Í UPPhafi SKAL ENDINN SKOÐA
Efnsýsfirlið

INNGANGUR .......................................................... 4
1 Öryggi ....................................................................... 6
   1.1 Almennar öryggisreglur ........................................ 7
   1.2 Áhættumat starfa - ÖHU skoðanir ....................... 9
   1.3 Eitur og hættuleg efni .......................................... 10
   1.4 Öryggis- og heilbrigðismerki á vinnustöðum .......... 11
   1.5 Akstur ............................................................... 12
   1.6 Fjarskipti ......................................................... 12
   1.7 Skurðgröftur ...................................................... 13
   1.8 Vetrarferðir ..................................................... 14
   1.9 Hifingar, lyftibúnaður og lyftitæki .................... 15
   1.10 Vinnustaður .................................................... 16
   1.11 Förgun ........................................................... 17
   1.12 Eldhús ........................................................... 17
   1.13 Vinna ungmenna ............................................ 18
   1.14 Garðvinna .................................................... 19
   1.15 Hávaði og heyrnarvernd ................................. 20
   1.16 Verktakar ...................................................... 21
2 Rafveitur .................................................................. 22
   2.1 Almennt ......................................................... 22
   2.2 Götujöss ......................................................... 23
   2.3 Loftlinur ........................................................ 24
   2.4 Jarðstrengir .................................................... 25
   2.5 Ljósleiðarar ..................................................... 26
   2.6 Ádveitustöðvar og tengivirki .......................... 27
   2.7 Dreifistöðvar og götuskápar ......................... 28
3 Orkuver .................................................................... 29
   3.1 Orkuver almennt ............................................ 29
   3.2 Vatnsaflsorkuver ............................................ 30
   3.3 Jarðvarmaorkuver .......................................... 31
   3.4 Díselstöðvar .................................................. 33
   3.5 Kyndistöðvar ................................................ 33
4 Hitaveitur .............................................................. 34
   4.1 Almennt ......................................................... 34
   4.2 Ádveituaðar og lokahúsi ................................. 39
   4.3 Miðlunartankar og dælustöðvar ..................... 39
   4.4 Dreifikerfi og brunnar ................................. 40
5 Vatnsveitur .............................................................. 41
  5.1 Almennt .................................................................. 41
  5.2 Vatnökusuæði ........................................................... 45
  5.3 Æðveituæðar og lokahús ........................................... 45
  5.4 Miðlunartankar og dælustöðvar ................................ 45
  5.5 Dreifikerfi og brunnar ............................................. 46
6 Fráveitur .................................................................... 47
  6.1 Almennt .................................................................. 47
  6.2 Hreinsí- og dælustöðvar ......................................... 51
  6.3 Fráveitulagnir og brunnar ........................................ 51
7 Heilsa ........................................................................ 52
  7.1 Líkamleg heilsa ....................................................... 52
  7.2 Andleg og félagsleg heilsa ....................................... 53
  7.3 Hreyfing og mataræði .............................................. 55
8 Vinnuumhverfi ............................................................ 56
  8.1 Umgengni ................................................................ 56
  8.2 Stoðkerfi líkamans .................................................. 57
  8.3 Að bera sig rétt að .................................................. 58
  8.4 Skrifborðsvinna ...................................................... 59
9 Viðbrögð við slysum .................................................. 60
  9.1 Rafmagnsslys .......................................................... 60
  9.2 Rafmagnsslys fyrstu viðbrögð ................................. 63
  9.3 Viðbragðsfæri .......................................................... 65
  9.4 Skyndihjálp ............................................................. 67
10 Skráning slysa og óhappa .......................................... 69
11 Viðbrögð í neyð ........................................................... 70
  11.1 Rýmingaráætlun / Flóttaleiðir ................................. 70
  11.2 Eldsvöði og eldvarnir ............................................. 70
  11.3 Viðbrögð við váverkum .......................................... 73
  11.4 Jarðskjálftar ............................................................ 74
  11.5 Eldgos ................................................................. 75
12 Ýmsar upplýsingar ...................................................... 76
  12.1 Dæmi um persónuhlífar og öryggisbúnað ............... 76
  12.2 Tilvisanir í tengla .................................................... 77

Tilgangur laganna er samkvæmt 1. grein að:

• "Tryggja oruggt og heilsusamleg 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 lögnum er lögð áhersla á frumkvæði stjórnenda sem og annarra starfsmanna og þar eru verkefni Vinnueftirlits ríkisins skilgreind.

Vinnuverndarstarf innan fyrirtækis skal miða að því að koma í veg fyrir slys á vinnustöðum og heilsutjón vegna vinnu og stuðla að almennri vellíðan starfsmanna.

Markmið vinnuverndarstarfs er að aðbúnaður, hollustuhættir og öryggi á vinnustöðum sé í sem bestu lagi. Það skal m.a. gert með áætunum um öryggi og heilbrigði á vinnustað, mati á áhættu við störf og heilsuvernd sem byggir á áhættumatinu. Til að sínna þessu starfi eru starfandi öryggisverðir skipaðir af fyrirtækinu og öryggistrúnaðarmenn kosni af starfsmönnum þess (Reglugerð nr. 920/2006).
Verkefni öryggisvarða og öryggistrúnaðarmanna er, eins og segir í lögnum, að:

„Skipuleggja aðgerðir varðandi aðbúnað, hollustuhætti og öryggi innan fyrirtækisins, annast fræðslu starfsmanna um þessi efni og hafa eftirlið á vinnustöðum með því, að ráðstafanir er varða aðbúnað, hollustuhætti og öryggi komi að tilætuðum notum".

Vinna öryggisvarða og öryggistrúnaðarmanna er afar mikilvæg fyrir hvert fyrirtæki. Góð samvinna allra starfsmanna í þessum málum er þó líkillinn að árangri.

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

VIÐ GERUM EKKI MÁLAMÍÐLANIR Í ÓRYGGISMÁLUM

5
1 ÖRYGGI
Öryggisreglur líta meðal annars að:

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

Fræðsla og kynning
Starfsmenn skulu kynna sér staðsetningu og notkun öryggisbúnaðar svo og gildandi öryggis-reglur.

ÞEKKING ER BESTA FORVÖRNIN
1.1 ALMENNA ÖRYGGISREGLUR

- Fylgdu gildandi reglum og leiðbeiningum. Ef þú eft í vafna, leitaðu upplýsinga. **Taktu ekki áhættu.**
- Tilkynntu óhópp, hættutilvik og aðstæður sem gætu valdið slysum á fólki og tjóni á mannvirkjunum, búnaði eða umhverfi. **Reynsla þín getur bjargað öðrum.**
- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni (áhættugreining/áhættumat).
- Kynntu þér staðsetningu öryggis- og neyðarbúnaðar á verkstað og tryggðu að flótaleiðir séu greiðfærar.
- Notaðu víðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað.
- Notaðu endurskinsfattnað/ sýnileikafattnað þar sem þess er þörf.
- Notaðu heymnarhlífar þar sem hávaði er mikill.
- Notaðu lífólar eða fallvarir þar sem hætta er á falli.
- Haltu röð og reglu á vinnustaðnum.
- Notaðu rétt áhöld og verkfæri og gættu fyllsta öryggis.
- Ekk nota, stilla eða gera við tæki og búnað nema þú hafir kunnáttu og heimild til þess.
- Notaðu örugga stíga og tröppur með skriðvörn og gættu séráskrar varúðar.
- Stjórnadaði áldrei velbúnaði og tæjkum nema þú hafir fengið þjálfun og hafir réttindi til þess.
HAFÐU ALLT Í RÖÐ OG REGLU Á VINNUSTAÐNUM

ALMENNAR ÖRYGGISREGLUR FRH.

