

# Áhættumat og öryggi

Eitthvað sem hljómar þurrt og leiðinlegt en er það ekki.

Birgir Freyr Birgisson  
s. 8214600 - birgir@birgir.org

Attribution-ShareAlike 4.0  
International



This is a Free Culture License!



CC-BY-SA

*This license requires that reusers give credit to the creator. It allows reusers to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format, even for commercial purposes. If others remix, adapt, or build upon the material, they must license the modified material under identical terms.*

# Smá um mig

- Ba í félagsráðgjöf
- Unnið með fólki með fötlun síðan árið 1998
- Forstöðumaður frá 2007
- Lék í myndinni Ingaló (veigamikið hlutverk – Drukkinn vistmaður nr 4.)

# Fyrstu skrefin í áhættumati

- Slysahætta hjá íbúum
- Hvernig á að meta hana? Hvaða gögn eru til?
- Hvar á að finna þau gögn?
- Hvernig á að nota þau gögn?
- Hver er tilgangur lífsins?
- Hey hvað með að leita á netinu?

# Stutt leit á netinu – nú gerast hlutirnir

- [DuckDuckGo.com](https://duckduckgo.com)
  - Öruggasta leitarvélin sem er ekki að njósna um þig





FRÓÐI

UPPLÝSINGABRUNNUR

SVIÐ OG SKRIFSTOFUR

STARFSMANNASKRÁ

VERKFERI


[All](#) [Images](#) [Videos](#) [News](#) [Maps](#)

Settings ▾

All Regions ▾ Safe Search: Moderate ▾ Any Time ▾

## Áhættumat | Vinnueftirlitð

<https://www.vinnueftirlit.is/vinnuvernd/ahaettumat/>

Þegar áhættumat gefur til kynna að vandamál sé fyrir hendi skal atvinnurekandi grípa til nauðsynlegra forvarna í þeim tilgangi að koma í veg fyrir eða draga úr hættu á atvinnutengdu heilsutjóni, óþægindum og slysum.

## Áhættumat - Or

<https://www.or.is/oryggi/ahaettumat/>

Áhættumat - gagnabanki - 20.02.2020. Áhættumat - gagnabanki leiðbeiningar. Grunnur að lífsgæðum. Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík Kt. 5512983029 VSK nr: 071280. Afgreiðslan er lokuð ...

## Hjálpargögn við gerð áhættumats | Hjálpargögn við ...

<https://www.vinnueftirlit.is/vinnuvernd/ahaettumat/hjalpargogn-vid-ahaettumat/>

Áhættumat - Skrifleg áætlun um öryggi og heilbrigði á vinnustað ; Áhættumat - Almennar leiðbeiningar ; Leiðbeiningar um áhættumat í starfsumhverfi þungaðra kvenna og kvenna sem hafa nýlega alið barn eða eru með barn á brjósti; Námskeið um gerð áhættumats. Vinnueftirlitð heldur námskeið í gerð áhættumats. Lög ...

## Áhættumat rafverktaka - SART

<https://sart.is/index.php/innrnet/ahaettumat-rafverktaka>

Áhættumat rafverktaka Allir vinnustaðir eiga að gera áhættumat. Áhættumatið er verkferi vinnustaðarins til að bæta vinnuáðstæður og koma í veg fyrir slys og heilsutjón. SART og Vinnueftirlitð hafa í samstarfi útbúið gögn til að auðvelda rafverktökum og félagsmönnum að gera áhættumat fyrir sinn vinnustað.

## Áhættumat | Hjartarannsókn

<https://hjartarannsokn.is/thjonusta/ahaettumat/>

Önnur heimsókn: Áhættumat, tekur um það bil 20 mínútur. Viðtal við lækni sem skráir sjúkrasögu og áhættuþætti skv. stöðluðum spurningalista og lækningin spyr nánar út í sjúkdómseinkenni séu þau til staðar.

