



ARBEIÐSEFTIRLITID

Administration of Occupational Safety and Health
Fútalág 1B □ P.O.Box 1134 □ FO-110 Tórshavn □ Faroe Islands
Tlf. +298 317811 □ Fax +298 314489 □ E-mail: info@arbeidseftirlit.fo

Skrásetingar nr.:

R-A001-2

Reglugerð um innbúgv á føstum arbeiðsstøðum.

Sambært løgtingslóg nr. 58 um arbeiðaravernd frá 24. mai 1974 við seinni broytingum, § 17, stk. 2, hevur Landsstýrið heimilað Arbeiðseftirlitinum at fyriseti hesa reglugerð.

Øki og lýsing.

§ 1. Reglugerðin fevnir um tey funktiónskrøv, ið galdandi eru fyri innbúgv, sum nýtt verða á arbeiðsstøðum, og gevur hon eisini vegleiðing um, hvussu arbeiðsborð kunna innrættast, soleiðis at skiftandi arbeiðsuppgávur kunna úttinnast forsvarliga av fólki við ymiskum kropsmáti.

2. stk. Útvegarar og keyparar kunna við hjálp av reglugerðini tryggja sær, at innbúgv, sum verður veitt og keypt, kann nýtast forsvarliga til verandi og framtíðar arbeiðsuppgávur og brúkarar.

Vanligar reglur.

§ 2. Í galdandi arbeiðaraverndarlóg, og reglum lýstar sambært hesa, er ásett, at arbeiðsplássíð skal verða innrættað fyrilítarliga og útgjørt við hóskandi innbúgv, soleiðis at allar funktiónir, sum eru knýttar at arbeiðinum, kunna úttinnast trygt og við forsvarligari arbeiðsstøðu og arbeiðsrørslu.

2. stk. Har arbeiðið uttan trupulleikar kann úttinnast sitandi, skal arbeiðsplássíð innrættast hertil. Har arbeiðið verður gjørt standandi ella gangandi, skulu góð sitipláss verða tøk at nýta við arbeiðssteðg. Víst verður eisini til reglugerð R-A001-1 um bygging og innrætning av virkjum.

Ergonomisk viðurskiptir.

§ 3. Arbeiðsplássíð skal metast sum ein eind. Teir einkultu lutirnir í eindini mugu hvørki hvør sær ella tilsamans gera, at arbeiðið ávirkar brúkarin á arbeiðsplássinum við óneyðugari last ella vanlukkvanda.

2. stk. Fyri at arbeiðið kann úttinnast við forsvarligum arbeiðsrørslum og í forsvarligari arbeiðsstøðu, skulu nevnliga fylgjandi verða uppfyllt:

- Arbeiðsplássíð skal verða rúmligt. Tað vil siga, at tað skal verða pláss til, at neyðugt innbúgv, útgerð og tilfar kann støðast forsvarliga og at allar arbeiðsfunktiónir kunna úttinnast við forsvarligum arbeiðsstøðum og arbeiðsrørslum.

Lógarheimild:

Løgtingslóg nr. 58 um arbeiðaravernd frá 24.05.1974 við seinni broytingum.
Reglugerð nr. R-A001-1 frá 19.02.1979 við seinni broytingum.
Reglugerð nr. R-E014-1 um arbeiði við telduskipan.

Útgivið fyrstu ferð:

25. januar 1999

Seinastu broytingar:

- Stólar, arbeiðsborð og líknandi, ið verða brúkt til ymiskar arbeiðsuppgávur ella av ymiskum persónum, skulu kunna stillast, so tólini passa til uppgávuna og persónin. Ljósíð skal verða hóskandi og passa til slag av arbeiði og til sjónarkrøv brúkarans – sí Dansk Standard DS 700.
- Fyri at sleppa undan óneyðugari líkamligari last, er tað av týðningi, at tað er møguleiki fyri at skifta