- Gaettu varúðar við notkun allra verkfæra. **Röng vinnubrögd geta valdiló slysum.**
- Vandaðu uppsetningu og gerð vinnupalla og notaðu einuðis viðurkenndar aðferðir og búnað.
- Hafðu slökkvitaæki við hendina og synðu séstaka aðgæslu við meðferð els og vinnu sem valdið getur ikveikju.
- Forðastu að anda að þér eiturgufum. Notaðu viðeigandi öndunargrímu.
- Notaðu einuðis búnað viðurkenndan af Vinnueftirlitini til að lyfta fólki.
- Sérstu í einhverjum vafa um ástand búnaðar skaltu taka hann úr umferð þannig að hann verði ekki notaður af öðrum. Við fórgun skal gera búnað ónotthæfan.
- Ef þú finnur flóring í fótunum eða neðri hluta líkamans þegar þú nálæg erfir slystað 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.**
- Göð samvinna í öllum verkum, heiðarleiki, hreinskilni og öfðalaus umræða um vandamál á vinnustað stuðla að betra vinnuhverfi, meiri velliðan og minni slyshaættu.
- Notkun afengis eða vímuefna er með öllu óheimil í vinnunni.
1.2 ÁHÆTTUMAT STARFA - ÖHU SKOÐANIR

Fyrirtækjð skipuleggur áhættumat fyrir öll störf og framkvæmdar eru ÖHU skoðanir (öryggi, heilsa og vinnułówerfi) samkvæmt áætlun. Við þessar skoðanir er tekið tillit til öryggis og heilsu starfsmanna og áhættubátta í vinnułówerfi. ÖHU skoðanir uppfylla þannig að hluta kröfur um áhættumat starfa.

ÖHU skoðunum er ætlað að:

- Finna hættur í vinnułówerfinu sem hugsanlega geta leitt til óhappa eða slysa.
- Sannreyna að vinnułówerfinu uppfylli reglur fyrirtækisins og opinberar kröfur.
- Athuga hvort umgengni á vinnusvæðum sé fullnægjandi.

Niðurstöður eru skráðar og úrbætur gerðar.

eykur líkur á slysum
1.3 EITUR OG HÆTTULEG EFNI

- Veldu óskaðleg efni ef kostur er.
- Kynntu þér öryggisleiðbeiningar og hættumerkingar á umbúðum "dúr en" þu notar efnin.
- Notaðu ávallt viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað við meðhöndlun og hreinsun á efnum.
- Notaðu ekki eiturefni merkt með hauskúpu nema hafa tilskilö leyfi.
- Geymdu efní ávallt í lokuðum og upprunalegum umbúðum.
- Fylgdu leiðbeiningum við blöndun efna.
- Kynntu þér staðsetningu og notkun á kæli- og augnskolunarbúnaði.
- Gættu að loftræsingu við meðhöndlun efna.

![Diagram of hazard symbols]

Hvað er til ráða við efnaóhöpp?

- Fylgdu viðbrögðum í öryggisleiðbeiningum.
- Berist efni í augu eða á húð skaltu skola vel með miklu vatni.
- Hringdu í 112.
- Taktu með umbúðir af efni til læknis ef hægt er.

MARGT FER ÖDRUVÍSI EN ÆTLAD ER
1.4 ÖRYGGIS- OG HEILBRIGÐISMERKI Á VINNUSTÖÐUM

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

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

- Skýlt að bera hlífðahanska
- Skýlt að bera augnhlífar
- Skýlt að bera öryggishjálm

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

- Reykingar bannaðar
- Allur aðgangur bannaður
- Farsímanotkun bónnuð

**Viðvörunarmerki** vara við hættu.

- Hætta
- Heitt yfirborð
- Krani við vinnu

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

- Slökkvitæki
- Neyðarútgangur
- Skyndihjálp

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

**HÖFUM ÖRYGGIÐ ÁVALLT Í FYRIRRÚMI**
1.5 AKSTUR

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

1.6 FJARSKIPTI

Fjarskipti eru mikilvæg fyrir starfsemi fyrirtækisins og öryggi starfsmanna.

Kynntu þér hvaða fjarskiptataæki eru á þinum vinnustað og fáðu leiðbeiningar um notkun þeirra.

Hafðu eftirfarandi atriði í huga við notkun á fjarskiptataækjum:
  - Kallmerki skulu vera stutt og greinileg.
  - Talaðu skýrt og hnitmiðað og forðastu löng samtöl.
  - Endurtaktu möttekin fyrirfældi í mikilvægum aðgerđum.
  - Við „Rof og vinnu“ eru ofangreind atriði afar mikilvæg.
1.7 SKURÐGRÖFTUR

- Leitaðu upplýsinga um lagnir áður en grafið er.
- Gerðu fláa eða notaðu stoðir við skurðgröft með hlíðsjón af dýpt skurðar og öðrum aðstæðum.
- Ekki leggja jarðveg of nálægt skurðbókkum (> 1 metri).
- Fjarlægðu uppgröft jafnóðum af vinnusvæði ef hann getur valdið hættu.
- Notaðu stoðir eða þétrriðið net á hliðar og bakka sé hrunhættatil 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 overulegar.
1.8 VETRARFERÐIR

• Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni (áhættugreining/áhættumat).
• Fyrir vetrarferðir skaltu kynna þér veðurspá og færð.
• Tilkynntu um ferðaáætlun.
• Gættu þess að ökutæki séu vel og rétt útbúin til ferðarinnar.
• Hafðu meðferðis viðeigandi öryggis- og hlífðarbúnað.
• Kynntu þér fjarskiptamögluleika á ferðasvæðinu.
• Forðastu ferðir á hættusvæði og gættu ítrustu varúðar.
• Gættu fyllstu varúðar við akstur tækja í halla, í giljum og við aðrar erfiðar aðstæður.
• Notaðu hjálm við akstur vélsleða og hjóla.
• Varastu að vera ein/einn á ferð við erfiðar aðstæður.

VERTU Í SAMBANDI VIÐ AÐILA Í BYGGÐ
1.9 HÍFINGAR, LYFTIBÚNAÐUR OG LYFTITÆKI

- Notaðu aldrei lyftara, krana eða lyftitæki nema hafa tilskilin réttindi og/eða kunnáttu.
- Aktu aldrei hraðar en á gönguhraða.
- Taktu aldrei farþega í lyftarann.
- Lyftu aldrei mönnum með lyftara nema með viðurkenndum búnaði.

- Kynntu þér öryggisleiðbeiningar um meðferð rafgeyma og hleðslutækja fyrir lyftara.
- Kynntu þér öryggisleiðbeiningar vegna sýrlysya.
- Tryggðu stöðugleika lyftitækis.
- Gakktu aldrei undir hangandi byrðar.
- Skildu ekki hangandi byrðar eftir í krana.
- Gaettu sérstaklega að lyfti- og tog búnaði fyrir notkun.
- Skoðaðu ástand á stroffum, keðjum, lásum og festipunktum fyrir notkun.
- Sannreyndu að allur búnaður sé gerður fyrir þá þyngd sem lyfta á.