## PDF Gerð áhættumats og öryggisráðstafanir

Leita

Hreinsa leit

Vægi ▾

Útgefið ▾

Allar niðurstöður Síður Skjöl

### Upplýsingaöryggi í leikskólum

... ÞURFA AÐ HLADA NIÐUR Leikskólinn er líklegast búinn að fá í hendur **áhættumat**sskýrslu og viðauka með verklagsreglum nr. 9.2 en hann inniheldur skilgreindar... eins og þær komu fram í sjálfsmati hvers skóla fyrir sig vegna **áhættumats**. Öll önnur skjöl þarf leikskólinn að sækja á þessa síðu. Fyrst... slíkt skjál. - Verklagsreglurnar lýsa verkferlinu við áhrifa-/**áhættumatið**, eins og það var framkvæmt hjá leikskólunum. - Tilgreinir...hvort skjölin séu notuð og þá í hvaða mynd. Verklagsreglur nr. 4.1 um **áhættumat** eru í reynd þegar í notkun. Mælt er með því að verklagsreglur nr. 16.1.1 séu ...

### Öryggisnefnd, öryggisverðir og trúnaðarmenn

... verkefni öryggisráðarmanna og öryggisvarða eru að; taka þátt í gerð **áhættumats** og fylgja því eftir ásamt atvinnurekanda kynna starfsmönnum þá áhættu, sem ...

### Vinnuumhverfi

... öryggisnefndir sem skipaðar eru öryggisráðarmönnum og öryggisvörðum. **Áhættumat**: Er skrifleg áætlun um öryggi og heilbrigði á vinnustað. Vinnuslys: ...

### Upplýsingaöryggi

... bent á að hlaða niður nýrri útgáfu til að hafa tiltæka, þegar þar að kemur. **Áhættumat** Annars vegar er um að ræða sjálfsmatsskjál og hins vegar leiðbeiningar til að...lýsa/veita leiðsögn um framkvæmdina. Skólarnir voru beðnir um að skila **áhættumatinu** 3-4 vikum eftir að skólarnir, hver fyrir sig, höfðu setið kvenningarfund. Ráðgjafi fór vfir skjöl frá skólunum og breytti innihaldi þeirra í **áhættumat**sskýrslu sem hefur verið send til skólanna (það er

## Vinnuvernd

Forsíða > Vinnuvernd > Áhættumat

Vinnustaðaeftirlit

[> Áhættumat](#)

Vinnuumhverfisvísar

**Hjálpargögn við áhættumat**

OiRA - rafrænt áhættumat

E-tól

Aðbúnaður

Öryggi

Hollustuhættir

Heilsuvernd á vinnustað

Vinna barna og unglinga

Þjónustuaðilar í vinnuvernd

Vinnuverndarvikur

Starfsleyfi

## Hjálpargögn við gerð áhættumats

### Vinnueftirlitið mælir með eftirtöldum hjálpargögnum við g

- Sex-skrefa aðferð, þar sem notaðir eru vinnuumhverfisvísar
- Vinnuumhverfisvísar starfsgreina (1. skref) - Finnið viðeigandi gátlista (v)
- Skráning og aðgerðaáætlun (2. 3. 4. og 5. skref) - Eyðublað
- Töflur til að meta áhættu (4. skref)
- Samantekt (6. skref) - Eyðublað
- Vinnuverndarstefna - Eyðublað
- Áhættumat fyrir lítil fyrirtæki - Eyðublað
- Sértekir vinnuumhverfisvísar
- Auglýsing um öryggisnefnd
- Matsblað fyrir öryggisnefndir, öryggistrúnaðarmenn og öryggisverði

#### Ath!

Við mælum með því að opna eyðublöðin með [Adobe Reader](#) .  
Eyðublöðin er hægt að vista útfyllt í tölvu notanda með [Adobe Reader](#).

