

Áætlun um öryggi og heilbrigði í húsnæði Álfhólsskóla



Á L F H Ó L S S K Ó L I

Álfhólsskóli apríl 2021

Efnisyfirlit

Inngangur	3
Lög og reglugerðir.....	3
Samantekt á niðurstöðum áhættumats	4
Innra starf	4
Vinnuverndarstarf	4
Hollustuhættir	4
Vinnurými	4
Inniloft	4
Efni og efnaáhrif	4
Lýsing.....	4
Hávaði.....	4
Verkstöður- líkamlegt álag	4
Félagslegur og andlegur aðbúnaður.....	4
Endur og símenntun	5
Öryggi	5
Húsnæði og umhverfi	5
Annað	5
Sérrými	5
Smíða- og verkmenntastofur.....	5
Persónuhlífar	5
Sundlaugar, setlaugar.....	5
Íþróttasalir	5
Aðbúnaður.....	5
Starfsmannarými	5
Ræstiklefi/klefar	6
Eftirfylgni	6
Fræðslumolar	6
Andlegt álag.....	6
Einelti.....	6
Líkamlegt álag.....	7
Búnaður	8
Einhæf vinna.....	8
Kýrrseta	9
Inniloft	9
Lýsing.....	9

Hávaði.....	9
Núvitund.....	10
Efnahætta.....	10
Fræðslumyndbönd um fagleg málefni, starfsumhverfi og líðan í starfi	10

Inngangur

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

Skrifleg áætlun um öryggi og heilbrigði felur í sér sérstakt áhættumat sem unnið er af Öryggisnefnd Álfhólsskóla, 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 Álfhólsskóla viljum við tryggja sem best vellíðan allra okkar starfsmanna. Áætlunin skal framfylgja í daglegri starfsemi skólans þannig að vinnuverndarstarfið sé órjúfanlegur þáttur starfseminnar.

Árangur af hinu kerfisbundna áhættumat verður metinn reglulega í samráði við Öryggisnefnd skólans og úrbætur gerðar eftir því sem niðurstöður árangurmatsins gefa tilefni til.

Áætlun um öryggi og heilbrigði verður gerð aðgengileg á heimsíðu og innra neti skólans.

Lög og reglugerðir

Viðmið sem stuðst er við í áhættumati starfa hjá Álfhólsskóla byggja á vinnuverndarlögum (49/1980) og reglugerðum sem eiga við þá starfsemi sem fer fram í skólanum.

- L-46/1980 Vinnuverndarlögin (lög um aðbúnað, hollustu og öryggi á vinnustöðum)
- R-920/2006 Reglugerð um skipulag og framkvæmdir vinnuverndarstarfs á vinnustöðum
- R-581/1995 Reglur um húsnæði vinnustaða
- R-921/2006 Reglur um varnir gegn álagi vegna hávaða á vinnustöðum
- R-498/1994 Reglur um skjávinnu
- R-499/1994 Reglur um öryggi og hollustu þegar byrðar eru handleiknar
- R-1000/2004 Reglugerð um aðgerðir gegn einelti á vinnustöðum
- R-553/2004 Reglur um verndun starfsmanna gegn hættu á heilsutjóni af völdum efna á vinnustöðum
- R-931/2000 Reglugerð um ráðstafanir til þess að auka öryggi og heilbrigði á vinnustöðum fyrir konur sem eru þungaðar, hafa nýlega alið barn eða hafa barn á brjósti
- Byggingareglugerð

Lög og reglur er að finna á www.vinnueftirlit.is

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 öryggisránaðarmenn. Tveir fulltrúar hafa sótt námskeið fyrir öryggisnefndir en tveir fulltrúar eiga 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 að jafnaði í mánuði. Starfsfólk er hvatt til þess að stunda líkamsrækt.

Mikilvægt er að bjóða starfsfólki upp á reglubundna fræðslu í vinnuvernd og getum við gert betur á því sviði.

Hollustuhættir

Vinnurými

Vinnurými í kringum ljósritun, plöstun og fleira er ekki fullnægjandi í báðum húsum.

Nemendaeldhús í Hjalla er of lítið. Verið er að skipta út gluggatjöldum í báðum húsum.

Inniloft

Loftgæði eru mismunandi á milli vinnurýma. Byrjað er að setja loftristar í glugga og stefnt að því að gera það þar sem þörf er á.