LÍTTU Í KRINGUM ÞIG
EKKI GLEYMA AÐ LÍTA UPP
1.10 Vinnustæður

- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni (áhættugreining/áhættumat).
- 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 aður en vinna hefst.
- Hafðu gott vinnuljós.
- Haltu vinnu umhverfinu hreinu og snyrtilegu.
- Tryggðu góða vinnuaðstöðu og örugga loftræstingu.

Lofa skal dag að kveldi
1.11 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.
- Spilliefum skal skila til viðurkenndrar efnamóttöku.
- Flokkaðu og skráðu úrgang samkvæmt reglum fyrirtækisins og settu í viðeigandi ílát svo ekki stafi hætta af.

1.12 ELDHÚS

- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið í eldhúsinu (áhættugreining/áhættumat).
- Umgengni og hreinlæti er mikilvægur öryggisþáttur í eldhúsinu. Farðu eftir þeim umgengnisreglum sem gilda þar.
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar við matreiðslu og þrif í eldhúsi og gættu fyllsta öryggis.
1.13 VINNA UNGMENNA

Um vinnutíma ungmenna gilda sérstök ákvæði

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

Við vinnu skaltu hafa eftirfarandi í huga

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

HVAÐ UNGUR NEMUR GAMALL TEMUR
1.14 GARÐVINNA

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

- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni (áhættugreining/áhættumat).
-Notaðu viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað.
- Eru öryggishlífar og öryggisbúnaður á véulum 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 véulum og varasönum efnum.
- Hreinsaðu verkfæri og staðfestu að þau séu í lagi áður en þú skilur við þau.
- Fíktaðu aldrei í tækjum, spurðu ef þú ert ekki viss.

TÍU GÓÐAR ÁSTÆDUR
FYRIR NOTKUN Á ÖRYGGISSKÓM
1.15 HÁVAÐI OG HEYRNARVERND

Hávaði er hvers kyns óæskilegt hljóð.

Afleiðingar hávaða á vinnustöðum geta verið:

• Heyrnarskemmdir.
• Aukin slysahætta.
• 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. Litill hávaði getur verið streituvaldandi og má þar nefna:

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

Hvað er til ráða?

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

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

SETTU ÖRYGGIÐ Á ODDINN!
1.16 VERKTAKAR

Vinna verktaka er háð verkleyfi og gerð áhættumats. Sömu öryggisreglur gilda fyrir verktaka og starfsmenn fyrirtækisins t.d. hvað varðar:

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

Samráð og samvinna er lykill að öryggi.

Verktakar skulu kynna sér:

- Viðbrögð við slýsum og neyðartilvikum (kaflar 9-11).
- Staðsetningu skyndihjálpur-búnaðar.
- Staðsetningu og meðferð slökkvitækja.
- Rýmingaráætlun vinnustaðarins.

Verktakar skulu fylgja reglum fyrirtækisins um tilkynningu atvika og slysa.
2 RAFVEITUR

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 (áhættugreining/áhættumat).
- 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.

Áður en vinna hefst skal í öllum tilvikum fara eftir meginráðstöfununum fimm:
- Fullrjúfa
- Tryggja gegn innsetningu
- Sannreyna spennuleysi
- Jarðtengja og skammhleypa
- Klæða eða girða af nálæga spennuhafa hluti
2.2 GÖTULJÓS

- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni (áhættugreining/áhættumat).
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað.
- Kynntu þér staðsetningu öryggis- og neyðarbúnaðar á verkstað og tryggðu að flóttaleiðir séu greiðfærar.
- Sýndu ríka aðgæsælu áður en strengur er spennusettur.
- Sannreyndu að réttur strengur hafi verið spennusettur.
- Settu jafnvægisfætur niður áður en þú lyftir körfu.
- Fylgdu reglum um merkingu vinnusvæða (www.vegagerdin.is) og gakktu þannig frá að vegfarendum starfi ekki hætta af.
- Vertu aldrei eftirlitslaus við vinnu í hæð og gættu sérstakrar varuíðar.
- Gaettu varuíðar þegar ytra glér logandi kvikasilfursperu er brotið. Útfjölbilar geisli veldur rafsuðublindu.
2.3 LOFTLÍNUR

- Farðu ekki upp í mastur/staur án undangenginnar þjálfunar og einungis undir eftirliði reynds starfsmanns.
- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni (áhættugreining/áhættumat).
- 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 slítn öryggisbúnað strax úr notkun.
- Kynntu þér reglur um vinnu í eldingaveðri (reglur fyrirtækis og í orðsendingu 1/84).
- Gættu varúðar í kring um Ísafjarðar og slítnar línum.
- Ef þú finnur fiðring í fótunum eða neðri hluta líkamans þegar þú nálægt slysstað þar sem rafmagnsslys hefur orðið er líklegt að ekki sé búið að rjúfa raflagn til línu. Stansaðu og snúðu samstundis tilbaka.
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 (áhættugreining/áhættumat).
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað.
- Gaettu 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 aðgæsli við spennusetningu strengs.
- Sannreyndu að réttur strengur hafi verið spennusettur.
- Víktu ekki af vettvangi ef komið er að sköddum jarðstreng.
- Sýndu sérstaka aðgát við meðferð gastækja og hafðu slókkvitæki við hendina.
- Fylgdu reglum um merkingu vinnusvæða (www.vegagerdin.is) og gakktu þannig frá að vegfarendum starfi ekki hætta af.
- Aflaðu upplýsinga um legu lagna og hafðu samráð við hlutðeigandi áður en grafið er.
- Tryggðu réttar fasaröð við tengingar og samsetningu strengja, víxlun getur valdið tjóni eða slysi.
- Kynntu þér litamerkingar strengja www.samorka.is.

ADGÁT SKAL HÖFÐ Í NÆERVERU STRENGJA
2.5 LJÓSLEIÐARAR

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

- Vinnu í og við ádveitustöðvar og tengivirki skal eingöngu stjörnað af kunnáttufólk.
- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni (áhættugreining/áhættumat).
- Fylgdu aðgengisreglum öryggisstjórnarkerfis.
- Gættu þess að óviðkomandi fari ekki um ádveitustöðvar og tengivirki án eftirlits og fylgdir kunnáttumanns.
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað.
- Vertu aldrei einn við vinnu í tengivirkjum og ádveitustöðum. Undantekningar eru einfaldar eftirlitsferðir og áhættulaus verkefni.
- Fylgdu meginráðstöfununum fimmt (sjá bls. 22).
- Sýndu ríka aðgæslu áður en búnaður er spennusetur.
- 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 hlíðum þegar þú yfirgefur stóðina.

