur, t.d. getur þurft að færa fólk til í starfi til að lágmarka áhættu.

Hollustuhættir

Vinnurými

Vinnurými starfsfólks er fullnægjandi að stærð. Viðhald hefur verið ábótavant síðustu árin en nýlega var bætt úr því að miklu leyti. Ljósritunarvélar og móðurtölvur eru í viðeigandi rými.

Inniloft

Hita- og rakastig er mjög mismunandi eftir staðsetningu í skólanum. Keyptar hafa verið viftur í nokkrar skólastofur. Mikilvægt er að koma upp sólarfilmum í stofum sem snúa í suður eða tempra hitastig í þeim með öðrum ráðum. Loftræsting er hreinsuð einu sinni á ári. Það vantar betri loftræstingu fyrir ljósritunarherbergið, þ.e. útsog fyrir ljósritun og prentun.

Þrif eru í lagi en þó hefur verið dregið úr tíðni ýmissa þrifverka.

Notkun tóbaks og áfengis er stranglega bönnuð í húsnæði skólans og á skólalóð.

Efni og efnaáhrif

Varasöm og hættuleg efni eru ávallt geymd í læstum skápum. Neyðarsturta er ekki í raungreinastofu.

Lýsing

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

Hávaði

Hávaði er jafnan ekki vandi í skólanum. Þó getur hávaði orðið nokkur í matsal nemenda. Öryggisnefnd hyggst gera mælingu á hávaða í matsal og gera í framhaldinu tillögu að úrbótum. Þá þarf einnig að

huga að hávaða í íþróttasal og sundlaug. Starfsmenn skulu reyna að draga úr hávaða eins og kostur er og stuðla að því að þær ráðstafanir sem gerðar eru til að draga úr hávaða komi að notum. Eins er mikilvægt að koma á fræðslu um raddvernd fyrir kennara.

Verkstöður – líkamlegt álag

Gera þarf úttekt á vinnustöðu og líkamsbeitingu kennara og annarra starfsmanna. Léttitæki eru til staðar til að bera léttu hluti milli staða s.s. hjólaborð. Huga þarf að því að halda kynningu fyrir starfsfólk þar sem farið væri í rétta líkamsbeitingu og notkun léttitækja.

Félagslegur og andlegur aðbúnaður

Stjórnun: Starfsmannakannanir eru lagðar fyrir árlega. Í starfsmannakönnun vorið 2012 segja 86% starfsmanna að þeir fái hrós frá yfirmönnum sínum og 90% segja að stjórnendur sýni starfi þeirra áhuga og veiti nauðsynlegan stuðning. 88% starfsfólks segja að verkaskipting milli stjórnenda sé skýr og 93% segja að skipulag á samvinnu og samstarfi sé gott. 92% starfsfólks segist ánægt með stjórnun skólans. (Starfsmannakönnun vor 2012).

Athafnafrelsi og starfsþróun: 81% starfsfólks telur sig hafa tækifæri til að hafa áhrif á ákvarðanir innan skólans. 93% starfsfólks finnst að það hafi kost á að þróa sig í starfi. (Starfsmannakönnun vor 2012).

Samskipti og upplýsingaflæði: 88% starfsfólks er ánægt með upplýsingagjöf skólans. 97% segjast líða vel í vinnunni. 97% segjast eiga jákvætt og árangursríkt samstarf við vinnufélaga sína. 97% segja að það ríki góður starfsandi á vinnustaðnum og enginn er ósammála þeirri fullyrðingu. (Starfsmannakönnun vor 2012).

Vandamál og erfiðir nemendur: 86% starfsfólks segir að tekið sé á málum nemenda þannig að slíkt leiði til lausna innan hóflegs tíma. 74% eru ánægðir með þau úrræði sem skólinn hefur fyrir nemendur með náms- og hegðunarvanda. 86% telja að skólinn taki á þeim eineltismálum sem upp koma. (Starfsmannakönnun vor 2012).

Vinnutími: Samkvæmt nýlegri könnun Skólaláttamálsins vinna kennarar í skólanum meiri yfirvinnu heldur en almennt gerist í skólum landsins. Huga þarf að vinnuálagi og gæta þess að það komi ekki niður á heilsu og starfsánægju fólks.

