

# SKÓGRÆKTIN

## Öryggisreglur



Mynd: Ester Ösp Gunnarsdóttir

Útgáfa 2.0.

### Skrá yfir breytingar

| Nr. | Dagsetning | Skýring | Breytt af |
|-----|------------|---------|-----------|
|     |            |         |           |
|     |            |         |           |
|     |            |         |           |
|     |            |         |           |
|     |            |         |           |
|     |            |         |           |
|     |            |         |           |
|     |            |         |           |
|     |            |         |           |

## Efnisyfirlit

|   |    |
|---|----|
| Markmið.....                                      | 4  |
| 1. Reglur um almennt öryggi .....                 | 4  |
| 2. Reglur um varnarfatnað og búnað.....           | 5  |
| 2.1. Reglur um notkun persónuhlífa.....           | 5  |
| 2.1.1. Skyldur atvinnurekenda og starfsmanna..... | 6  |
| 2.1.2. CE- vottun.....                            | 7  |
| 2.1.3. Vinnufatnaður .....                        | 7  |
| 2.2. Reglur um notkun tækjabúnaðar .....          | 8  |
| 3. Skógarhögg .....                               | 9  |
| 4. Meðferð eiturefna.....                         | 10 |
| 5. Störf á skrifstofu .....                       | 11 |
| 5.1. Skjávinnna og tölvubúnaður.....              | 11 |
| 5.2. Vinnusvæði.....                              | 13 |
| 6. Tilkygning slysa.....                          | 13 |

# Markmið

Markmið öryggisreglna fyrir starfsmenn Skógræktarinnar er að skapa öruggt og heilsusamlegt vinnuumhverfi þar sem vinnureglum er fylgt til hlítar til að koma í veg fyrir óhöpp og slys. Ætlast er til þess að allir starfsmenn Skógræktinnar og verktakar á þeirra vegum, kynni sér öryggisreglur stofnunarinnar.

## 1. Reglur um almennt öryggi

### 1.1. Framkvæmd vinnu og eftirlit

Vinnu skal hagað þannig, að gætt sé fyllsta öryggis og hugað sé vel að aðbúnaði og hollustuháttum. Fylgja skal viðurkenndum stöðlum, ákvæðum laga og reglugerða, svo og fyrirmælum Vinnueftirlits ríkisins, að því er varðar aðbúnað, hollustuhætti og öryggi.

Öryggisnefnd Skógræktarinnar samanstendur af tveimur fulltrúum sem eru kosnir af starfsmönnum og tveimur fulltrúum sem atvinnurekandi tilnefnir. Nefndin hefur það hlutverk 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

Sjá nánar: [Lög um aðbúnað, öryggi og hollustuhætti á vinnustöðum](#)

### Skyndihjálp

- Þar sem verið er að vinna í hvert skipti skal vera starfsmaður með kunnáttu í fyrstu hjálpi.
- Vel merktur skyndihjálparkassi skal vera geymdur í öllum farartækjum/starfsstöðvum.
- Hver kassi skal vera fullbúinn og geymdur svo innihald verði ekki fyrir skemmdum vegna ryks, hita, kulda, raka eða annarra áhrifa.
- Þeir sem vinna með keðjusagir skulu hafa á sér að minnsta kosti tvo sótthreinsaða pakka af sáraumbúðum. Pakkningarnar skulu vera öruggar gegn skemmdum af völdum ryks, raka og annarra áhrifa.

### Starfsmenn og aðrir aðilar í skógi

- Allir sem taka þátt í skógarvinnu skulu annaðhvort vera **hæfir eða í þjálfun**.
- Enginn skal vinna við eða heimsækja svæði þar sem vinna er í gangi meðan hann er undir áhrifum lyfja eða áfengis.
- Enginn skal fara inn á skógarhöggssvæði áður en hann hefur dregið að sér athygli og starfsmenn tekið eftir nærveru hans.
- Starfsmenn bera ábyrgð á eigin öryggi og ef þeim finnst skorta á öryggi eða öryggisbúnað skulu þeir gera verkstjóra viðvart sem skoðar hættuna og gerir nauðsynlegar úrbætur til að vinna geti haldið áfram.
- Starfsmenn við vinnu í nálægð rafmagnslína skulu halda tækjum, verkfærum og öðrum hlutum í að minnsta kosti fjögurra metra fjarlægð frá staurnum.