### Sértæk verkfæri við gerð áhættumats í nokkrum starfsgrei

- Áhættumat fyrir verklegar framkvæmdir, eyðublað (AS4630)
- Áhættumat fyrir verklegar framkvæmdir, útfyllt dæmi
- Áhættumat fyrir heimahjúkrun og heimabjónustu
- Mat á vinnuáðstæðum fyrir notendastýrða persónulega aðstoð
- Gátlisti fyrir löndun og útskipun
- Gátlisti Öfaldingaráfna

## Vinnuvernd

Forsíða > Vinnuvernd > Áhættumat

Vinnustaðaeftirlit

[> Áhættumat](#)

Vinnuumhverfisvísar

Hjálpargögn við áhættumat

OiRA - rafrænt áhættumat

E-tól

Aðbúnaður

Öryggi

Hollustuhættir

Heilsuvernd á vinnustað

Vinna barna og unglinga

Þjónustuaðilar í vinnuvernd

Vinnuverndarvikur

Starfsleyfi

## Áhættumat

Samkvæmt vinnuverndarlögum nr. 46/1980 ber atvinnurekandi ábyrgð á að gerð sé skrifleg áætlun um öryggi og heilbrigði á vinnustað sem byggir á áhættumati. Markmiðið er að stuðla að öryggi og heilbrigði starfsfólks og koma í veg fyrir heilsutjón vegna vinnunnar eða vinnuumhverfisins.

Mat á áhættu skal ná til allra þeirra þátta í vinnuumhverfinu sem geta haft áhrif á heilsu og öryggi. Sérstaklega skal litið til starfa þar sem fyrirsjáanlegt er að heilsu og öryggi starfsfólks sé hætta búin.

Þegar áhættumat gefur til kynna að vandamál sé fyrir hendi skal atvinnurekandi grípa til nauðsynlegra forvarna í þeim tilgangi að koma í veg fyrir eða draga úr hættu á atvinnutengdu heilsutjóni, óþægindum og slysum.

Öryggisverðir og öryggistrúnaðarmenn taka þátt í gerð áætlunarinnar og fylgjast með því hvernig henni er framfylgt. Í því felst þátttaka í gerð áhættumats og áætlunar um heilsuvernd og forvarnir.

Eftirfarandi þættir skulu skoðaðir við gerð áhættumats:

- Efni og notkun hættulegra efna á vinnustað
- Félagslegir og andlegir vinnuverndarþættir (samskipti, upplýsingaflæði, tímapróng, einelti o.s.frv.)
- Álag á hreyfi- og stoðkerfi
- Umhverfisþættir (hávaði, lýsing og birtuskilyrði, hiti, kuldi, titringur, dragsúgur, smitleiðir o.fl.)
- Vélar og tæki



# Engu nær!

- Hvernig á ég að meta áhættu einstaklings!?
- Hvernig gera ferðapjónustufyrirtæki þetta?
  - Into The Glacier

# Ferð á hæðsta tind

- Áhætta – keyra nýja leið (sprungur í jökli)
  - Keyra sömu leið upp á hellinum (þekkt leið) og svo taka stefnu þaðan beint á tind.
- Áhætta – sprungur á áfangastað
  - Bíllinn keyrir hringi í kringum svæðið og þjappar snjó og athugar hvort sprungur koma í ljós



# Áhættumat fyrir íbúa

## Áhættumat - eyðublað: Áhættuskrá og aðgerðir

Mikilvægt er að meta alvarleika og líkur. Það er gert með því að smella í viðkomandi reiti og velja þar tölugildi 1-3. (Hægt er að smella á flipann viðmið til að fá nánari skilgreiningar á alvarleika, líkum og áhættugildi). Áhættugildið reiknast sjálfkrafa.

Rauður litur í reitnum áhættugildi þýðir að áhættan er óásættanleg og grípa þarf til aðgerða (sjá flipa fyrir aðgerðaáætlun).

Gulur litur í reitnum áhættugildi þýðir að það er áhætta til staðar sem þarf nast skoðunar (sjá flipa fyrir aðgerðaáætlun).

Grænn litur í reitnum áhættugildi þýðir að áhættan er lítil sem engin og engra aðgerða er þörf.