Endur- og símenntun: Skipulögð endurmenntunaráætlun er til staðar í stofnuninni og kallað er eftir hugmyndum og tillögum frá starfsfólki þar um. Ákveðið samstarf er skipulagt milli umsjónarkennara, fag- og sérkennara. Fastir fundir eru haldnir þar sem þekkingu er miðlað milli starfsfólks.

Þörf er á því að hafa eineltisáætlun í handbók starfsfólks.

Öryggi

Húsnæði og umhverfi

Bæta þarf aðgengi vegna vörumóttöku. Engin sérstök vöruhurð er á húsinu. Umferðaleiðir innanhúss eru greiðar og öruggar. Rýmingarleiðir eru fyrir hendi, vel merktar og greiðar. Rýmingaráætlun er til staðar og viðbrögð æfð tvisvar á skólaári. Öryggis- og heilbrigðismerkingar eru í góðu lagi.

Annað

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

Sérrými

Smíða- og verkmenntastofur

Vélar í verkmenntastofum eru í lagi. Öryggis- og neyðarrofur eru til staðar þar sem við á og vélar festar niður. Hlífðarbúnaður véla er einnig í lagi. Staðsetning rennijárna er inni í kennaraherbergi. Vinnustöðvar í smíðastofu eru orðnar lúnar og þarfnast endurnýjunar. Brennsluofn í myndlistarstofu mið- og elstu deildar er í lagi og með tilheyrandi útbúnaði en brennsluofn í myndlistarstofu í yngri deild er óvirkur. Loftþjöppur í smíðastofu eru í lagi. Staðbundið afsog og loftræsting er til staðar. Efnislager í verkmenntastofum er til staðar og í góðu lagi. Geymslur fyrir muni eru til staðar. Afdrep fyrir kennara eru í smíðastofu og heimilisfræðistofu.

Persónuhlífar

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

Sundlaugar, setlaugar

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

Íþróttasalir

Íþróttasalir eru ekki til staðar við skólann. Nemendur sækja skólaíþróttir í Íþróttamiðstöðina að Ásvöllum.

Aðbúnaður

Starfsmannarými

Snyrtingar eru fínar og nægjanlegar miðað við fjölda starfsfólks. Sturtuáðstöðu fyrir starfsfólk vantar. Kaffistofa er of lítil miðað við fjölda starfsfólks. Stærri uppþvottavél þyrfti að vera. Starfsmenn hafa læsta skápa fyrir persónulega muni en læstir fataskápar eru ekki til staðar.

Ræstiklefi/klefar

Ræstiklefar eru til staðar með góðu aðgengi.

Eftirfylgni

Til að vinnuverndarstarf Hvaleyrarskóla verði virkt er ráðlagt að farið sé yfir áhættumat árlega og alltaf þegar breytingar verða á starfseminni (reglur nr. 920/2006 um skipulag vinnuverndarstarfs í fyrirtækjum).

Eftirfylgni áhættumatsins er á ábyrgð atvinnurekenda.

Mikilvægt er að allt starfsfólk Hvaleyrarskóla taki virkan þátt í vinnuverndarstarfinu og fylgist vel með hverju því sem áhrif hefur á líðan, heilsu og öryggi starfsfólks.

Sérstök áhersla er lögð á að kynna sér efni handbókarinnar, rifja upp reglur og leiðbeiningar og fylgjast með breytingum í vinnuumhverfinu og áhrifum þeirra.

Tilkynna skal til öryggistrúnaðarmanns og öryggisvarðar eða yfirmanns ef vart er við eitthvað sem betur má fara í vinnuumhverfi og varðar líðan og öryggi starfsmanna.