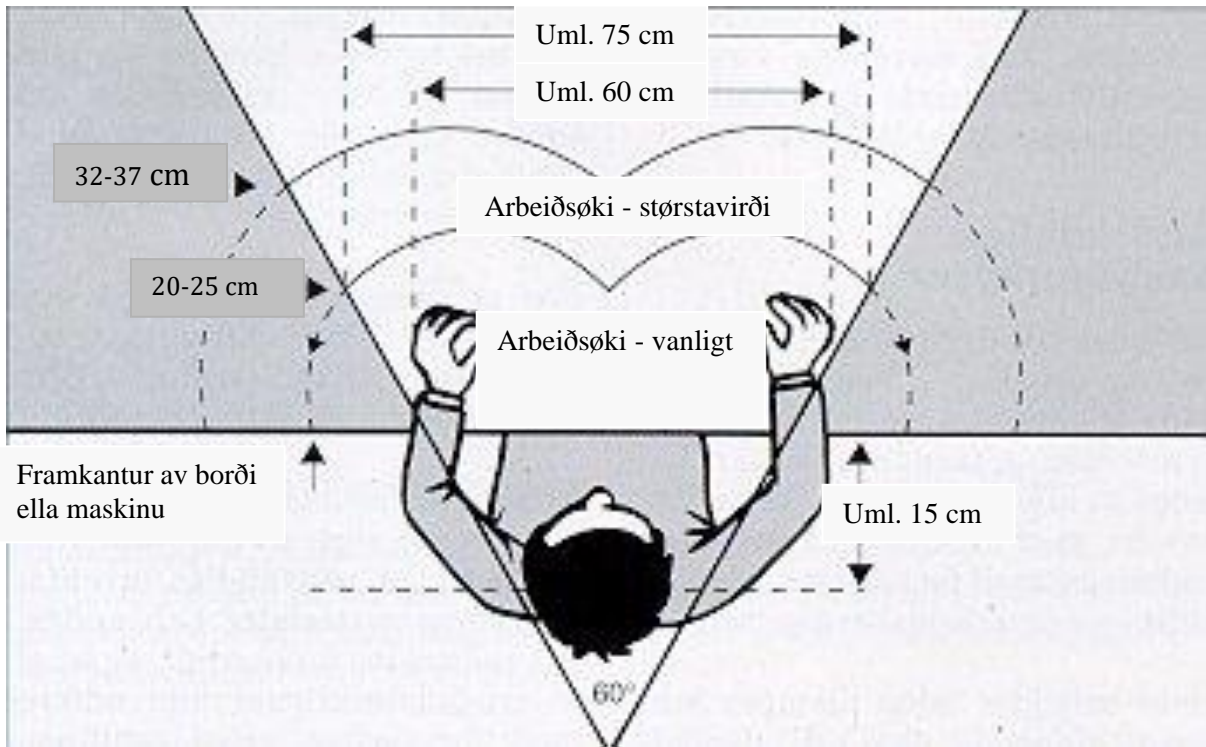
arbeidsstöðu undir arbeiðinum, herundir at kunna skifta millum at sita, standa og ganga.

- d) Við innrætning av arbeiðsplássum, skal fyrilit takast fyr teimum stóru ymisleikum, sum er millum hædd og onnur kropsmát á fólki - sí mynd 3 og 4.
- e) Tá arbeiðsfráleiki og arbeiðsøkir verða fastlögð fyr armar og hendur, verður útgangsstøði tikið út frá kropsmátunum á teimum smáu persónunum. Mótsat er tað, tá talan er um val av innbúgv viðvíkjandi dýpd, breidd og hædd, har tað snýr seg um tørv á plássi til frítt at røra høvd, krop, bein og føtur. Har er tað kropsmátini á teimum stóru persónunum, ið skal verða útgangsstøði.

Arbeidsfráleiki og arbeiðsøki.

§ 4. Fyri at sleppa undan at overva rygg, nakka, akslar og armar er tað umráðandi, at arbeiðið í mesta mun verður fram tætt at kroppinum og innan fyr sokallaðan vanligan arbeiðsfráleika og arbeiðsøki.

Vanligt mát og størstavrði fyr arbeiðsfráleika og arbeiðsøki fyr hendurnar er víst á mynd 1:



Mynd 1. Vanligt- og størstavrði fyr arbeiðsfráleika og arbeiðsøkir.

Stk. 2. Fyri arbeiði í samband við innbúgv s.s. borð, bond, maskinur ella hyllar, røkkur tann vanligi arbeiðsfráleiki um miðlinjuna av kroppinum í albogahædd uml. 20-25 cm inn í arbeiðsøkið frá framkanti av borðinum. Størstavrði fyr arbeiðsfráleikan røkkur tilsvareandi 32-37 cm inn í arbeiðsøkið, avmarkað við 30° til hvørja síðu av miðlinjuni.