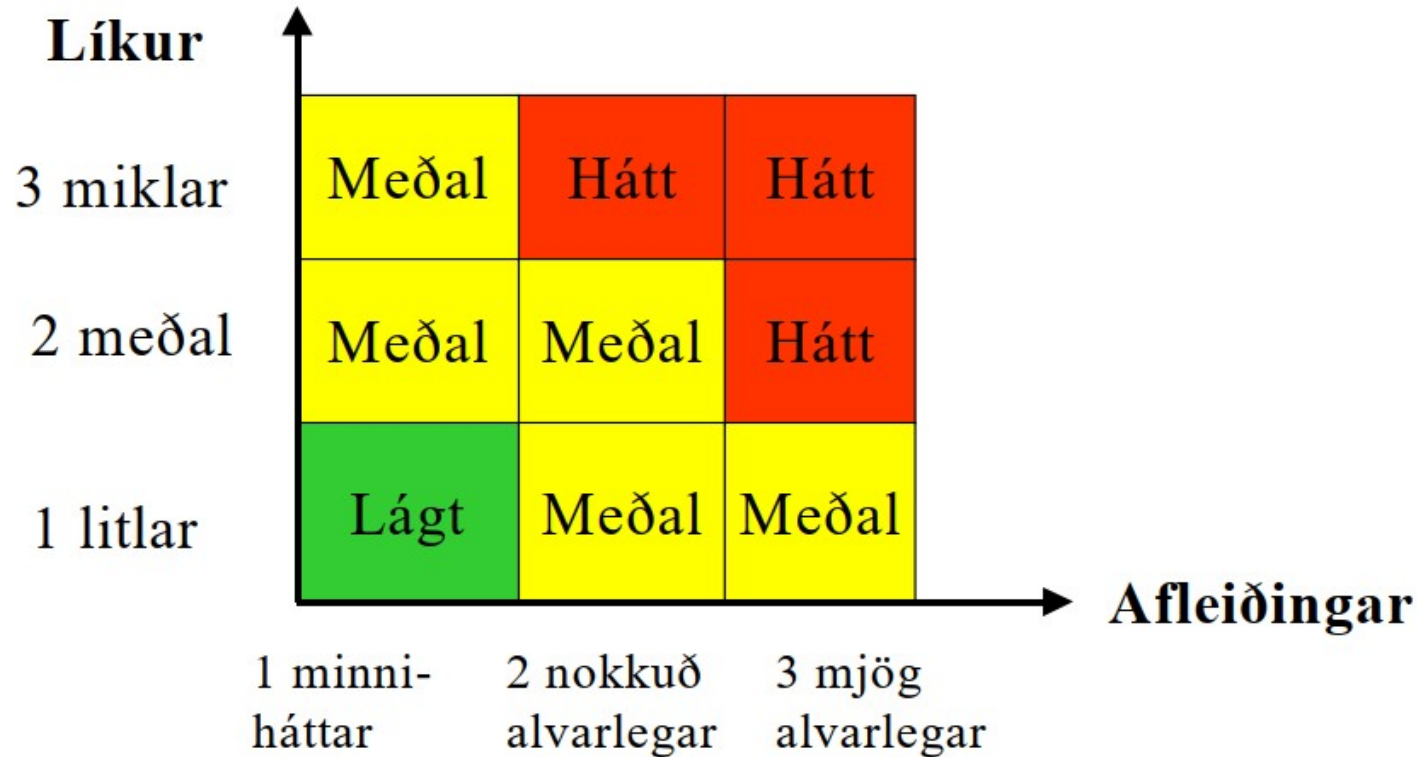
Dags	Þjónusta / vara	Abyrgðaraðili
1/ júní 2015	Golden Circle	Anna Önnudóttir

Hætta	Lýsing áhættu	Stýringar sem eru til staðar	Alvarleiki	Líkur	Áhættugildi	Aðgerðir
Hiti eða kuldi	Bruni þegar stigið er í hver á Geysissvæðinu	Girðingar og merkingar á svæðinu	2	2	4	Já
Fall	Fall eða hrösun á göngustíg við Gullfoss	Leiðbeiningar leiðsögumanns til farþega	1	1	1	Já
			3	3	9	
					0	
					0	
					0	

# Áhættumat unnið

- Best að vera tvö saman til að spegla aðstæður
- Byrja á því sem vitað er að sé áhætta.
  - Hvað er það versta sem getur gerst?
  - Hvernig getur það gerst?
  - Hvernig á að bregðast við því?
  - Hvernig er hægt að draga úr áhættunni?