Fræðslumolar

Andlegt álag

Andlegt álag tengt vinnu getur átt rætur sínar að rekja til mismunandi aðstæðna eða þátta í vinnu. Langvarandi andlegt álag veldur streitu og getur leitt til kulnunar í starfi. Andlegt álag getur lagst á alla, stjórnendur jafnt sem starfsmenn í öllum störfum. Sýnt hefur verið fram á að streita er algeng meðal starfsmanna í einhæfum störfum en þeir sem vinna fjölbreytt störf geta líka þjáðst af streitu, verði hraðinn og álagið of mikið. Streita og kulnun rýrir starfsgetu fólks. Því er mikilvægt að taka tillit til andlegra og félagslegra þátta vinnunnar í vinnuverndarstarfi fyrirtækja og stofnana til að bæta líðan starfsmanna og tryggja góð afköst. Andlegt álag tengt vinnu getur átt rætur sínar að rekja til mismunandi aðstæðna eða þátta í vinnu eða samspils vinnu og fjölskyldulífs.

- Samskipti
- Stjórnunarhættir
- Vinnuskipulag
- Samspil vinnu og fjölskyldulífs
- Einelti
- Áreiti
- Hótanir
- Starfslok



Einelti

Einelti er:

Ámælisverð eða síendurtekin ótilhlýðileg háttsemi, þ.e. athöfn eða hegðun sem er til þess fallin að niðurlægja, gera lítið úr, móðga, særa, mismuna eða ógna og valda vanlíðan hjá þeim sem hún beinist að.

Kynferðisleg áreitni og annað andlegt eða líkamlegt ofbeldi fellur hér undir.

Einelti getur tekið á sig ýmsar myndir:

- Starf, hæfni og verk þolandans eru lítilsvirt.
- Dregið er að ástæðulausu úr ábyrgð og verkefnum starfsmanna.
- Viljandi eru ekki gefnar nauðsynlegar upplýsingar.
- Þolandinn er neyddur til að sinna endurtekið erindum sem falla ekki undir starfsvið hans eða að hann er látinn hafa of fá eða of mörg verkefni.

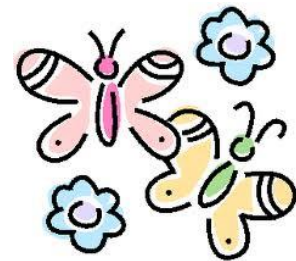


- Særandi athugasemdir látnar falla um þolandann.
- Rógur borinn út um þolandann.
- Þolandinn er útilokaður frá félagslegum og faglegum samskiptum.
- Árásir gerðar á þolandann eða einkalíf hans gagnrýnt.
- Þolandinn skammaður eða hann gerður að athlægi.
- Þolandinn verður fyrir líkamlegum árásum eða fær hótanir um slíkt.
- Þolandanum er sýndur fjandskapur eða honum mætir þögn þegar hann spyr eða fitjar upp á samtali.
- Þolandinn fær móðgandi símtöl.
- Þolandinn fær niðrandi tölvubréf eða skriflegar sendingar.
- Óþægileg stríðni.
- Niðurlæging eða auðmýking t.d. vegna aldurs, kyns eða þjóðernis.



Kynferðisleg áreitni er óvelkomin áreitni sem getur falist í:

- dónalegum bröndurum og kynferðislegum athugasemdum
- óviðeigandi spurningum um kynferðisleg málefni
- snertingu sem ekki er óskað eftir
- beiðni um kynferðislegt samband sem ekki er óskað eftir
- klámfengnum dagatölum, myndum og tölvupósti.



Hver þolandi verður að meta hvaða framkomu hann umber og frá hverjum.

Líkamlegt álag

Tölvuvinna getur verið bæði líkamleg og andlega erfið. Til að draga úr líkum á álagseinkennum vegna tölvuvinnu er mikilvægt að stuðla að góðu vinnuumhverfi, hentugum búnaði og húsgögnum, góðum vinnustellingum en ekki síst fjölbreyttum verkefnum og góðum starfsanda. Oft reynist erfitt að greina á milli orsakavalda álags og því ber að stuðla að öllum þáttum jafnt til að gera vinnustaðinn að góðum og heilsusamlegum stað. Helsta orsök fyrir líkamlegum óþægindum við tölvuvinnu er að sitja of lengi og/eða að sitja ekki í góðum stellingum. Huga þarf einnig að uppröðun húsgagna og tækja sem nota þarf við vinnuna. Ef setið er löngum stundum við tölvuvinnu og rýnt í skjáinn verður fljótt vart við þreytu í ákveðnum vöðvahópum og liðum og jafnvel sviða og kláða í augum. Þannig er líkaminn að gefa aðvaranir um að þörf sé á hvíld.