Efni og efnaáhrif

Varasöm og hættuleg efni eru ávallt geymd í læstum geymslum.

Lýsing

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

Hávaði

Hávaði er jafnan ekki vandi í skólanum. Þó getur hávaði orðið nokkur í matsal nemenda.

Starfsmenn skulu reyna að draga úr hávaða eins og kostur er. Eins er mikilvægt að koma að fræðslu um raddvernd fyrir kennara.

Verkstöður- líkamlegt álag

Léttitæki eru til staðar til að bera léttu hluti milli staða s.s. hjólaborð og fleira. Við verðum að huga að kynningu fyrir starfsfólk þar sem farið er yfir rétta líkamsbeitingu og notkun léttitækja.

Félagslegur og andlegur aðbúnaður

Starfsmannakannanir eru lagðar fyrir reglulega og starfsmannasamtöl árlega. Einnig eru skólastjórnendur mjög aðgengilegir. Almennt er fólk ánægt með starfið og samvinnuna í skólanum. Samkvæmt niðurstöðum úr starfsmannaviðtölum í vetur eru starfsandi og líðan starfsmanna frekar góða miðað við að nú eru tímar breyttir varðandi covid. Á vordögum

munum við taka starfsmannakönnun og rýna sérstaklega í hvernig covid hefur haft áhrif á vinnustaðinn.

Endur og símenntun

Skipulögð endurmenntunaráætlun eða starfsþróunar-og umbótaáætlun er til staðar og kallað er eftir hugmyndum og tillögum frá starfsfólki þar um. Ákveðið samstarf er skipulagt á milli fag- og sérkennara. Fastir fundir eru haldnir þar sem þekkingu er miðlað milli starfsfólks.

Öryggi

Húsnæði og umhverfi

Aðgengi vörumóttöku er gott. Umferðarleiðir innanhús er greiðar og öruggar. Rýmingarleiðir eru fyrir hendi. Rýmingaráætlun er til staðar og viðbrögð æfð tvisvar á skólaári. Öryggis og heilbrigðismerkingar eru í góðu lagi.

Annað

Slökkvibúnaður og lyftur eru yfirfarið reglulega. Skyndibúnaður er til staðar. Hengja mætti upp veggspjöld með upplýsingum um fyrstu hjálp á nokkrum vel völdum stöðum í skólanum. Hjartastuðtæki eru í báðum húsum.

Sérrými

Smíða- og verkmenntastofur

Vélar í verkmenntastofum eru í lagi. Skipta þar út hefilbekkjum í smíðastofu í Digranesi hjá yngri nemendum skólans og fá bekkir sem hægt er að hækka og lækka. Öryggis- og neyðarrofar eru til staðar þar sem við á og vélar festar niður. Hlífðarbúnaður véla er einnig í lagi. Loftþjöppur í smíðastofum eru í lagi. Staðbundið afsog og loftræsting er til staðar í Hjalla en vantar útsog að hluta í Digranesi. Efnislager í verkmenntastofum er til staðar og í góðu lagi. Geymslur fyrir muni eru til staðar. Afdrep fyrir kennara eru í smíðastofu í Hjalla en ekki í Digranesi. Innréttingar í heimilisfræðistofum eru komnar á tíma og þarf að skipta út.

Persónuhlífar

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

Sundlaugar, setlaugar

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

Íþróttasalir

Íþróttasalir eru ekki til staðar við skólann. Nemendur sækja skólaíþróttir í íþróttahúsið í Digranesi.

Aðbúnaður

Starfsmannarými

Snyrtingar eru fínar en of fáar miðað við fjölda starfsfólks. Sturtuáðstaða fyrir starfsfólk er í báðum húsum. Starfsmenn hafa læsta skápa fyrir persónulega muni. Kaffistofur eru góðar.

Ræstiklefi/klefar

Ræstiklefar eru til staðar með góðu aðgengi á öllum svæðum.

Eftirfylgni

Mjög mikilvægt er að fara yfir áhættumat árlega til að vinnuverndarstarf í Álfhólsskóla verði virkt. Alltaf þegar breytingar verða á starfsemi (reglur nr. 920/2006 um skipulag vinnuverndarstarfs í fyrirtækjum) skal fara yfir áhættumat.

Eftirfylgni áhættumats er á ábyrgð atvinnurekanda.