# Áhættuflokkun í lit



## Áhættumat - eyðublað: Áhættuskra og aðgerðir

Mikilvægt er að meta alvarleika og líkur. Það er gert með því að smella í viðkomandi reiti og velja þar tölugildi 1-3. (Hægt er að smella á flipann viðmið til að fá nánari skilgreiningar á alvarleika, líkum og áhættugildi). Áhættugildið reiknast sjálfkrafa.

Rauður litur í reitnum áhættugildi þýðir að áhættan er óásættanleg og grípa þarf til aðgerða (sjá flipa fyrir aðgerðaáætlun).

Gulur litur í reitnum áhættugildi þýðir að það er áhætta til staðar sem þarfnast skoðunar (sjá flipa fyrir aðgerðaáætlun).

Grænn litur í reitnum áhættugildi þýðir að áhættan er lítil sem engin og engra aðgerða er þörf.

Dags	Íbúi	Ábyrgðaraðili
17/ apríl 2019	No name gæji	Rebekka og Biggi

Lýsing	Lýsing áhættu	Viðbragð	Alvarleiki	Líkur	Áhættugildi	Aðgerðir
Göngutúr inni	Þetta, þetta um lausa hluti eða fólk á gólfi	Göngubelti, fylgja ávallt í göngu, ganga frá lausum hlutum í íbúð og sameign	2	2	4	Já
Göngutúr úti	Þetta, þetta um steipta kannta, ójöfnu, mól, hálka	Stuttur göngutúr, 1-2 starfsmenn í för, nota belti, alltaf haldið í hann, haldið í með báðum höndum sé verið að fara niður eða upp kannt og þar sem eru ójöfnur eða mól.	3	2	6	Já
Göngutúr úti (vetur)	Þetta	Hjólástóll alltaf með í för, alltaf í stól ef hálka.	3	3	9	
Labba upp eða niður stiga	Missir jafnvægi og dettur, fær störflog og dettur	ALDREI FARA MEÐ HANN Í STIGA!! (ef ekki er hægt að komast hjá því þurfa 2 starfsmenn að fylgja honum. Ef farið er upp stiga þarf 1 starfsmaður fyrir aftan NoName, heldur með einni hendi í Halla og annari í handriðið. Starfsmaður nr 2 er við hlið NoName og heldur í NoName og á sama tíma í handriði ef hægt er. Sé verið að fara niður stiga þá er einn starfsmaður fyrir framan NoName og gengur aftur á bak niður stigann, heldur með einni hendi í NoName og annarri í handriði. Hinn starfsmaður gengur fyrir aftan NoName og heldur í belti ásamt handriði.	3	3	9	
Ferðast í bíl	NoName opnar hurðar	Tryggja að hurð sé læst og að ekki sé hægt að opna hana með því að taka í hurðahún. NoName má sitja frammí ef hægt sé að tryggja að ekki sé hægt að opna hurðina innan frá og þá er verið að draga úr líkum að hann skalli ekki hurðakarm og rúður.	1	2	2	
Sundferð	Renna á bakka, þetta	Fá lánaðan þaðstól ef hann sé í boði til og frá sundlaug, nota belti, 2 starfsmenn fylgja honum, nota lyftu ef hægt er. 1 starfsmaður egetur fylgt Halla í sund svo lengi sem þaðstóll er í boði og nota hann að og frá sundlaug.	3	1	3	
hurðir	reynir að opna, styður sig við hurðarhúna þegar fer á fætur	hafa hurðir læstar þar sem það er hægt og fylgjast með honum þegar hann ferðast um.	2	2	4	

# Jæja þá er allt öruggt, er það ekki?

- Þjálfun og aðlögun starfsmanna með öryggi einstaklings í huga
- Hvernig á að kenna og þjálfra upp á öryggi