- Meðan starfsmenn eru í vinnu þá skulu þeir taka öll nauðsynleg skref til að tryggja eigin öryggi og annarra.
- Enginn starfsmaður skal vinna þannig að hann sé líklegur til að valda sjálfum sér og öðrum skaða.
- Enginn skal vinna einsamall nema allar nauðsynlegar ráðstafanir séu teknar til að mögulegt sé að ná í hjálp í neyðartilfalli.

### **Ökutæki**

- Ökumenn farartækja skulu vera með gilt ökuskírteini fyrir það farartæki sem þeir eru á.
- Stjórnendur vinnuvéla skulu hafa nauðsynleg skírteini frá Vinnueftirliti ríkisins fyrir þær vélar sem þeir vinna á.
- Hver maður sem ferðast í farartæki skal hafa stað til að sitja á í almennilegu sæti.

### **Hvíld**

- Vinnutími skal skipulagður þannig að eðlileg tækifæri til hvíldar gefist:
  - Stutt hlé á meðan vinnu stendur
  - Hlé fyrir matar- og kaffitíma

### **Vinna barna og unglunga**

- Við öll störf ungmenna undir 18 ára aldri skal við val og skipulagningu á vinnu leggja áherslu á að öryggi og andlegu og líkamlegu heilbrigði ungmenna sé ekki hættu búin og að vinna hafi ekki truflandi áhrif á menntun þeirra eða þroska.

**Sjá nánar:** [Reglugerð um vinnu barna og unglunga](#)

### **Öryggismerkingar á vinnustað**

- Atvinnurekendur skulu setja upp öryggis- og heilbrigðismerki þar sem við á eða ganga úr skugga um að slík merki séu á stöðum þar sem hættu verður ekki umflúin, eða ekki hægt að draga úr henni með almennum varúðarráðstöfunum eða ráðstöfunum, aðferðum eða leiðum sem tengjast vinnufyrirkomulagi.

**Sjá nánar:** [Reglur um öryggis- og heilbrigðismerki á vinnustöðum](#)

---

## **2. Reglur um varnarfatnað og búnað**

### **2.1. Reglur um notkun persónuhlífa**

#### **Skilgreining á persónuhlíf:**

Í öryggisreglum Skógræktarinnar merkir hugtakið persónuhlíf allur búnaður sem starfsmaður klæðist eða ber, sem verndar hann gegn einni eða fleiri hættum sem stefnt geta öryggi hans og heilsu í voða.

#### **Meginregla:**

**Fyrst og fremst skal leitast við að skipuleggja vinnu og vinnustað þannig að ekki skapist hættu.** Nota skal persónuhlífar þegar ekki er hægt að komast hjá áhættu eða takmarka hana nægjanlega með tæknilegum ráðum, sem veita almenna vernd, eða með ráðstöfunum, aðferðum eða annarri tilhögun við skipulagningu vinnunnar.

Persónuhlífar, sem notaðar eru, skulu uppfylla gildandi reglur á Evrópska efnahagssvæðinu (EES) um gerð, hönnun og framleiðslu.

### **Ennfremur, allar persónuhlífar skulu:**

- Henta til varnar þeirri áhættu sem um er að ræða, án þess að þær leiði sjálfar til aukinnar áhættu
- Hæfa ríkjandi aðstæðum á vinnustað
- Miðast við vinnuvistfræðilegar kröfur
- Vera mátulegar miðað við nauðsynlegar stillingar