BETRA ER PUÐ EN STUD
2.7 DREIFISTÖÐVAR OG GÖTUSKÁPAR

- Vinnu í og við dreifistöðvar og götuskápa skal eingöngu stjórnað af kunnáttufolki.
- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni (áhættugreining/áhættumat).
- Fylgdu aðgengisreglum öryggisstjórmunarkerfis.
- Gættu þess að því kommandi fari ekki um dreifistöðvar án eftílits og fylgdar kunnáttumanns.
- Notaðu viðeigandi personúffur og öryggisbúnað.
- Vertu aldrei einn við viðgerðir og framkvæmdir í dreifistöðvum. Undantekning er einfaldar eftílitsferðir og áhættulaus verkefni.
- Fylgdu meginráðafununum fimm! (sjá bls. 22).
- Tryggdu að réttur búnaður hafi verið gerður spennulaus.
- Sýndu ríka aðgæslu aður en búnaður er spennusettr.
- Sannreyndu að réttur búnaður hafi verið spennusettr.
- Gættu sérstakrar varúðar við vinnu þar sem hætta er á falli.
- Gættu fylilstu 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 (áhættugreining/áhættumat).
• Fylgdu aðgengisreglum öryggisstjórnunarkerfis.
• Gaftu þess að óviðkomandi fari ekki um orkuver án eftirlits og fylgdar kunnáttumanns.
• Notaðu viðeigandi persónuhlífar og öryggisbúnað.
• Kynntu þér staðsetnigu öryggis- og neyðarbúnaðar á verkstað og tryggðu að flóttaleiðir séu án hindrana.
• Kynntu þér undankomuleiðir og viðbragðsáætlanir í því mannvirki sem þú vinnur í.
• Gaftu varúðar og farðu að reglum við „Rof og vinnu“.
• Gaftu varúðar við vélasamstæður og búnað.
• Hafðu aðgát vegna súrefnisskorts/gasmyndunar í lokuðum rýnum.
• Vertu aldrei einn ef vinna felur í sér snertingu á spennuhafa búnaði eða við áhættusóm störf.
• Þegar unnið er við rafbúnað skal læsa rofum með öruggum hætti.
• Tryggðu læsingu á hreyfanlegum búnaði og lokum.

TAKIÐ ALDREI SÍÐASTA SKREFÍD ÁN ÞESS AÐ HUGSA
3.2 VATNSORKUVER

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

• Gættu sérstakrar varúðar gagnvart gufu, heitu vatni og heitum flötum.
• Tryggðu að ekki sé unnt að hleypa á lögn meðan á vinnu stendur.
• Skoðaðu lagnir m.t.t. tæringar áður en þú hefur störf.
• Gættu varúðar á vinnusvæðum þar sem hætta er á ísun vegna gufu.

Brennisteinsvetni

• Notaðu H₂S viðvörunarmæla eða súrefnismæla við vinnu í borholum/kjöllurum.
• Vertu aldrei einn við slika vinnu og hafðu flóttatæki með í för.
• Forðaðu þér í skyndi í hreint loft ef viðvörunarkerfi fer í gang og tilkynntu vaktmanni strax um gasið.
• H₂S er eldfim lofttegund. Þar sem H₂S er til staðar er eld- og sprengihætta.

Koldíoxíð

• CO₂ er lyktar- og litlaus gastegund sem leggst í kjallara og í lægðir vegna eðlisþyngdar sinnar. Við innöndun lamast öndunarfæri á augnabliki og þú verður ósjálfbjarga.
• Athugaðu að mest hætta er á að gas safnist fyrir í lögnum og borholukjöllurum sem ekki eru í rekstri. Þetta á bæði við um H₂S og CO₂.
Skiljuvatn og gufa

- Öll verk skulu framkvæmd undir leiðsögn þjálfaðs rekstrarmanns.
- Þýndu aðgát þegar skiljur og pípur eru opnaðar. Athugaðu þrysting/gas á lögninni.
- Tryggðu lofræstingu í skilju eða röri sem unnið er inni í.
- Opnaðu lagnir vel og blástu úr þeim til að losna við gas og til að kæla og þurrka lagnir.
- Notaðu sûrefnismað þegar þú vinnur inni í lögnum.
- Þegar þú vinnur við rafbúnað, sérstaklega kælivíftur, skaltu læsa rofa með persónulás.
- Hafðu aðstoðarmann utan við skiljuop sem fylgist með þér og þeim sem inni eru. Notið fjarskipti.
3.4 DÍSELSTÖÐVAR

- Gaettu varúðar og hreinlætis við umgengni á olíum og óðrum efnum með tilliti til elds- og slysahættu.
- Meðferð á opnum eldri í návist eldfimra efna er stranglega bónnuð.
- Gaettu varúðar við olíuafyllingar.
- Kynntu þér hvormig loka má fyrir olíu frá aðaltanki ef upp kemur leki í lógn.
- Gaettu varúðar í nálægð við kælivíttur, þær eru oft sjálfstýðar.
- Sýndu aðgát vegna útblásturs frá vél í gangi.

3.5 KYNDISTÖÐVAR

- Tryggðu að ekki sé hægt að gangsetja kerfi á meðan á vinnu stendur.
- Tryggðu að þrýstingur sé fallinn og rör og búnaður tæmdur áður en vinna hefst.
- Gaettu þess að varmaskiptar og rafkatlar hafi kölnað nægjanlega áður en þú hefur vinnu.
- Notaðu viðurkenndan rafbúnað við vinnu í kötlum og þróngum rýnum.
- Gaettu varúðar og hreinlætis við umgengni á olíum og óðrum efnum með tilliti til elds og slysahættu.
- Meðferð á opnum eldri í návist eldfimra efna er stranglega bónnuð.
- Gaettu fyllstu varúðar við olíuafyllingar.
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 (áhættugreining/áhættumat).
- 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 (www.vegagerdin.is) og gakktu þannig frá að vegfarendum stafi ekki hætta af.
- Tryggðu að ekki sé unnt að hleypa á lögn meðan á vinnu stendur.
- Vertu undir eftirliti annars manns við vinnu í lokuðu rámi og/eða utan alfaraleiða. Undantekning er einfaldar eftirlitsferðir og áhættulaus verkefni.

OFT GETUR GUFA BIRGT SÝN
ALMENNT FRH.

-Notaðu sûrefnismaði áður en farið er inn í lokuð rými til að tryggja öryggi.
- Farðu aldrei af vettvangi ef heitt vatn rennur óvarið.
- Gættu sérstakrar varúðar gagnvart gufu, heitu vatni og heitum flötum. Gufu getur brennt ekki síður en heitt vatn.
- Gufu getur birgt sýn og valdið hættu.
- Ef hætta er á að brennistinesvetni H₂S safnist saman:
  - Vertu undir eftirliti annars starfsmanns.
  - Berðu H₂S viðvörunarmæli sem gefur viðvörun ef að styrkur nálægt hættumörk.
  - Loftaðu vinnusvæði vel þar sem hægt er að koma því við.
- Notaðu blásara við vinnu í heitu og röku umhverfi.
- Vertu ekki í flaksandi fótum við vinnu.
- Hafðu sérstaka aðgát þegar þú ferð um stiga.

HEITT VATN BRENNIR !
Lagnavinna

- Fylgdu leiðbeiningum um skurðgröft í kafla 1.7.
- Áður en þú hefur vinnu við tengingu/aftengingu heimæðar við húsgerði eða mælaskipti skaltu tengja leiðnikapal þar á milli þar sem við á.
- Gættu varúðar við suðuvinnu og notaðu viðeigandi öryggisbúnað.
- Gættu að góðri lofttæstingu 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 stendur.
- Notaðu ávallt vírofna slöngu og háprýstitengi við áhleypingar og lofttæmingar.
- Ef rafmagnsstrengir eru orðnir mjúkir af hita skaltu bída þar til rafmagnsfagmaður heimilar vinnu við lagnir.
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 fyrirtækisins um vinnu við asbest og notaðu viðeigandi persónuhlífar.
- Sýndu aðgát þegar þú vinnur við leka- og þrýstiprófanir.
Vélavinna

- Gaëttu ítrustu varúðar við herslu á dælupakkdósum.
- Ekki vinna við dælu eða mótor í gangi, nema þú sért að herða dælupakkdósisir.
- Taktu út rofa, merktu hann á öruggan hátt og læstu með personulás ef það er mögulegt vegna vinnu við dælu eða mótor.
- Vertu ekki í flaksandi fótum við vinnu.
4.2 ÁDVEITUÆÐAR OG LOKAHÚS
• Vertu vakandi fyrir hættum á ofanflóðum og hafðu meðferðis viðeigandi öryggis- og neyðarbúnað.
• Vertu sérstaklega á varðbergi gagnvart hættu á heitum vatnsósa jarðvegi og notaðu viðeigandi hlífðarfatnað.
• Tryggðu að óviðkomandi geti ekki breytt stöðu loka.