Lýsing	Lýsing áhættu	Viðbragð	Alvarleiki	Líkur	Áhættugildi
Göngutúr inni	Þetta, þetta um lausa hluti eða fólk á gólfi	Göngubelti, fylgja ávallt í göngu, ganga frá lausum hlutum í íbúð og sameign.	2	2	4
Göngutúr úti	Þetta, þetta um steypa kannta, ójöfnu, möl, hálfka	Stuttur göngutúr, 1-2 starfsmenn í för, nota belt, alltaf haldið í hann, haldið í með báðum höndum sé verið að fara niður eða upp kannt og þar sem eru ójöfnur eða möl.	3	2	6
Göngutúr úti (vetur)	Þetta um steypa Kannta og hálfku	Hjólástóll alltaf með í för, alltaf í stól ef hálfka.	3	3	9
Labba upp eða niður stiga	Missir jafnvægi og dettur, fær störuflög og dettur	<b>ALDREI FARA MED NoName Í STIGA!!</b> Ef ekki er hægt að komast hjá því þurfa 2 starfsmenn að fylgja honum. Ef farið er upp stiga þarf 1 starfsmaður að vera fyrir aftan NoName, heldur með einni hendi í NoName og annarri í handriði. Starfsmaður nr 2 er við hlið NoName og heldur í NoName og á sama tíma í handriði ef hægt er. Sé verið að fara niður stiga þá er einn starfsmaður fyrir framan NoName og gengur aftur á bak niður stigann, heldur með einni hendi í NoName og annarri í handriði. Hinna starfsmaður gengur fyrir aftan NoName og heldur í belt á samt handriði.	3	3	9

# Hvað er aðalatriðið!

- Viðhalda þekkingu hjá starfsfólki.
- Endurbjálfa
- Endurmat
- Upprifjun

# Leiðbeiningar og þjálfun

- Reynslumikill starfsmaður kennir nýjum
  - Með hliðsjón af öryggi
  - Meiri pappír og leiðbeiningar.





# Aðlögunarleiðbeiningar

## Aðlögunarleiðbeiningar út frá áhættumati

- Veiða, klæða og baða
- Undirbúa fyrir hátítn, afhafa sig inn í bað og eftirfylgt fram að svefni.
- Ganga í myndvra
- Ganga utan dyra
- Almenn áhæta.

## Leiðbeiningar fyrir stórk. menn til að klæðina öðrum.

### Veiða, klæða og baða

#### -í byrjun:

Taka saman fít áður en Biggi er tekinn ef öngungum stóð. Þegar Biggi er vakinn skal meta hversu vel vakandi hann er. Því betur vakandi, því minni líkur eru á flogi eða fellsporun.

Öruggast er að skipta á Bigga þar sem hann sendur við strobingshandfangið inn í bað og heldur með báðum höndum um handfangið (einnig er hægt að skipta á honum við handfangið við spegilinn í heberginu hans og vera þá með allt við höndina sem þarf). Það má einnig skipta á Bigga í rúmin. Ef rúmið er hákkabí í vinnubæð þarf að passa að Biggi getur reynt að komast framur.

Öruggast er að klæða Bigga þegar hann situr á rúminu sínu. Hægt er að klæða hann í fít að ofan í baðstólinum en öruggast er að klæða hann að neðan síðandi í rúminu. Ef hann fer að vaggja getur hann veit baðstólinum og meta áhættu af starfsmáður er einn, er að starfsmáður ná ekki að bregðast við ef stóllinn fer á hlíðina.

#### -Viðbragð: Þegar Biggi vaggar

Hvað gerum við þegar Biggi byrjar að vaggja sér til hlíðanna? Félma hann með því að taka þringsfart utan um hann (þessa að skalla ekki í höfuð) eða taka með báðum höndum um höfuð hans og ná augnabandi. Biggi trýstir ekki vaggja sér þegar hann er í sturti í baðstólinum. Þá eru líkar líkur á véru.

Tamburston er best í rúminu með hákkubú höfðalagi eða í lazy-boy, hann opnar muninn þegar hann situr og hallar aftur.

Mina að það er alltaf hægt að seja Bigga niður á gólf og þá er hann öngungur.

### Undirbúa fyrir hátítn, afhafa sig inn á bað og eftirfylgt fram að svefni

#### -í byrjun:

Taka til máttis, nærðurur, stýðki og smáð sem þarf áður en Biggi er tekinn af öngungum stóð og farið með hann inn á bað.