#### **2.1.1. Skyldur atvinnurekenda og starfsmanna**

##### **Atvinnurekandi skal:**

- Láta starfsmönnum persónuhlífar í té endurgjaldslaust þegar aðstæður krefjast
- Greina og meta áhættuna til að geta valið viðeigandi persónuhlífar
- Ákvarða við hvaða skilyrði beri að nota þær
- Sjá fyrir nægum upplýsingum um hverja gerð persónuhlífa og upplýsa starfsmann um þá hættu sem persónuhlífunum er ætlað að vernda hann gegn
- Sjá til þess að persónuhlífar verði notaðar í samræmi við notkunarleiðbeiningar
- Sjá til þess að starfsmenn fái Sýnikennslu/þjálfun í notkun persónuhlífa
- Setja upp eitt eða fleiri skilti sem gefa til kynna hvaða persónuhlífar ber að nota á viðkomandi vinnustað

##### **Atvinnurekandi skal tryggja að:**

- Persónuhlífum sé haldið við
- Persónuhlífar séu yfirfarnar
- Persónuhlífar séu lagfærðar
- Persónuhlífar séu geymdar á fullnægjandi hátt þannig að þær haldi verndareiginleikum sínum og hreinleika (til varnar þeirri áhættu sem um er að ræða og uppfylli kröfur um hreinleika)

##### **Starfsmenn skulu:**

- Fylgja gefnum fyrirmælum um notkun persónuhlífa
- Nota persónuhlífar þegar við á (lög nr. 46/1980)
- Fá að taka þátt í vali á persónuhlífum

### 2.1.2. CE- vottun

CE- vottun er staðfesting á að varan uppfylli þær grunnkröfur um heilsu og öryggi eins og þeim er lýst í reglum um gerð persónuhlífa og í tilskipun [89/686/EB](#). CE-merkið er ekki gæðastimpill umfram þá staðfestingu.



Allar persónuhlífar skula hafa þetta merki. Ef persónuhlífar hafa ekki CE-merkið skal þegar í stað gera verkstjóra viðvart og hann skal skipta persónuhlífunum út fyrir aðrar löglegar.

### 2.1.3. Vinnufatnaður

#### Almennar reglur

- Skógræktin skal útvega viðeigandi klæðnað, fótabúnað og varnarútbúnað til að vernda starfsmenn frá skaða á vinnustað og sjá til þess að hann sé notaður rétt.
- Fatnaður/útbúnaður skal vera þægilegur og leyfa frjálssar hreyfingar.
- Fatnaði/búnaði skal haldið hreinum og vera vel viðhaldið.
- Skemmdan fatnað/útbúnað skal gera við eða henda.
- Þeir sem vinna við skógarhögg skulu vera í vel sýnilegum fatnaði
- Þegar dimmt er skal vera í fatnaði með endurskinsmerkjum til að koma í veg fyrir slys.
- Endurnýjun hlífðarbúnaðar vegna eðlilegs slits annast Skógræktin á sinn kostnað og fær starfsmaður nýjan búnað gegn afhendingu hins slitna.
- Glati starfsmaður, skemmi viljandi eða vegna vítaverðs gáleysis, eitthvað af hlífðarbúnaði þeim sem Skógræktin útvegar honum, skal hann endurnýja hann á eigin kostnað, þ.e. greiða kostnaðarverð
- Sérútbúnaður er í vörslu verkstjóra og afhendist eftir þörfum. Skal honum skilað aftur að lokinni notkun.

#### Fótbúnaður

- Allir starfsmenn sem þurfa að vinna með keðjusagir skulu nota fótavörn.
- Allir starfsmenn sem vinna í skógi skulu ganga í fótúbúnaði sem
  - Veitir ökkklunum stuðning
  - Hefur stáltá
- Reimar skulu alltaf vera vandlega bundnar
- Við öll störf er lúta að viðarvinnslu, skulu menn vera í hlífðarskóm með stáltá ef því er mögulega viðkomið.

#### Öryggishjálmar

- Skylda er að nota öryggishjálmar við skógarhögg og aðrar aðstæður þar sem hætta er á höfuðhöggum
- Öryggishjálmar skulu vera í áberandi litum
- Skoða skal hjálmana reglulega og skal endurnýja þá eins og mælt er með frá framleiðenda eða fyrir ef hann hefur orðið fyrir skemmdum.