4.3 MIÐLUNARTANKAR OG DÆLUSTÖÐVAR
• Gaettu varúðar við háprystíþvott og notaðu viðeigandi persónuhlífar.
• Notaðu réttan búnað við háprystíþvott og tryggðu að hann sé í lagi.
• Kynntu þér öryggisleiðbeiningar efna fyrir notkun.

ALLT ER GOTT SEM ENDAR VEL
4.4 DREIFIKERFI OG BRUNNAR

- Brunnar skulu ávalt vera lokaðir. Ef þeir þurfa að vera opinir vegna vinnu girtu þá brunnopið af.
- Sannreynu að loftásir séu góðar og að lok geti ekki skollíð aftur.
- Lýstu ávalt 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.

HVER TRAPPA ER ANNARRI LÆGRI
5 VATNSVEITUR

5.1 ALMENNT

Hafðu eftirfarandi í huga við vinnu við vatnsveitur:

- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni (áhættugreining/áhættumati).
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar, öryggisbúnað og áhöld.
- Kynntu þér staðsetningu öryggis- og neyðarbúnaðar á verkstað og tryggðu að flóttaleiðir séu greiðfærar.
- Tryggðu að ekki sé unnt að hlyypa á lögn meðan á vinnu stendur.
- Ef vinna þarf við kaldavatnslögn fyrirvalrálitið skal loka fyrst fyrir heita vatnið til að koma í veg fyrir brunaslýs hjá notendum.
- Fylgdu reglum um merkingu vinnusvæða (www.vegagerdin.is) og gakktu þannig frá að vegfarendum stafi ekki hættu af.
- Vertu undir eftirliti annars manns við vinnu í lokuðu rými og/eða utan alfaraleiða. Undantekning eru einfaldar eftirlitsferðir og áhættulaus verkefni.
- Notaðu sûrefnismaði áður en farið er ofan í lokuð rými til að tryggja öryggi.
- Við véla- og lagnavinnu gilda almennar öryggisreglur í kafla 1.
- Vertu ekki í flaksandi fótum við vinnuna.
- Hafðu sérstaka aðgát þegar þú ferð um stiga.
Lagnavinna

- Fylgdu leiðbeiningum um skurðgröft í kafla 1.7.
- 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 hættulegra efna.
- Ef ástand lagna er varhugavert skaltu láta hlutaðeigandi aðila strax vita.
- Tryggðu að ekki sé unnt að hleypa á lögn meðan á vinnu stendur.
Lagnavinna frh.

- Hafðu aðgát þegar lagnir eru frystar með fljótandi köfnunarefni. Fljótandi köfnunarefni er mjög kalt eða um -180 °C og getur valdið alvarlegum likamsskaða.

- Sýndu aðgát þegar unnið er með köfnunarefni og kolsýru. Bæði efnin geta safnast fyrir í skurðum og valdið köfnun.

- Gættu þess að vír sé í góðu ástandi þegar unnið er við ídrátt á heimæðum.

- Kannaðu sérstaklega legu strengja og stokka annarra veitna þegar þú undirbýrð framkvæmdir við jarðboranir eða skurðgróft.

- Þér er ekki heimilt að vinna við asbest nema að þú hafir sótt námskeið viðurkennt af Vinnueftirliti ríkisins.

- Fylgdu reglum fyrirtækisins um vinnu við asbest og notaðu viðeigandi persónuhlífar. Notaðu hjálm, andlitshlíf, hanska og svuntu þegar þú vinnur við að þetta samskeyti með bráðnu blýi (blýpókkun).
Vélavinna

- Gættu ítrustu varúðar við herslu á dælupakkðósum.
- Ekki vinna við dælu eða mótor í gangi, nema við herslu dælupakkðósa.
- Taktu út rofa, merktu hann á öruggan hátt og læstu með personulás ef það er mögulegt vegna vinnu við dælu eða mótor.
5.2 VATNSTÖKUSVÆÐI
- Vertu vakandi fyrir hættum á ofanflóðum og hafðu meðferðis viðeigandi öryggis- og neyðarbúnað.
- Vertu undir eftirliti annars starfsmann við störf við opin vatnsból.

5.3 ÁDVEITUÆÐAR OG LOKAHÚS
- Vertu vakandi fyrir hættum á ofanflóðum og hafðu meðferðis viðeigandi öryggis- og neyðarbúnað.
- Gakktu þannig frá að tryggt sé að öviðkomandi geti ekki breytt stöðu loka.

5.4 MÍDLUNARTANKAR OG DÆLUSTÖÐVAR
- Gættu varúðar við háþrýstiþvott og notaðu viðeigandi persónuhlífar.
- Notaðu réttan búnað við háþrýstiþvott og tryggðu að hann sé í lagi.
- Kynntu þér öryggisleiðbeiningar efna áður en þú notar þau.
- Gakktu þannig frá að tryggt sé að öviðkomandi geti ekki breytt stöðu loka.
5.5 DREIFIKERFI OG BRUNNAR

- Brunnar skulu ávallt vera lokaðir. Ef þeir þurfa að vera opnir vegna vinnu girtu þá brunnopið af.
- Sannreyndu að loftráisir séu góðar og að lok á lómum geti ekki skollíð aftur.
- Lýstu ofan í brunn og hugaðu að vatnshæð áður en þú ferð niður.
- Hafðu sérstaka aðgát þegar þú ferð um þrep brunna.
- Farðu aldréi af vettvangi ef þú kemur að opnum brunni þar sem enginn er að störfum.
6 FRÁVEITUR

6.1 ALMENNT

Hafðu eftirfarandi í huga við vinnu við fráveitur:

- Greindu og gerðu ráðstafanir gagnvart þeim hættum sem upp geta komið við hvert verkefni (áhættugreining/áhættumat).
- Notaðu viðeigandi persónuhlífar, öryggisbúnað og áhöld.
- Kynntu þér staðsetningu öryggis- og neyðarbúnaðar á verkstað og tryggðu að flóttaleiðir séu greiðfærar.
- Tryggðu að ekki sé unnt að hleypa á lögn meðan á vinnu stendur.
- Fylgdu reglum um merkingu vinnusvæða (www.vegagerdin.is) og gakkdu þannig frá að vegfarendum stafi ekki hættu af.
- Vertu undir eftirliti annars manns við vinnu í lokuðu rými og/eða utan alfaraleiða. Undantekning er einfaldar eftirlitsferðir og áhættulaus verkefni.
- Vertu ekki í flaksandi fótum við vinnuna.
- Hafðu sérstaka aðgát þegar þú ferð um stiga dælastöðva.

SVO LENGI LÆRIR SEM LIFIR

47
ALMENNT FRH.

- Notaðu súrefnismæli áður en farið er ofan í lokuð rými til að tryggja örýggi.
- Við véla- og lagnavinnu gilda almennar öryggisreglur í kafla 1.
- Mikill fjöldi ósýnilegra sjúkdómsvaldandi örvera er í fráveitukerfinu. Gættu fyllsta hreinlætis og þvoðu hendur vel eftir vinnu.
- Notaðu viðeigandi öndunargrímu (P3) við þrif á brunnum og dælubróm.
- Ef grunur er á að loft sé mengað skaltu nota blásara.
- Fáðu ráðgjöf um bólusetningar gegn sjúkdómsvaldandi örverum hjá trúnaðarlækni/héraðslækni.