Stk. 3. Við standandi arbeiða kann størstavrði av arbeiðsøkinum økjast til 40-45 cm, treytað av at arbeiðshæddin er passað til persónar og uppgávur.

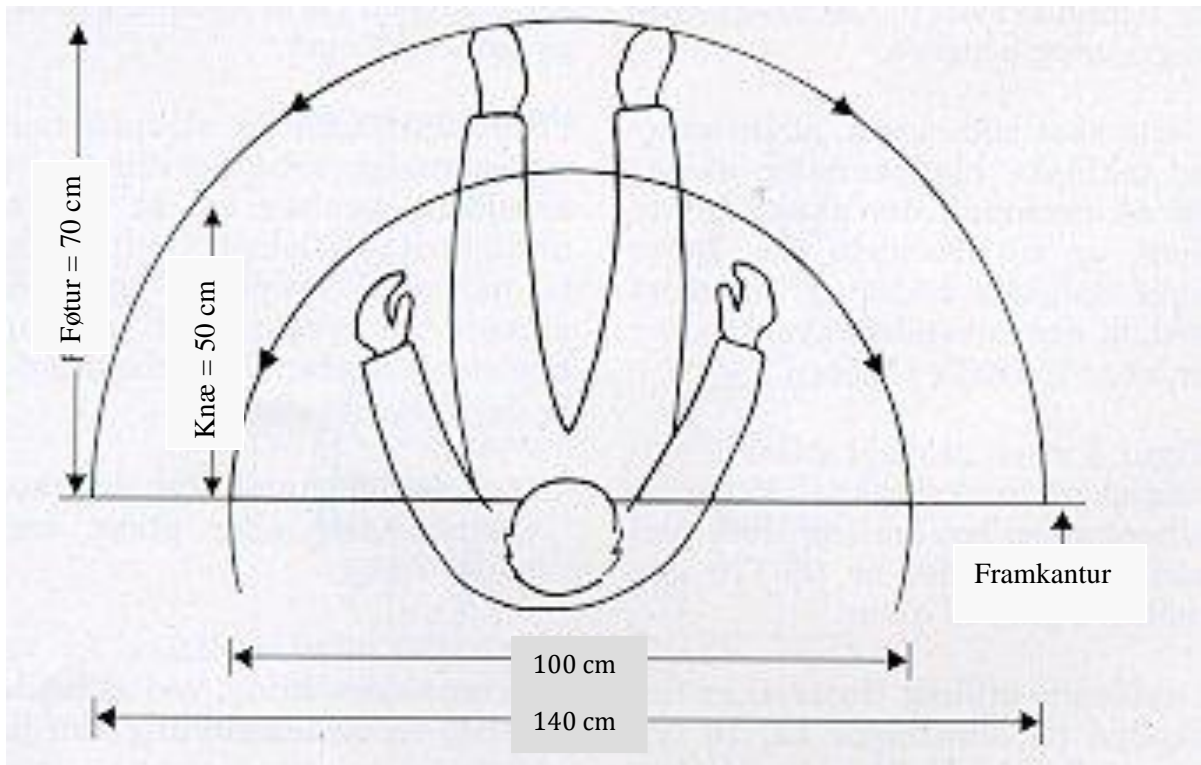
Stk. 4. Arbeiðið skal helst útinast í vanligu arbeiðsøkinum og bert hendingaferð í víðkaða økinum. Har arbeiðið kann gerast soleiðis, at undirarmarnir hvíla á undirlagnum, kann arbeiðið eisini gerast uttan fyr vanligu arbeiðsøkið. Her verður serliga hugsað um telduarbeiði, har tað kann verða ein fyrimunur at støða knappaborðið longri inni á arbeiðsborðinum.

Beinpláss.

§ 5. Tað skal verða nóg mikið av plássi til beinini og føturnar undir borðum, bandlinjum og líknandi, bæði í standandi og sitandi støðu, soleiðis at arbeiðið kann fara fram høgliga og at lætt er at skifta millum arbeiðs-

stöðurnar og har vanliga arbeidsøkið verður nýtt til allar fyrikomandi arbeidsuppgávur.