#### Heyrnarhlífar

- Við hávaðasöm störf skal nota heyrnarhlífar.
- Eigendur tækja skulu gera allar ráðstafanir til að lágmarka óþarfa hávaða sem getur skemmt heyrn starfsmanns.

**Sjá nánar: [Reglugerð um varnir gegn hávaða á vinnustöðum](#)**

### **Hlífðargleraugu**

- Skylda er að nota hlífðargleraugu við skógarhögg og alla aðra vinnu sem getur verið háskaleg fyrir augu vegna:
  - Mikils ryks
  - Fljúgandi agna s.s. trjáflísa
  - Öðrum hlutum eða efnum sem geta sært augu.

**Nema þar sem augnvörnin sjálf er líkleg til að skapa meiri hættu.**

### **Vettlingar**

- Við störf þar sem höndum er hættu búin skal nota hanska til hlífðar til dæmis vegna:
  - Hita eða kulda
  - Efna sem geta skaðað hendur

### **Öndurnarvörn**

- Viðeigandi ráðstafanir skal gera þegar hættu er á skaða vegna:
  - Ryks
  - Gass
  - Gufa
  - Eða annarra efna

**Sjá nánar: [Reglugerð um notkun persónuhlífa](#)**

## **2.2. Reglur um notkun tækjabúnaðar**

### **Almennar reglur**

1. Athuga skal allar vélar áður en þær eru notaðar.
2. Öll tæki á að einungis að nota og viðhalda samkvæmt leiðbeiningum framleiðenda
3. Þar sem stöðugleika véla er ógnað af halla, veðri eða ástandi jarðvegar á að gæta fyllstu varúðar. Tæki á ekki að nota í halla sem er meiri en ráðlagt er af framleiðenda.
4. Enginn starfsmaður skal:
  - Fara í eða af farartæki á ferð.
  - Ferðast í tæki án almennilegs sætis
  - Ferðast á hlassi sem borið eða dregið er af vél
5. Þegar dregið er á tæki eða það látið standa í gangi skal hafa bremsur á.
6. Vélum skal haldið frá trjáfellingarsvæði á meðan trjáfellingu stendur, vélin skal vera að minnsta kosti tvisvar sinnum lengra frá svæðinu en hæsta tré sem fella á. Vélin skal aðeins koma inn á trjáfellingarsvæði þegar trjáfellingu er lokið og starfsmenn sem vinna við trjáfellingu hafa gefið merki um að trjáfellingu sé lokið.



7. Ef vél bilar eða grunur leikur á að hún sé ekki örugg skal drepa á henni tafarlaust. Skoða skal vélina, gera við hana og prufa áður en hún fer í notkun aftur.
8. Ekki skal smyrja, hreinsa eða gera við vélar í gangi nema þar sem framleiðandi mælir með að lokastilling fari fram með vélina í gangi
9. Hleðsla véla skal framkvæmd af starfsmanni með tilskilin réttindi og reynslu. Fylgja skal meðmælum framleiðenda við hleðslu og ekki skal fara yfir ráðlagða hámarkshleðslu.

#### Sjá nánar:

[Reglugerð um vélar og tæknilegan búnað](#)

[Reglugerð um notkun tækja](#)

[Reglugerð um öryggisbúnað véla](#)