FARÐU EFTIR REGLUM ANNARS LENDIRÐU Í DJÚPUM SKÍT!
Lagnavinna

- Fylgdu leiðbeiningum um skurðgröft í kafla 1.7.
- Áður en þú hefur vinnu við tengingu/ aftengingu heimæðar við húskerfi eða mælaskipti skaltu tengja leiðnikapal þar á milli þar sem við á.
- Gaettu varúðar við suðuvinnu og notaðu viðeigandi öryggisbúnað.
- Gaettu að góðri loftæsingu við samsetningavinnu og meðferð á hættulegum efnum.
- Gaettu þess að vír sé í góðu ástandi þegar unnið er við úttrátt á heimæðum.
- Kannaðu sérstaklega legu strengja og stokka annarra veitna þegar þú undirbýrð úttrátt eða framkvæmir jarðboranir og skurðgröft.

TILKYNNTU STRAX UM ÁÐSTÆÐUR SEM ÓGNAÐ GETA ÖRYGGI
Vélavinna

- Gættu ítrustu varúðar við herslu á dælupakkdósum.
- Ekki vinna við dælu eða mótor í gangi, nema þegar þú ert að herða dælupakkdósir.
- Taktu út rofa, merktu hann á öruggan hátt og læstu með persónulás ef það er mögulegt vegna vinnu við dælu eða mótor.
6.2 HREINSI- OG DÆLUSTÖÐVAR
- Gættu varúðar við háþrýstiþvott og notaðu viðeigandi persónuhlífar.
- Notaðu réttan búnað við háþrýstiþvott og tryggðu að hann sé í lagi.
- Kynntu þér öryggisleiðbeiningar efna fyrir notkun.
- Tryggðu að óviðkomandi geti ekki breytt stöðu loka.

6.3 FRÁVEITULAGNIR OG BRUNNAR
- Brunnar skulu ávallt vera lokaðir.
  Ef þeir þurfa að vera opnir vegna vinnu girtu þá brunnopið af.
- Sannreyndu að loftásir séu góðar og að lok geti ekki skollíð 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.
7 HEILSA
Með því að huga að daglegum lífsvenjum og viðhorfum getur þú bætt andlega og líkamlega heilsu þína. Þú finnur hollráð um heilsuna á www.landlaeknir.is.

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

7.1 LÍKAMLEG HEILSA
- Mælt er með að starfsmenn farí reglulega í heilsufarsskoðun.
- Ef áhættumat leiðir í ljós hættu á heilsutjóni í vinnunni áttu rétt á heilsufarsskoðun í samræmi við það.
- 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 vinnunumhverfi.
- Ef þú villt hjálp við að hætta að reykja finnur þú gagnlegar upplýsingar á m.a. www.lydheilsustod.is.

Áfengi og vímuefní
- Neysla áfengis og vímuefní eykur hættu á slysum.
- Andlegir og félagslegir erfiðleikar eru oft fylgiskar áfengis- og vímuefnanotkunar.
- Mundu að það er stranglega bannað að neyta áfengis og annarra vímuefní í vinnunni.
- Þú finnur fræðsluefni um áfengi og vímuefní m.a. á www.lydheilsustod.is.

ALLT HEFUR ÁHRIF EINKUM VIÐ SJÁLF
7.2 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 tifinningalegu álagi, er okkur ekki samboðin.
• Sögur um vinnufélaga geta sært og skapað öryggi.

Líður þér illa í vinnunni?
Helstu einkenni álagstengdr vanlíðunnar eru:

• Preyta.
• Einbeitingatruflanir.
• Skapbreyingar.
• Samskiptaerfiðleikar.
• Depurð.
• Kviði.
• Svefntruflanir.

Þú finnur gagnlegar upplýsingar um geðrækt á www.lydheilsustod.is.
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 mikil, upplifir einelti eða neikvæð áreiti skalt þú leita til trúnaðarmanns eða annars sem þú treystir. Unnið verður að lausn málsins í samvinnu við þig og í fullum trúnaði.
7.3 HREYFING OG MATARÆÐI

_Hreyfing og gott mataræði bætir liðan og eykur úthald í leik og starfi._

Hreyfing og hæfileg áreynsla er nauðsynleg fyrir allala.

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

_Hreyfðu þig daglega í minnst 30-60 mínútur._

_Bordaðu:_
- Grænmeti og ávexti daglega.
- Fisk tvisvar í viku eða oftar.
- Gróft brauð og annan kornmat.
- Fitur- og sykurminni mjölkurvörur.
- Salt í höfi.
- Lýsi eða annan D-vitamínjafa.
- Sykur, kökur, sætindi, ís, áfengi og gosdrykki í höfi.
- Drekktu mikið vatn, oft á dag.

_Taktu út eigið mataræði og sjáðu hvar þú stendur. Þú finnur ýmsar upplýsingar og sjálfspróf um mataræði á heimasiðu Lýðheilsustöðvar, www.lydheilsustod.is._

**FARÐU ÚT ÁÐ GANGA MED HUNDINN ÞÍNN ÞÓTT ÞÚ EIGIR ENGAN HUND**
8 VINNUUMHVERFI

8.1 UMGENGNI

Er allt í röð og reglu á þínnum vinnustaði?

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 óryggispáttur með því að:
• Hafa jákvæð áhrif á óryggisbrag og líðan fólks.
• Stuðla að fækkun óhappa og slysa.
• Hvetja til vandaðra vinnubragða.
• Bæta ímynd fyrirtækisins.
• Auka nýtingu rýmis.
• Gera vinnustaðinn ánægjulegri.
8.2 STÖÐKERFI LÍKAMANS
Algengustu álagseinkanni tengd vinnu eru verkir í baki, hálsi og herðum og tengjast:
• Aðstæðum við vinnu.
• Óhentugum vinnustellingum eða hreyfingum.
• Likamlegu erfiði.
• Einhæfum, siendurteknnum hreyfingum.
• Skipulagi vinnu.
• Andlegum og félagslegum þáttum eins og samskiptum, upplýsingaflæði og streitu.

Hvað er til ráða?
• Tileinkaðu þér góða líkamsstöðu.
• Stilltu vinnuástöðuna 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.
8.3 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 þarf 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 axlí.
- Lyftu með því að færa líkamsþunga frá tám aftur á hæla.
- Réttu rólega úr hnjám og mjöðum samtímis.
- Forðastu siendurteknar lyftur.

Ef þú þarf 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.
- Gaðtu þess að þú sjáir vel fram fyrir þig og að leiðin sé greið.

TILBREYTING ER GÓÐ FYRIR LÍKAMANN
8.4 SKRIFBÓRÐSVINNA

Skrifborð og stóll
- Sittu bein/n í baki.
- Breyttu oft um setstöðu.
- Gaettu þess að báðar iljar nemi flatar við golf 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. arm lengd frá líkama.
- Skjárinn 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.
9 VIÐBRÖGÐ VIÐ SLYSUM

9.1 RAFMAGNSSLYS

Grundvallarreglurnar eru:

- Tryggðu öryggi á vettvangi, rjúfðu rafmagn ef nauðsyn krefur.
- Kallaðu eftir hjálp í 112.
- Veittu skyndihjálp.
- Veittu andlegan stuðnæring.