Mikilvægt er að allir starfsmenn Álfhólsskóla taki virkan þátt í vinnuverndarstarfinu og fylgist með hverju því sem áhrif hefur á líðan, heilsu og öryggi starfsmanna.

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.

Einelti

Einelti er síendurtekin hegðun sem almennt er til þess fallin að valda vanlíðan hjá þeim sem fyrir henni verður.

Einelti getur tekið á sig margar myndir, svo sem:

- ✓ Baktal, slúður, útúrsnúningur, niðrandi ummæli og þöggun
- ✓ Einangrun og útilokun frá viðburðum
- ✓ Ósanngjörn gagnrýni á vinnubrögð
- ✓ Neikvæð skírskotun til kyns, aldurs, trúarskoðana, kynhneigðar, kynþáttar o.s.frv.

Einelti getur verið með þeim hætti að einn einstaklingur ræðst gegn öðrum eða að fleiri hópa sig saman og ráðast gegn einstaklingi. Einelti er til í öllum stéttum og gerendur geta bæði verið meðvitaðir eða ómeðvitaðir um að þeir taki þátt í einelti. Skoðanaágreiningur eða ágreiningur vegna ólíkra hagsmuna telst ekki vera einelti.

Kynbundin áreitni er hegðun sem tengist kyni þess sem fyrir henni verður, er í óþökk viðkomandi og hefur þann tilgang eða þau áhrif að misbjóða virðingu viðkomandi og skapa aðstæður sem eru ógnandi, fjandsamlegar, niðurlægjandi, auðmýkjandi eða móðgandi fyrir viðkomandi.

Kynferðisleg áreitni telst vera hvers kyns kynferðisleg hegðun sem er í óþökk þess sem fyrir henni verður.

Kynferðisleg áreitni getur birst sem:

- ✓ Dónalegir brandarar
- ✓ Kynferðislegar athugasemdir
- ✓ Augnagotur eða gláp
- ✓ Óviðeigandi snerting
- ✓ Óvelkomin samskipti á samfélagsmiðli

Grín og daður telst ekki vera kynferðisleg áreitni nema hegðunin sé óvelkomin og hvorki gagnkvæm né á jafnréttisgrundvelli.

Ofbeldi er hvers kyns hegðun sem leiðir til, eða gæti leitt til, líkamlegs eða sálræns skaða eða þjáninga. Ofbeldið getur verið andlegt s.s. hótanir, valdníðsla eða líkamlegt eins og t.d. árás eða spörk.

Líkamlegt álag

Mikil 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 og að hafa verefnin fjölbreytt og muna eftir góðum starfsanda sem skiptir miklu máli.

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 8:
 - 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 setstillingu starfsmanns og vinnustillingu 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

Einhæf vinna einkennist af því að unnið er eitt verk eða fá einföld verk og sömu hreyfingar endurteknar aftur og aftur meiri hluta vinnutímans. 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 9-10 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 innandryra, sem getur m.a. verið frá byggingarefnum og rafmagnstækjum
- ✓ vandamál sem orsakast af of háu hitastigi innandryra
- ✓ 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 skjávinna 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.

Núvitund

Núvitund er leið til að efla vellíðan með því að beina athygli að líðandi stund og finna betur fyrir sjálfum sér, hugsunum sínum og líðan. Þetta er þjálfað með einföldum æfingum sem snúa að markvissri þjálfun athyglinnar. Æfingin felst í því að skynja það sem er að eiga sér stað milliliðalaust og án þess að dæma eða þvinga eitthvað fram. Þetta er æfing í því að vera til staðar hér og nú, sleppa takinu og sættast við það sem er.

Rannsóknir sýna að núvitund getur:

- ✓ Hjálpað til við að takast á við langvinna verki
- ✓ Aukið samkennd og dregið úr reiði
- ✓ Haft bein áhrif á virkni heilans
- ✓ Dregið úr streitu, kvíða og þunglyndi
- ✓ Aukið jákvæðni og lífsgleði

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, myndmenntastofum og við ræstingar. 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 stráku](#)

Viðmælandi: Hanna Björg Vilhjálmsdóttir, framhaldsskólakennari og forkona jafnréttisnefndar.

Anna Guðný Björnsdóttir
Árni Jónsson
Einar Birgir Steinþórsson
Hreiðar Oddsson
Ingibjörg Jóhannesdóttir
Sigrún Bjarnadóttir