---

## 3. Skógarhögg

### Almennar reglur

1. Ef tréð sem fella á er það stórt að það geti valdið skaða, skulu starfsmenn hafa með sér nauðsynleg tæki til að fella tréð.
2. Þeir starfsmenn sem fella tréð skulu sjá til þess að engir starfsmenn, vélar eða fólk og/eða aðrir hlutir séu innan fallsviðs trésins. Enginn maður má vera nær trénu en tvo þriðju af lengd trésins sem fella á nema:
  - hann sé að aðstoða við fellinguna
  - hann hafi umsjón með fellingunni
  - hann sé að þjálfa aðra
  - hann sé í þjálfun
3. Þegar unnið er í bröttum brekkum gæti þurft að auka öryggisfjarlægðir.
4. Engin tré skal fella nærri vegum eða almenningsvæðum nema ýtrustu varkárni sé beitt og viðeigandi viðvörðunarskilti séu sjáanleg.
5. Tré á ávallt að fella í átt að opnu svæði nema það sé engin önnur leið.
6. Skógarhöggsmenn og þeir sem fylgjast með skulu virða öryggissvæði.
7. Þegar nauðsynlegt er að tveir skógarhöggsmenn vinni við sama tréð þá skulu eftirtaldar reglur gilda:
  - Aðeins einn skógarhöggismaður sagar á hverjum tíma
  - Einungis ein keðjusög skal vera í gangi þegar verið er að skera upphafsskurði
  - Sá sem ekki er að saga skal vera:
    - Fyrir aftan tréð sem verið er að fella
    - Staðsettur þannig að hann geti forðað sér í neyð
    - Staðsettur þannig að hann sjá toppinn á trénu sem verið er að fella

**Sjá nánar öryggisreglur fyrir skógarhögg og meðferð keðjusaga.**

---

## 4. Meðferð eiturfna

### Almennar reglur:

1. Þeir einir mega stunda úðun trjáa og runnagróðurs gegn skordýrum með efnum eða efnasamsetningum í hættuflokkum X, A, B eða C, sbr. 4. gr. Reglugerðar nr. 50/1984 um notkun eiturfna og hættulegra efna í landbúnaði og garðyrkju og til útrýmingar meindýra, sem hafa til þess leyfi Hollustuverndar ríkissins. Skulu þeir ávallt bera á sér leyfisskírteini við störf sín.
2. Einungis er heimilt að nota tækjabúnað sem Vinnueftirlit ríkissins hefur samþykkt.
3. Þegar garðaúðunarefni er flutt á úðunarstað eða á milli staða í tanki og magni, er nemur 1 ltr. eða meiru af óþynntri lausn eða 25 ltr. eða meiru af þynntri úðunarlausn, skal eftirtöldum skilyrðum fullnægt:
  - Tankur skal tryggilega festur á flutningstæki
  - Óþynnt úðunarefni ásamt áhöldum, er notuð eru við þynningu, skulu varðveitt í læstum skáp, sem festur er á vel vörðum stað á eða í flutningstæki. Lok tanks skulu vera þétt og það sterk að tankur þoli að velta á hliðina án þess að úr honum leki.
  - Þétt skilrúm skal vera milli tanks og stjórnhúss flutningstækis.
  - Flutningstæki það sem flytur tankinn skal vera þannig merkt að greinilega megi sjá að það flytji garðaúðunarefni. Skulu orðin „Varúð – Garðaúðun” standa utan á bifreiðinni með greinilegu lettri.
4. Áður en úðunin hefst skulu settir upp varnarmiðar á áberandi stöðum við alla innganga og stíga að því svæði er úða skal. Miðarnir skulu festir vandlega og letur þeirra skal vera þess eðlis, að regn eyðileggi ekki lesmál þeirra á meðan garðurinn er lokaður umferð. Eftirfarandi skal koma fram á varnarmiðanum:
  - Yfirskrift með stóru lettri er segir, „Varúð – Garðaúðun”
  - Verslunarheiti þess efnis er notað er og heiti virkra efna sem það inniheldur.
  - Nafn móteiturs ef það er þekkt.
  - Hversu lengi garðurinn/svæðið skulu lokað allri annarri umferð en bráðnaðsynlegri.
  - Tímasetning og dagsetning úðunar
  - Setningin: *ekki skal neyta matjurta sem úði hefur borist á fyrr en 14 dögum eftir garðaúðun.*
  - Nafn, heimilisfang og sími þess aðila er framkvæmir úðunina.
  - Stærð bókstafa skal vera þannig að auðvelt sé að lesa það sem á varnarmiðanum stendur.