Stk. 2. Hetta inniber, at tað í sitandi arbeidsstöðu, frá framkanti av arbeidsflatuni, til nærmasta lut í knæhædd í minsta lagi skal verða 50 cm og 70 cm í fót hædd. Tað fríða beinplássið skal verða tilstaðar í øllum arbeidsøkinum, soleiðis at allar arbeidsfunktiónir kunna útinnast í forsvarligum arbeidsstöðum.



Mynd 2. Plásskrav við sitandi arbeiði – sæð omanífrá.

Stk. 3. Eftir umstöðunum, t.d. har tað bert verður arbeitt í einum arbeidsøki, t.v.s. innan fyri 60° 's vinkulin, sí mynd 1, kann kravið til frítt beinpláss vera uppfyllt, eisini uttan at beinplássið er til staðar í einum 180° 's vinkli. Við fleiri arbeidsøkir, t.d. har arbeitt verður í størri arbeidsøkjum enn svarandi til 60° , ella við fleiri arbeidsøkjum við síðuna av hvørjum øðrum, víðkast kravið til frítt beinpláss svarandi til hvar arbeidsøkini eru stóðaði.

Stk. 4. Har tað ikki er frítt beinpláss í einum 180° 's vinkli verða økt krøv sett til frítt pláss aftanfryri arbeidsplássið, so tað er møguligt uppá forsvarligan hátt at kunna reisa seg frá arbeidsstólinum. Vanligvís eigur tað ikki at verða minni enn 110 cm aftanfryri forkantin av arbeidsborði, bandi ella líknandi.

Arbeidshædd.

§ 6. Arbeidshæddin við arbeidsborð og líknandi skal passa til arbeidsuppgávnar og brúkarin. Hetta skal tryggjast við at innbúgv og teknisk hjálpartól passa til teir persónar, ið skulu nýta hesi og til slag av tí arbeiði, ið her skal gerast. Hetta krav verður best og lættast uppfyllt við at nýta innbúgv, ið kann stillast í hædd.

Stk. 2. Mynd 3 vísir, at tað í standandi stöðu er ein munur uppá uml. 25 cm á albogahæddini á smáu og stórum persónum. Talstrekið er 95 – 120 cm, mátað frá gólv til alboga. Í sitandi stöðu – mynd 4 – er munurin á albogahæddunum uml. 15 cm, talstrekið er her 60 – 75 cm, mátað frá gólvi til alboga.

Stk. 3. Besta arbeidshædd fyri hendurnar er treytað av slag av arbeiði, um tala er um neyvleika ella mátt. Við neyvleika er besta arbeidshædd til hendurnar nakað yvir albogahædd, meðan máttararbeiði best letur seg gera, tá hendurnar eru undir albogahædd. Har arbeidissuppgávnar ella persónar skifta títt, er neyðugt, at innbúgv ið er lætt at stilla.