Ef Biggi vörðir þreytur er minna áhættu að klæða hann í máttis síðandi í rúminu. Þegar öngur er á honum er öruggast að Biggi standi og baði með báðum höndum í veggfast strobingshandfangi sem er á bað og í svefnherbergi við spegilinn. Þegar skipt er á honum þarf starfsmáður að vera búinn að taka saman það sem hann hún þarf til. Lata hann sejast í rúmið sín og klæða í nábúður og máttis.

#### -Eftirfylgt fram að svefni:

Þegar Biggi er lagður í rúmið á það að vera í lægstu stöðu og **passa að hlýðarstólinn sé sett upp í efstu stöðu**. Kveikja er á hlýðarstólinum við rúmið og þegar Biggi er sofnabur getur starfsmáður farið fram og kveikið á stólinum sem er frammi í sameigin. Starfsmáður situr inni í baði, í stofunni, á meðan Biggi er að festa svefn. Lítið megi ekki vera björt og slökkuva þarf á hlýðarstólinum (gjörvæg, útrýp, tölvu). Húsið fram á gang á að vera lokað og rífa inn í herbergi hans. Biggi á að seya komast fram út. Ef hann vill fara fram úr er best að starfsmáður fari inn í svefnherbergið, taki sem minnst og lagi Bigga til svohann sé í þægilegt stöðu og í framhæð set starfsmáður aftur inn í stofu.

Ef Bigga gengur illa að sofa gæti hann veitð svangur eða þyrstur, einnig er hægt að taka hann fram úr rúminu og leyfa honum að ganga nokkur ferðir á ganginum. Það þreytir hann og þá gæti hann veitð tilbúinn að fara aftur í rúmið og sofa.

Ef Biggi er ekki sofnabur áður en vald starfsmanna ljúkur, t.d. vald sem ljúkur 22, þarf að láta annan starfsmann taka við. Ef hann er ekki sofnabur þarf sé starfsmáður að hlusta á hlýðarstólinn og bregðast við ef þörf er á. Einnig er hægt fara hlýðlega inn til hans og klípa í milli í herbergi. Ef Biggi er sofnabur þarf samt að láta annan starfsmann vita áður en farið er af rúminu. Nóg er þá að hlusta eftir hlýðarstólinum eða hlusta við húsið inn í herbergi til að aðganga stöðu.

### Ganga innan dyra

#### -í öryggi:

Biggi á ávallt hátt raða beitið þegar hann vill ganga inni innan dyra. Ef hann er vel vakandi er nóg að hafa aðra höndina á beilinu og leyfa honum að ganga í innum baði og vína sem minnst í móti þrýðingum hans. Ef Biggi stoppar við húsið og heldur í húsið hann er óþarfi að halda í beitið en það má ekki fara frá honum og starfsmáður verður að vera í ekkil mikilvægri meira en umhængd frá honum. Til að ná tryggja takti er hægt að hafa aðra höndina á beilinu og hafa á höndinni rétt fyrir neðan ölboga.

Ef Biggi tekur fellspor og vörðir vera dæti í fít að starfsmanni getur veitð best að gæpa utan um hann með báðum höndum (síðinu). Ef Biggi vörðir vera dæti frá starfsmanninum er öngungara að starfsmáður hafi í beitið með báðum höndum og dragi úr falli.

Í sumum tilvikum er nóg að fara þanga Bigga til svo hann ná jafnvægi að nýju.

#### -Áður afdráttur til að draga úr falli:

Ef Biggi vörðir vera að dæti frá starfsmanni er hægt er að gæpa utan um líkilið (því ofan líkilið) með báðum höndum og starfsmáður Bigga sér aftur á meðan hann dragur úr fallinu.

### Ganga utan dyra

Þegar farið er til sturtu göngu með Bigga eru ávallt tveir starfsmann að ganga með honum. Biggi er með göngubétið á sér og einn starfsmáður sendur fyrir fram og heldur um líkilið og hann sendur fyrir aftan og heldur í göngubéti. Ef famir eru lenga göngunir er hann í hlýðarstólinum sínum. Biggi er alltaf í hlýðarstólinum þegar halla og snjó eru til.