**Athugið! Klæðnaður sem notaður er við blöndun og úðun efna og skolun tækja skal fara eftir lögum nr. 46/1980 og nánari fyrirmælum vinnueftirlitsins.**

5. Við framkvæmd úðunar skal framkvæmdaraðilinn:
  - Meta þörf fyrir úðun

- Lágmarka notkun eiturefna eins og hægt er
- Meta hættuna á að úðinn berist annað en honum er ætlað
- Gæta að því að engar mannaferðir séu þar sem úða á.
- Einungis skal úða þegar öruggt er að sem minnstur úði berist út fyrir svæðið sem úða á. Sérstaka aðgát skal sýna þegar verið er að úða í nágrenni við matjurtir eða leiktæki barna
- Um blöndun úðaefnisins skal fara að þeim fyrirmælum sem koma fram á leiðbeiningum umbúða. Óheimilt er að nota sterkari blöndu en þar er mælt fyrir um. Gæta skal þess að blanda ekki meira magn en þörf er á.
- Gæta skal þess að engir óviðkomandi komist í námunda við úðunarbúnaðinn meðan á úðun stendur.
- Þegar úðun er lokið skal ganga tryggilega frá tækjum og úðunarefnum.
- Óblönduð úðunarefnið skal geyma í læstum skáp eða læstu hólfi í geymsluherbergi, fjarri mat- og fóðurvörum. Geymslustaðurinn skal auðkenndur með viðeigandi varnarorðum.
- Bannað er að endurnota tæmd ílát.
- Skola skal tæmd ílát og skolvatnið notað til þynningar í úðunarblönduna.
- Tómum ílátum, þynntum og óþynntum úðunarefnum skal fargað í samræmi við upplýsingar á umbúðum eða í samræmi við mengunarvarnarreglugerð nr. 48/1994.
- Skoluðum ílátum undan eiturefnum í hættuflokkum X og A og leifum af slíkum efnum skal fargað sem spilliefnum í samræmi við ákvæði mengunarvarnarreglugerðar.
- Bannað er að hella úðunarvökva, óþynntum eða þynntum í niðurföll, ár, vötn eða sjó

**Sjá nánar:**

**Reglugerð um meðferð varnarefna**

**Reglur um garðúðun**

## 5. Störf á skrifstofu

### 5.1. Skjávinnu og tölvubúnaður

1. Skipuleggja skal vinnu starfsmanna á þann hátt að dagleg skjávinnu sé rofin reglulega með hléum eða vinnu af öðru tagi sem minnkar álag við skjávinnu
2. Hafa ber samráð við starfsmenn og/eða fulltrúa þeirra og tryggja að samstarf geti orðið sem best um aðbúnað.
3. Starfsmenn skulu eiga rétt á að hæfur aðili prófi augu þeirra og sjón á viðeigandi hátt:
  - áður en skjávinnu hefst
  - með jöfnu millibili eftir það
  - ef fram koma vandkvæði tengd sjón sem gætu átt rót að rekja til skjávinnu
4. Starfsmenn eiga rétt á skoðun hjá augnlækni ef niðurstöður prófsins sem getið er um hér á undan gefa til kynna að þess þurfi.
5. Sjá verður starfsmanni fyrir sérstökum búnaði til úrbóta sem hæfir því starfi sem um er að ræða ef niðurstöður prófsins eða skoðunarinnar sýna að það sé

nauðsynlegt og ekki er hægt að nota venjuleg gleraugu, snertilinsur eða þvíumlíkt

6. Ráðstafanir sem gerðar eru samkvæmt þessum reglum mega aldrei hafa í för með sér aukakostnað fyrir starfsmenn.
7. Þurfi starfsmaður nauðsynlega á búnaði til sjónleiðréttingar að halda vegna skjávinnu sérstaklega, að mati augnlæknis, skal vinnuveitandi leggja honum til slíkan búnað, þ.á.m. sérstök gleraugu. Búnaðurinn telst eign vinnuveitandans.
8. Ef augnlæknir telur nauðsynlegt að starfsmaður noti gleraugu með tví- eða fleirskiptum brennivíddum, í stað sérstakra gleraugna fyrir skjávinnu, er eðlilegast að vinnuveitandi taki þátt í kostnaði við slík gleraugu.
9. Starfsmanni ber að snúa sér til vinnuveitanda áður en ráðist er í kaup hjálpartækja, svo sem gleraugna og hlíta tilsögn hans um það hvernig skuli að slíku staðið.
10. Sjálf notkun búnaðarins má ekki fela í sér heilsuvá fyrir starfsmenn