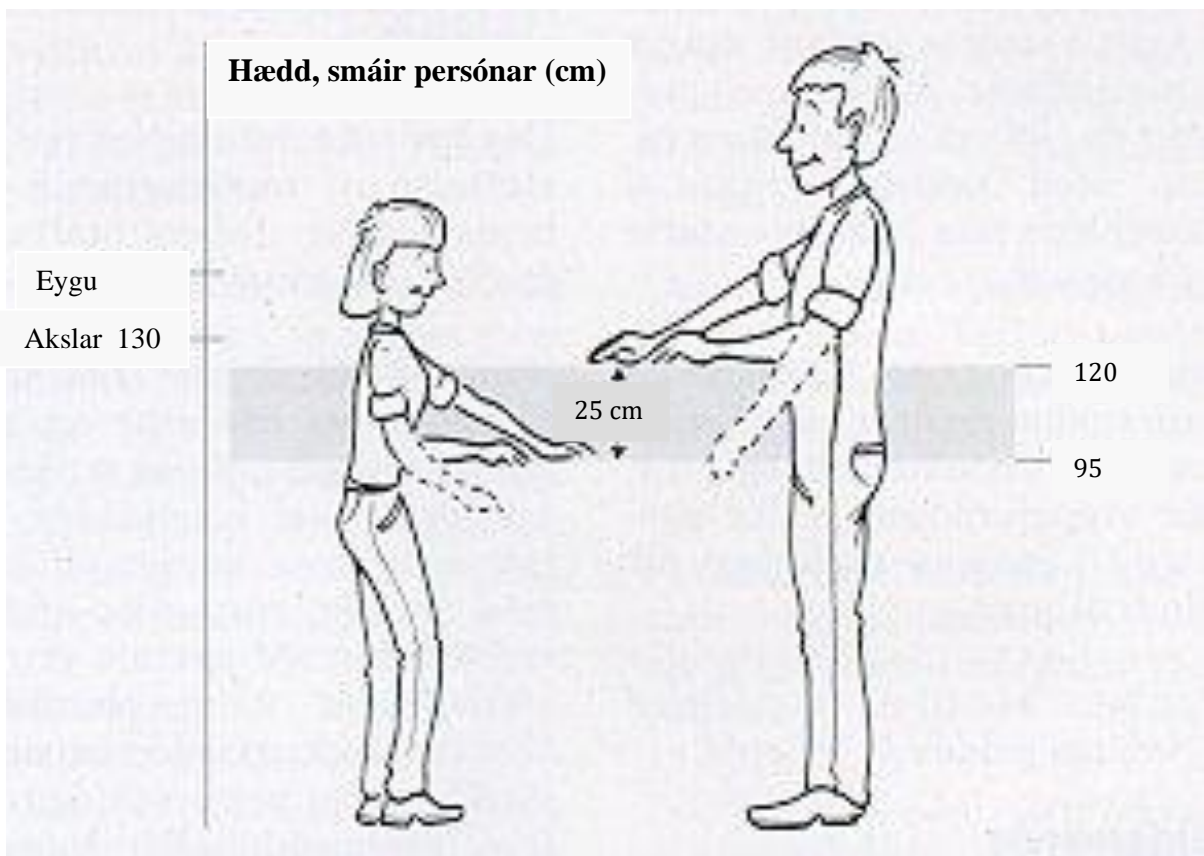
Stk. 4. Løtt og skjót stilling av innbúgví krevur vanligá el-stilling, gasspatrón el.líkn., meðan stilliskrúir og handsving ikki kunna sigast at vera serliga vælegnað hertil.

Í flestu fòrum inniheldur ein arbeiðsuppgáva fleiri deilifunktiúnir, soleiðis at tað vanligá er tørvur fyri at hæddarstillá innbúgvíð.

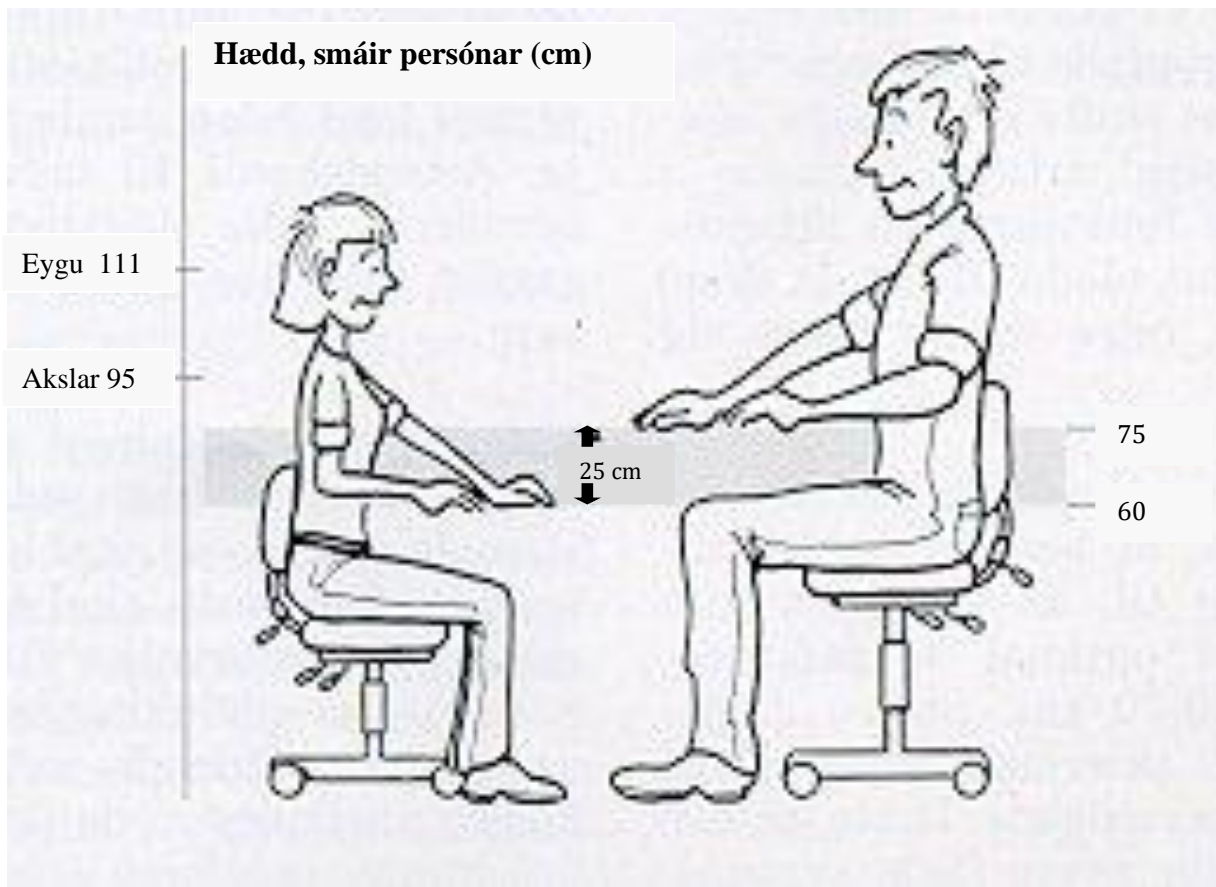
Arbeiðsstólar.