Notaðu hjartastuðtæki í hjartastoppi ef það er til staðar.

RKÍ – Leiðbeiningar í skyndihjálp

Ef rafmagnsútleysing hefur orðið og fólk slasast er öheimilt 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 ljósboði 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.

BETRA ER STUD ÆN RAFSTUÐ
Raflost

- Jafnvel vægt raflost getur valdið alvarlegum innvortis meiðslum þó að ytri bruni geti verið smávægilegur.
- Óll spenna hærri en 50V getur verið hættuleg við snertingu!
- Við raflost fer straumurinn inn í likamann á snertingarstaðnum og berst síðan eftir honum þá leið sem mótaðan er minnst, um taugar og æðar, beinmerg, sinar og vöðva.

Áverki af völdum rafstraums fer eftir:

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

Viðbrögð við raflosti

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

Leitaðu ávallt til læknis ef þú verður fyrir rafmagnsslysi. Einkenni geta komið fram síðar.
Ef einn af eftirfarandi þáttum á við skal fara strax með slasaða á sjúkræðu eftir fyrstu hjálp.

- Hefur komist í snertingu við háspennu.
- Hefur orðið fyrir eldingu.
- Hefur komist í snertingu við lágspennu með straumleið í gegnum líkaman.
- Hefur miss meðvitund eða er vankaður í kjölfar rafmagnsslyss.
- Er með brunasár.
- Sýnir einkenni tautaskaða (t.d. lómun).

BERIÐ VIRÐINGU FYRIR ÞESSU MERKI !
RÉTT VIÐBRÖGD VIÐ RAFMAGNSSLÝSÝM BJARGA MANNSLÍFUM

ER MAÐURINN Í SNERTINGU VIÐ RAFMAGN?
Ef svo er mátau alls ekki snerta hann með berum hóndum.
Rjóðu strauminn að manningum.


HÁSPENNUSLÝS: Ef ekki er hægt að njúfa skaltu strax hafa samband við rafvætu og bólđu eftir sklaboðum um að búa sé að njúfa og jörðræktu. - Vansin hlíðastraum þett rofið hafi verið.

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

HLUSTÍ, hofvíð og þréfið eftir merkum um andandrátt og hjartslátt. Ef sjúklíngur andar og sýnir merki um blóðráss ber að leggja hann í læsta hlíðarlegu.

Ef sjúklíngur hefur ekki merki um blóðráss ber að hafa hjartahnoð. Hjartahnoði ber að beita þar til hægt er að gefa sjúklíningi raflossumefðrið. Beinir handleggir, flautur lóti, mitt bringubear, hálid takti með að telja einshundradegjarn, einshundradegjver...
Tengja þarf sjúkling sem fyrst við sjálfvirk rafstundæki, sé það til staðar, og beita rafstundamóður ef það getur verið um slégtum.
Ef ekki er hægt að beita rafstundamóður innan firmi þann tíð, þarf þennig að veita sjúklingi þondunahjálp með munni við munnum af skerðinni.

LÁGPSENNUBRUNAR:
- Finiti og kæft brennd svæði með hafðlega koldu vatni þar til sáræki hverfur.
- Notaði veður grejun ef sýnir hendi eru, og hjálpti brunnsbrinn með þeim.
- Ferlagið ekki á miðnið sem fætur er í sáræki. Gefði verkþýflur. Má dreka.
- Komni viðkomandi undir læknasendur sem fyrst, án þess að skapa hættu fyrir hann eða aðra í flutningnum.

HÁSPENNUBRUNAR:
- Ofn alvarlegar skemmdir á vegum og í inni líflaum. Ef meðvitið er gögg, skal gefa ríklega af vatni eða íðrum veiða, alt til 1/2 lítra á líki. Beita má matanál á veiði, 1 másk. í hvern lítra.
- Gefði verkþýflur. Kæfti yfirbordssar.
- Gremia þeg ef áður sendir leyfa.
- Komni viðkomandi undir læknasendur sem fyrst.
### 9.3 Víðbragðsférli

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Tryggðu öryggi</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>2</td>
<td><strong>Hringdu í</strong> EINN-EINN-TVEIR <strong>112</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Beittu strax endurlífgun ef engin viðbrögð eru við áreiti og öndun óeðileg</td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>Stöðvaðu blæðingu með því að þrísta á blæðingarstað</td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>Veittu andlegan stuðning</td>
</tr>
</tbody>
</table>
GETUR þÚ HJÁLPDþ ... ÞEGAR Á REYNIR?
Leiðbeiningar í skyndihjálp
GETUR ÞÚ HJÁLPAD

... ÞEGAR Á REYNIR?

1. Tryggða öryggi
2. Hringdu 112
3. Belttu strax endurlfugun ef engin viðbrigði eru við árætti og óndun er óðrileg
4. Stöðvadu blæðingu með því að þrysta að blæðingarstað

ENDURLFUGUN

Hjartahamð og blástursáðferð
- Óspánk síðarihreins og þegar að setningar þeirra er í íviti
- Setningar hafðu þætt félagi við þeim að tilheyringar verð endurhlutfélag
- Óspánk síðarihreins og þegar að tilheyringar verð endurhlutfélag
- Óspánk síðarihreins og þegar að tilheyringar verð endurhlutfélag

Aðskotahlutar í óndunavogi

Áhrifleg útskráning: Viðkvennaði yfir því og þegar að setningar þeirra er í íviti
- Óspánk síðarihreins og þegar að tilheyringar verð endurhlutfélag
- Óspánk síðarihreins og þegar að tilheyringar verð endurhlutfélag
- Óspánk síðarihreins og þegar að tilheyringar verð endurhlutfélag

Samorka - þegar
- Óspánk síðarihreins og þegar að tilheyringar verð endurhlutfélag
- Óspánk síðarihreins og þegar að tilheyringar verð endurhlutfélag

Samorka - þegar
- Óspánk síðarihreins og þegar að tilheyringar verð endurhlutfélag
- Óspánk síðarihreins og þegar að tilheyringar verð endurhlutfélag
10 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 óryggisfulltrúa og yfirmanns.

Slys og óhöpp skal tilkynna á eftirfarandi hátt:

- **Alvarleg slys** tilkynnist Vinnueftirliti ríkisins innan sólarhrings og Tryggingastofnun ríkisins.
- **Önnur slys** tilkynnist Vinnueftirliti ríkisins innan 14 daga.
- **Mengunarslys** tilkynnist Umhverfisstofnun eða heilbrigðiseftirliti viðkomandi sveitarfélags.

Eyðublað Vinnueftirlitsins fyrir tilkynningar vinnuslysa má finna á www.vinnueftirlit.is „Tilkynning um vinnuslys“.

Eyðublað Neytendastofu fyrir tilkynningar um rafmagnsslys má finna á www.neytendastofa.is „Skýrsla um hættu – og neyðarástand“

UPPLÝSINGAR ERU AUÐLIND
11 VIÐBRÖGÐ Í NEYÐ

11.1 RÝMINGARÁÆTLUN / FLÓTTALEIÐIR

- Kynntu þér yfirlitsmyndir af flóttaleiðum/rýmingu vinnustadaðarins.
- Tryggðu að flóttaleiðir séu greiðfærar.
- Taktu þátt í æfingum.
- Kynntu þér staðsetningu mætingarstaðar.
- Kynntu þér viðbragðsáætlanir.

11.2 ELDSVODI OG ELDVARNIR

Kynntu þér:

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

YFIRGEFDU BYGGINGUNA VIÐ BRUNABOÐ
Viðvörun um eldsvoða

Starfsmenn skulu bregðast við viðvörun um eldsvoða í samræmi við rýmingarátætun.