### Skjár

- Tákni sem sýnd eru á skjá skulu vera skörp, skýr og nægilega stór, og bil milli tákna og milli lína skal vera nægjanlegt.
- Skjámyndin skal vera stöðug og laus við flökt og annan óstöðugleika
- Sá sem notar skjáinn skal eiga auðvelt með að stilla birtu á skjá og/eða birtumun á milli bakgrunns og tákna og einnig til samræmis við ytri aðstæður.
- Skjá skal vera auðvelt að snúa og halla til samræmis við þarfir þess sem notar hann.
- Skjár skal vera laus við glampa og endurvarp ljóss sem valdið getur notenda hans óþægindum.

### Sjá nánar:

#### [Reglugerð um skjávinnu](#)

### Hnappaborð og mús

- Hnappaborð skal vera hallanlegt og aðskilið frá skjánum svo starfsmaður geti unnið í þægilegri líkamsstillingu sem ekki veldur óeðlilegri þreytu í höndum, handleggjum, hálsi eða herðum.
- Fyrir framan hnappaborðið skal rými vera nægilegt til að hendur og handleggir notenda geti hvílt á borðplötunni.
- Til hliðar við hnappaborð skal vera nægilegt borðrými fyrir músina.

### Hugbúnaður

Þegar hugbúnaður er hannaður, valinn eða keyptur eða þegar honum er breytt, og þegar skipulögð eru störf þar sem skjáir eru notaðir, skal atvinnurekandi hafa hliðsjón af eftirfarandi:

- Hugbúnaður skal hæfa því verki sem vinna skal
- Hugbúnaður skal vera auðveldur í notkun og skal unnt að laga hann að þekkingu eða reynslu notandans eftir því sem við á.
- Ekki má beita tölvukerfi til afkasta- eða gæðaeftirlits án vitundar starfsmanna
- Tölvukerfi skulu gefa starfsmönnum upplýsingar um hvernig verki miðar
- Upplýsingar skulu gefnar í því formi og með þeim fresti sem hentar notendum
- Tekið skal tillit til vinnuvistfræðilegra sjónarmiða, sérstaklega hvað snertir störf við meðferð upplýsinga.

## **5.2.Vinnusvæði**

1. Vinnusvæði skal vera nægilega rúmgott og þannig skipulagt að notandi geti breytt um líkamsstillingu og líkamshreyfingar
2. Vinnustólar skulu vera stöðugir og veita starfsmönnum kost á að hreyfa sig óhindrað og vera í þægilegri líkamsstillingu.
3. Hæð setu skal vera stillanleg sem og hæð stólbaks og halli þess.
4. Vinnulýsing skal vera fullnægjandi og birtumunur á skjá og umhverfi að baki honum hæfilegur þegar höfð er hliðsjón af eðli starfssins og því sem hentar sjón notendans.
5. Skipulag vinnustaðar skal taka mið af staðsetningu og eiginleikum lýsingar til að koma í veg fyrir glampa og endurskin af skjám og öðrum búnaði.
6. Þegar verkstöðvum er komið upp skal taka tillit til hávaða frá búnaði sem þar er komið fyrir, einkum með það í huga að hann trufla ekki athygli fólks eða samtöl.
7. Ekki má stafa svo mikill hiti frá búnaði sem tilheyrir verkstöðvum að hann valdi starfsmönnum óþægindum.

---

## **6. Tilkygning slysa**

**Öll slys á vinnustað ber undantekningarlaust að tilkynna þegar í stað til Vinnueftirlits ríkisins eftir reglum þess.**

**Sjá nánar:**

**Reglur um tilkygningu vinnuslysa til Vinnueftirlits**

**Tilkynna vinnuslys - eyðublað**

**Atvikaskrá Skógræktarinnar**