Algengustu óþægindin eru:

- Höfuðverkur
- Augnþreyta
- Vöðvaverkir í



- hálsi
- herðum og öxlun
- handleggjum
- baki

Búnaður

Stóll

- hafa góðan stuðning undir fætur
- stilla hæð setu þannig að hné séu með $> 90^\circ$ horn, forðast þrýsting undir læri
- stilla dýpt setu þannig að góður stuðningur verði við mjóbak
- framhalli á setu tryggir betri stöðu á baki
- gott ef bakstuðningur fylgir hreyfingum starfsmannsins fram og aftur
- armar eru ágætir ef þeir hindra ekki starfsmann í að komast að borðinu.

Borð

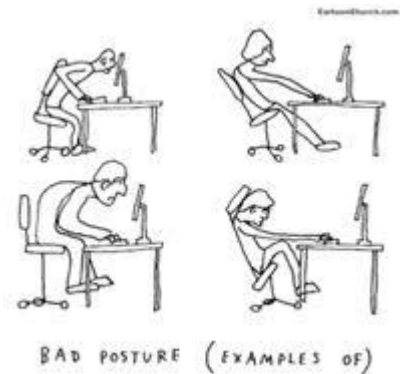
- borðhæð ræðst af setstellingu starfsmanns og vinnustellingu við lyklaborð og mús
- tryggja stuðning undir framhandleggi þegar unnið með lyklaborð og mús
- gott að geta stillt borð í hæð til að standa við, það eykur fjölbreytni.

Lyklaborð og mús

- hafa frítt pláss fyrir fram til að styðja undir hendur og framhandleggi
- stilla halla lyklaborðs $< 10^\circ$
- hafa mús sem næst miðlínu líkamans, til hliðar við lyklaborð eða milli lyklaborðs og starfsmanns
- hentugra að nota vinstri hendi á mús eða skipta reglulega milli hægri og vinstri handar.

Skjár

- stilla hæð efri brúnar skjás rétt fyrir neðan augnhæð, þannig að horft er aðeins niður þegar lesið er á skjáinn
- fjarlægð skjás frá boðbrún 50-70 cm eða armlengd frá starfsmanni
- forðast glampa, hafa skjá helst hornrétt á glugga, athuga glampa frá ljósgjöfum í herbergi og ljósum flötum.



Einhæf vinna

Tölvuvinna telst vera einhæf vinna hvað varðar líkamlegt álag. Við einhæfar síendurteknar hreyfingar myndast síspenna í vissum vöðvahópum og þreytan gerir fljótt vart við sig. Ef síspenna verður viðvarandi og ekki er gripið inn í getur það leitt til vöðvabólgu og/eða sinabólga, og hægt er að tala um vinnutengd álagseinkenni. Til að vinna gegn álagseinkennum tengdum tölvuvinnu er góð regla að taka

10 mín. hlé á klukkutíma frá tölvuvinnunni. Þessa hvíld er gott að nota til þess að ganga um, hreyfa axlir, handleggi og háls og hvíla augun.

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

Kyrrseta

Þar sem líkaminn er gerður til hreyfingar er mikilvægt að temja sér fjölbreytni í verkefnum til að vinna gegn áhrifum kyrrsetu. Langvarandi kyrrseta veldur stirðleika í vöðvum og liðum og álag á brjóskþófana í hryggnum mun meiri í sitjandi stellingu en standandi. Þegar vinnan krefst þess að unnið er sitjandi er mikilvægt að standa upp reglulega og ganga um. Stillanleg borð sem gera manni kleift að vinna standandi við borð eru ákjósanleg. Best er að vinna gegn áhrifum kyrrsetu með því að temja sér reglulega hreyfingu í vinnuhléum (kaffi- og matartíma) og frítíma. Göngutími í hluta matartímans er t.d. gott ráð.

Inniloft

Loftgæði í vinnuumhverfi hefur áhrif á líðan starfsmanna. Slæmt inniloft getur valdið þreytu, einbeitingarskort og almennri vanlíðan og leiðir þannig til minnkaðra afkasta og aukinna fjarveru starfsmanna.