Grunnviðbrögðin eru:

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

Rýming í eldsvoða.

- Ef reykur er framundan skaltu velja aðra leið.
- Þreifðu á lokuðum hurðum, ef þær eru heitar skaltu velja aðra leið.
- Lokaðu dyrum að eldi, en læstu ekki.
- Veldu stystu færu leið út.
- Notaðu aldrei lyftur í eldsvoða.
- Ef þú lendir í reyk haltu þér sem næst gólfí, t.d. með því að skriða.
- Notaðu flóttagrímu ef hún er til staðar.
Kemst ekki út

- Lokaðu þig inni í herbergi fjarri eldnum, 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 fyrir en slökkvillið heilmilar ingöngu.
Meðferð slökkvitækja
- Kynntu þér notkun slökkvitækja.
- Beindu ekki slökkviefni beint á vökvu ef vökvinn er eldfimur.
- Byrjaðu slökkvistaraf við jaðar elds, undan vindi og rektu eldinn á undan þér með jafnri hlíðarhreyfingu.
- Notaðu einungis það magn af slökkviefni sem þarf til að slökkva eldinn og geymdu afganginn ef eldur skyldi blossa upp að nýju.
- Ef hleypt hefur verið af tæki tilkynntu það umsjónarmanni slökkvitækja sem sér um að senda það í hleðslu eins fljótt og kostur er. Upplýsingar um slökkvitæki má finna á www.shs.is.

11.3 VIÐBRÖGÐ VIÐ VÁVERKUM
(Hótanir, skemmdarverk, hryðjuverk, hermdarverk, spellvirki)

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

HLUSTIÐ – SKYNJIÐ – SKRÁIÐ
11.4 JARÐSKJÁLFTAR

Forvarnir
Kynntu þér forvarnir og viðbrögð við jarðskjálftum á heimasíðu Almannavarna www.almannavarnir.is og í símaskrá.

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

Séu líkur á jarðskjálfta

- Láttu víta.
- 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 dyragaætt, 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 hófði fyrir hruni og halda jarðvegi frá vitum.
Eftir jarðskjálfta

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

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

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

11.5 ELDGOS


Hætta getur skapast vegna:
- Hraunrennslis.
- Óskufalls.
- Eldinga.
- Flóða við gos undir jökli.

Við eldgos skalt þú:
- Forðast öskufall og gufu sem byrgir sýn.
- Forðast lautir og lægðir vegna hættu á eitrúðum lofttegundum.
- Forða þér styttu leið úr öskufalli með því að fara þvert á vindátt.
- Setja upp hjálm og rykgrímu eða blautan klút fyrir vitin.
12 ÝMSAR UPPLÝSINGAR

12.1 DÆMI UM PERSÓNÚHLÍFAR OG ÖRYGGISBÚNAÐ

<table>
<thead>
<tr>
<th>Persónuhlífar</th>
<th>Persónuhlífar</th>
<th>Öryggisbúnaður</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Öryggishjálmur</td>
<td>Öryggishjálmur</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Heyrmarhlífar</td>
<td>Öryggishjálmur</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Eyrnatappar</td>
<td>Öryggishjálmur</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Öryggisgleraugu</td>
<td>Öryggishjálmur</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>- Gegn ryki og ögnum</td>
<td>Öryggishjálmur</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>- Gegn geislum</td>
<td>Öryggishjálmur</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Andlitshlífar</td>
<td>Öryggishjálmur</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Öndunargrímsur</td>
<td>Öryggishjálmur</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>- Með ryksíum</td>
<td>Öryggishjálmur</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>- Með loftbirgðum</td>
<td>Öryggishjálmur</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Hanskar</td>
<td>Öryggishjálmur</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>- Efnaheldir</td>
<td>Öryggishjálmur</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>- Hitapolnin</td>
<td>Öryggishjálmur</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>- Stunguheldir</td>
<td>Öryggishjálmur</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>- Til varnar titrindi</td>
<td>Öryggishjálmur</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Persónuhlífar</th>
<th>Öryggisbúnaður</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Hlífðarermar</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Öryggisskór/stigvél</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Hnéhlífar</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Ristahlífar</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Legghiðar</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Mannbroddar</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Hlíðarvesti</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Hitavesti</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Hlíðfarfatnaður</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Endurskinfatnaður</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>/sýnileikafatnaður</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>(EN 471)</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Brunaþolinn/eld-tefjandi fatnaður (EN 531)</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Húðvörn</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Raðsuðuhlífar</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Logsuðugleraugu</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Ryk- og kolasiur</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Öryggisbúnaður</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Öryggisbúnaður</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Öryggisbelti</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Lífíður</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Fallbelti</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Fallblakkir</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Ístöð</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Öryggisgrindur</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Flóttagrímsur</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Gasmælar</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Björgunarvesti</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Björgunarhringur</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Háspennustöng/spennukanni</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Snjóflöðayla</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Strengbyssa</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Öryggisnet</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Augnskólanar búnaður</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Hjartastuðtæki</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
<tr>
<td>Reykkófunartæki</td>
<td>Öryggisbúnaður</td>
</tr>
</tbody>
</table>

76
12.2 MIKLÆGIR TENGLAR

Bókina má finna í heild sinni á www.samorka.is
Athugasemdir og upplýsingar: sa@samorka.is
Lög um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum nr 46/1980: www.vinnueftirlit.is
Vinnuverndarstarf reglugerð nr. 920/2006: www.vinnueftirlit.is

Kafli 1 Öryggi
Reglur um merkingu öryggis- og heilbrigðismerkja er að finna á: www.vinnueftirlit.is
Reglur um merkingu vinnusvæða: www.vegagerdin.is

Kafli 2 Rafmagnsöryggi
Rafmagnsöryggisstjórnun: www.neytendastofa.is
Orðsending 1/84: www.neytendastofa.is
Meginráðstafanimar fimm: www.neytendastofa.is
Reglur um merkingu vinnusvæða: www.vegagerdin.is
Litamerkningar strengja: www.samorka.is

Kafli 7
Hollráð um heilsuna: www.landlaeknir.is
Fræðsla um mataræði og hreyfingu: www.lydheilsustod.is
Uppskriftir: www.syni.is
Upplýsingar um geðrækt: www.lydheilsustod.is
Tóbaksvarnir: www.lydheilsustod.is.
Fræðsla um áfengi og vímuvarnir: www.lydheilsustod.is
Kafli 8 Vinnuumhverfi
Likamlegt álag:  www.vinnueftirlit.is

Kafli 9 Viðbrögð við slysum
Fræðsluefni um skyndihjálp:  www.rki.is
Viðbrögð við rafmagnsslysum:  www.samorka.is

Kafli 10 Skráning slysa og óhappa
Eyðublað Vinnueftirlitsins fyrir tilkynningar vinnuslysa má finna á www.vinnueftirlit.is „Tilkynning um vinnuslyg“.
Eyðublað Neytendastofu fyrir tilkynningar um rafmagnsslysu má finna á www.neytendastofa.is „Skýrsla um hættu – og neyðarárástnd“

Kafli 11 Viðbrögð í neyð
Forvarnir og viðbrögð:  www.almannavarnir.is
Leiðbeiningar um notkun slökkvitækJa:  www.shs.is
Neyðarsamstarfr raforkukarfsins NSR:  www.nsr.is

ALLT ER GOTT SEM ENDAR VEL