§ 7. Arbeiðsstólar skulu kunna stillast í mun til sitistøðu og arbeiðsfunktiúnir. Fyritreytin fyri hóskandi arbeiðsstøðu og arbeiðsrørslu er, at tað er møguleiki fyri fleksiblum tilpassingum til kropsmát hjá persónum og til tær arbeiðs- og sýnsuppgávur, sum arbeiði hevur við sær. Fyri arbeiðstólar er tað eisini umráðandi:

- at stólarin er støðufastur, t.v.s. hvørki koppar, koyrir ella glíður burtur undan einum,
- at setrið gevur møguleika fyri broytingum í sitistøðuni, við at hædd, dýpd og hall av setrinum kann stillast,
- at stólaryggurin er tilevnaður, soleiðis at hann passar til lendarnar og at hesin kann stillast í hædd og hall leysur av setrinum.
- at setrið er polstrað við eini hóskandi tjúkd, ið er tilevnað úr tilfari, sum loyvur húðini at anda, hindrar persóninum at glíða framav og at framkanturin er avrundaður,
- at møguligur stólaarmur kann stillast og lætt takast av, um hesin er til fortred,
- at stilling av stólinum lætt kann gerast í sitandi støðu.



Mynd 3. Arbeiðshædd á hendrum – standandi.



Mynd 4. Arbeidshædd á hendrum – sitandi.

Stk. 2. Skilabesta sitihædd á vatnröttum setri mátað í frá framkant á setrinum svarar til knæsbotahædd, ið fyri smáar persónar er uml. 38 cm og fyri stórar persónar uml. 50 cm. Tá forkantur á setrinum er í knæsbotahædd kunna fótturnir hvíla heilt á gólvinum.

Stk. 3. Verður setrið stillað at hella frameftir ella aftureftir broytir hetta uppá fráleikan frá framkanti til gólv. Hetta stillar sjálvandi størri krøv til hæddarstilling av stólinum.

Arbeidssborð.

§ 8. Fyri arbeidssborð er tað umráðandi, at borðplátan hevur eina stødd, ið passar til arbeidssuppgávarnar, soleiðis at tað er pláss til neyðugt tilfar, pláss at leggja frá sær og pláss til at skifta til hóskaandi arbeidssstöðu í mun til arbeidssuppgávarnar, somuleiðis sum tað skal verða pláss til frítt at snara seg á stólinum, reisa og seta seg v.m.