#### -Sumar

Hægt er að fara með Bigga í göngunúra í kringsum húsið án þess að taka hlýðarstólinn með. Þá á Biggi að vera með raða beitið og starfsmáður verður ávallt að halda tak á beilinu. Þegar veitð er að ganga upp kamri er best að vera fyrir aftan Bigga og halda með báðum höndum í beitið (eða aðra höndina á beitið og hafa utan um höndina rétt fyrir ofan líkilið eða ölboga. Leyfa skal Bigga að finna sinn takt og sem minnst að þjá á móti honum nema ef hann sé að missa jafnvægi.

Þegar farið er niður kam er líkamstæða starfsmanna sviptu en þegar Biggi tekur skrefið niður tekur starfsmáður sama skrefið takti ef hægt er.

#### -Vörur

Þegar þrýður snjó er á göngurögum og engin halla er hægt að fara með Bigga í sturtu göngunúra en þá veitð tveir starfsmann að fylgja honum. Samkvæmt rétt þrýðingur hafa Biggi gott af því að ganga í smá djúfnum til að þjálfa jafnvægi. Ánnar starfsmannur hefur tak á beiti og annarir höndinni ef þörf er á. Hann starfsmannur hefur einnig í beiti en reyntir að hafa sem minnst áhrif á göngutakt nema ef Biggi vörðir vera að dæti.

Ef breyta á um göngustöfu eða hafa áhrif á jafnvægi Bigga er besta leiðin að starfsmáður hafi aðra höndina á beilinu og hin bektur utan um höndina fyrir ofan ölboga.

Biggi labbar ALDREI upp og niður stiga en ef ekkil er hjá því komist af einhverjum svæðum skal það framkvæmt á eftirfarandi meira

Tveir starfsmann fylgja honum í vögu. Á starfsmáður á að vera fyrir aftan Bigga. Hann heldur með einni hendi í Bigga og annarir í handhöfði. Starfsmáður nr. 2 er við líki Bigga og heldur í hann og á sama tíma í handhöfði ef hægt er. Sé veitð að fara niður stiga þá er einn starfsmáður fyrir framman Bigga og gengur aftur á bak niður stigan, heldur með einni hendi í Bigga og annarir í handhöfði. Hann starfsmannur gengur fyrir aftan Bigga og heldur í beitið og handhöfði.

#### Almenn áhæta

Ef Biggi vörðir þreytur þegar hann er innan dyra þá eru meiri líkur á flogi og best að seja hlíðinni á hann. Einnig er hann stúri á gólfinu er öngungara fyrir hann að vera með hlíðinni.

Í bað er best að Biggi sé þar sem hann getur ekkil opnað húsið. T.d. ífundum með barnaleisingu í baðum honum. Hann má stjira fram í ef öngur er að ekkil sé hægt að opna hurðina innan frá.

## Ganga utandyra

Þegar farið er út í stutta göngu með Bigga eru ávallt tveir starfsmenn að ganga með honum. Biggi er með göngubeltið á sér og einn starfsmaður stendur fyrir framan og heldur um úlnliði og hinn stendur fyrir aftan og heldur í göngubelti. Ef farnir eru lengri göngutúrar er hann í hjólastólnum sínum. Biggi er alltaf í hjólastól þegar hálka og snjór eru úti.

### *-Sumar*

Hægt er að fara með Bigga í göngutúra í kringum húsið án þess að taka hjólastól með. Þá á Biggi að vera með rauða beltíð og starfsmaður verður ávallt að hafa tak á beltinu. Þegar verið er að ganga upp kanta er best að vera fyrir aftan Bigga og halda með báðum höndum í beltíð (eða aðra höndina á beltí og hina utan um hendina rétt fyrir ofan úlnlið eða olnboga. Leyfa skal Bigga að finna sinn takt og sem minnst að ýta á móti honum nema ef hann sé að missa jafnvægi.

Þegar farið er niður kant er líkamsstaða starfsmanns svipuð en þegar Biggi tekur skrefið niður tekur starfsmaður sama skref í takt ef hægt er.