Það geta verið margar orsakir fyrir slæmu innilofti á vinnustað:

- mengun innandyra, sem getur m.a. verið frá byggingarefnum og rafmagnstækjum
- vandamál sem orsakast af of háu hitastigi innandyra
- vandamál sökum þess að viðhaldi húsa er ábótavant
- ræsting húsa og óheppilegt val hreinsiefna
- vandamál tengd varma- og loftræstibúnaði
- raka- og myglusveppavandamál.

Viðmið í skrifstofurými eru 18-22°C og rakastig 30-50% og fullnægjandi loftræsting án dragsúgs.

Lýsing

Góð lýsing er mikilvægur þáttur í vinnuumhverfinu. Með réttri lýsingu minnkar hættan á augnþreytu, höfuðverk og álagsmeinum í vöðvum og liðum. Ráðlögð lýsing við skjávinnu og venjuleg skrifstofustörf er 500-750 lux. Forðast skal endurskin á skjáinn frá ljósgjöfum, birtu frá gluggum og hvítum flötum. Við hönnun vinnuumhverfis er mikilvægt að meta hvernig lýsingu þarf með tilliti til fjölda starfsmanna og eðli verkefna.

Hafa þarf í huga:

- styrk lýsingar
- dreifingu ljóss
- glampaáhrif
- hitaáhrif frá ljósgjöfum.

Hávaði

Langvarandi hljóðáreiti á starfsmann getur valdið andlegri streitu og líkamlegum álagseinkennum eins og vöðvaspennu. Þar sem starfsmenn þurfa að geta talað saman eða einbeitt sér er æskilegt að hávaði fari að jafnaði ekki yfir 50 dB í vinnurými. Þar sem unnið er í opnu rými reynist vel að starfsmenn setji sér sjálfir umgengnisreglur sem eru samþykktar af öllum, gerðar skriflegar og öllum sýnilegar.



Dæmi um slíkar reglur:

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

Efnahætta

Samkvæmt könnun Heilbrigðiseftirlits sveitarfélaga og Umhverfisstofnunar á merkingu efnavara og á aðstöðu til að geyma þær (2006) kemur fram að talsvert er um hættulegar efnavörur í grunnskólum. Hættuleg efni eru oft notuð í efnafræðistofum, smíðastofum og myndmenntastofum. Öll varúðarmerkt efni ber að geyma í læstum og loftræstum skápum eða herbergjum.

Fræðslumyndbönd um fagleg málefni, starfsumhverfi og líðan í starfi

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

- [Persónusjálfi og faglegt sjálf](#)
Viðmælandi: Einar Gylfi Jónsson, sálfræðingur.
- [Kulnun og streita](#)
Viðmælandi: Einar Gylfi Jónsson, sálfræðingur.
- [Samskipti á vinnustað og góður vinnufélagi](#)
Viðmælandi: Þórkatla Aðalsteinsdóttir, sálfræðingur.
- [Erfiðar aðstæður og erfiðir einstaklingar](#)
Viðmælandi: Þórkatla Aðalsteinsdóttir, sálfræðingur.
- [Hamingjusamir kennarar eru góðir kennarar](#)
Viðmælandi: Anna Jóna Guðmundsdóttir, mannauðsráðgjafi og framkvæmdastjóri Auðnu.
- [Raddvernd og ráð til að draga úr raddþreytu](#)
Viðmælandi: Valdís I. Jónsdóttir, raddmeinafræðingur.
- [Vinnuvistfræði - Líkamsbeiting og vinnustellingar](#)
Viðmælandi: Gunnhildur Gísladóttir, iðjuþjálfari M.Sc.
- [Ólík framkoma kennara gagnvart stelpum og strákuum](#)
Viðmælandi: Hanna Björg Vilhjálmisdóttir, framhaldsskólakennari og forkona jafnréttisnefndar.

Nálgast má myndböndin á eftirfarandi slóð: <http://ki.is/Pages/3943>

Grétar Birgisson
Guðríður Einarsdóttir
Helgi Arnarson
Helgi Sæmundsson
Steinar Ó. Stephensen