Stk. 2. Fyri telduarbeiði er tað umráðandi at borðdýpdin er nóg stór til at skermurin kann stillast á skilabesta hátt í mun til sýnisfráleikan, sum er uml. 50 – 70 cm. Størri mót horn úr horni á skerminum krevur sum oftast størri bordýpd. Hetta er tó ikki galdandi fyri teir nýggju fløtu skermarnar, sum avmarkar krøvini til borðdýpdina. Fyri telduarbeiði er eisini galdandi, at borðplássið er nóg rúmligt til eina fleksibla uppseting av skermi, knappaborði v.m.

Stk. 3. Tað er ein fyrimunur fyri sjónarstillingina og somuleiðis fyri nakka og rygg, at borðplátan, ella partar av henni, kunna skrástillast.

Stk. 4. Tað eiga at verða móguleikar at stuðla undirarmarnar, soleiðis at arbeidssuppgávarnar vera framdar á skilabesta hátt.

Stk. 5. Legg til merkis, at kravið til frítt beinpláss ikki kann lúkast, um borðplátan er ov tjúkk, ella um borði er

útgjört við skuffum ella rammu við framkantinn undir borðplátuni. Av somu grund eiga slíkir stuðlar at verða støðaðir við bakkantinn á borðinum og skuffur at verða støðaðar uttan fyri beinøkið. Hesar kunna eisini verða tilgjørðar sum leys skuffuskáp á hjólum. Samlaða tjúkdin á borðplátuni eigur tí ikki at verða meira enn 8 cm. Møguligt knappaborð skal roknast við í samlaðu tjúkdini.

Stk. 6. Um arbeiðsborðið bæði skal kunna nýtast til sitandi og standandi arbeiði og skal kunna nýtast av flest øllum persónum, skal hetta kunna stillast millum 60 og 120 cm. Um borðið bert skal nýtast til sitandi arbeiði og kunna nýtast av flest øllum persónum, skal hetta kunna stillast millum 60 og 90 cm. Hetta tryggjar, at borðið kann passast til broyttar arbeiðshæddir hjá tí einstaka, t.d. í samband við skiftandi arbeiðsuppgávur, ella tá arbeiðsstólurin verður skrástillaður.

Stk. 7. Um ein við val av innbúgvi hevur syrgt fyri, at tilevning og stillimøguleikar av hesum fylgja omanfyri standandi, vil innbúgvind kunna nýtast av 90% av tí vinnuvirkna fólkinum. Tey íreystandi 10% av øllum voksum (ógvuliga smáir og ógvuliga stórir persónar) vilja hinvegin ikki fáa bestu arbeiðsumstøður. Tað er tí neyðugt við eini eyka tilpassina fyri hendan bólkin. Sama er galdandi fyri t.d. barnakonur og rørsлубrekaðar persónar.

Pallar og fótsparklar.

§ 9. Fyri sitandi, standandi og gangandi arbeiði, skal arbeiðsplássið innrættast soleiðis, at fótturnir hvíla fult út á gólvinum. Pallar ella fótsparklar kunna í sær sjálvum ikki bera í bótufloka fyri vantandi tilpassing av innbúgvi.

Stk. 2. Um tað er neyðugt fyri at tryggja forsvarligar arbeiðsstøður og rørsur, kann eitt annað eignað undirlag nýtast sum gólv, um hetta passar til persónin og uppgáurnar. Hetta kann gera seg galdandi við t.d. diskar, har atlitid til kundann, skiftandi medarbeiðarar og móguleikan fyri skiftandi sitandi og standandi arbeiðsstøður krevur eitt gólv, ið kann stillast við diskinn.

Stk. 3. Verða pallar el.líkn. nýtt sum gólv, skulu hesir hava eina stødd, ið fevnir yvir allar funktiónir í arbeiðsøki-num við nóg mikið av beinplássi, og sum uttan vansar og vanda ger tað móguligt at upphalda sær har og koma til og frá arbeiðsplássinum.

Stk. 4. Tað skal verða forsvarlig atgongd til pallin. Hæddarmunur uppá meira enn 18 cm krevur trin ella rampu.

Stk. 5. Undirlagið á pallinum skal verða fast og klætt við hóskandi hørðum tilfari, ið ikki skal verða hált. Pallurin skal um neyðugt kunna stillast í hædd.

ARBEIÐSEFTIRLITIÐ

Eli Davidsen, stjóri