

Leiðbeiningar um læknisskoðun og heilbrigðisvottorð

Í 6. og 7. gr. reglugerðar um reykköfun og reykköfunarbúnað nr 354/1984, er fjallað um læknisskoðun og heilbrigðisvottorð. Þar segir:

„6. gr. Brunamálastofnun ríkisins gengst fyrir námskeiðum í reykköfun.

Brunamálastofnunin setur nánari reglur um framkvæmd og tilhögun reykköfunarnámskeiða og ákveður um þau starfsréttindi, sem námskeiðin kunna að veita.

Þátttakandi, sem lokið hefur reykköfunarnámskeiði fær sérstakt viðurkenningarskjal og/eða prófskírteini.

Þátttakendur í reykköfunarnámskeiðum á vegum Brunamálastofnunar ríkisins skulu slysatryggðir af vinnuveitanda, hafa til umræða hlífðarfatnað til reykköfunar af viðurkenndri gerð og leggja fram læknisvottorð um heilbrigði sitt og færni.

7. gr. Reykkafari skal fara árlega í sérstaka læknisskoðun. Setja skal nánari reglur um læknisskoðun og heilbrigðisvottorð í samráði við landlækni.

Skírteini um starfsréttindi í reykköfun, sem veitt eru samkvæmt ákvæðum 6. greinar, skal endurnýja eigi sjaldnar en á 5 ára fresti. Þá skal leggja fram tilskilin vottorð um heilbrigði og færni, ásamt vottorði frá slökkviliðsstjóra að æfingarskyldu hafi verið fullnægt.„

Brunamálastofnun hefur, í samvinnu við embætti landlæknis, tekið fram hjálagðar reglur um læknisskoðun og heilbrigðisvottorð reykkafara.

Markmið

Markmið með leiðbeiningunum er að tryggja öryggi þeirra sem stunda reykköfun.

Læknisskoðun.

1. Viðmiðanir vegna gildistíma læknisskoðunar.

- 1.1 Læknisskoðun heldur gildi sínu gagnvart veitingu og endurnýjun reykköfunarskírteina í 60 daga frá því að læknisskoðun var gerð nema augljósar ástæður hafi komið í ljós á þessu tímabili sem fella læknisskoðunina úr gildi. Verði ágreiningur um slíkt mat má vísa því til úrskurðar landlæknis.
- 1.2 Gildistími læknisskoðunar gagnvart veittum reykköfunarskírteinum er 12 mánuðir ef ekki kemur til ástæða sem því breytir.
- 1.3 Hafi handhafi reykköfunarskírteinis verið frá vinnu samkvæmt eftirfarandi skal hann leggja fram skriflegt vottorð frá viðurkenndum lækni um að hann hafi náð heilsu til að geta hafið störf að nýju:
 - a) vegna veikinda eða slysa í meira en 20 daga,
 - b) lagður inn á sjúkrastofnun,
 - c) þungun.

- 1.4 Ekki má líða lengri tími en 3 mánuðir frá því lækni skoðun fór fram þar til byrjandi í reykjöfun hefur nám.
- 1.5 Rísi ágreiningur um niðurstöður lækni skoðunar milli læknis og skjólstæðings hans skal málinu vísað til landlæknis til úrskurðar.

2. Fyrirmæli um lækni skoðun.

- 2.1 Fyrirmæli til læknis um lækni skoðun reyk- og efnakafara eru sett af Brunamálastofnun í samráði við landlækniembættið.
- 2.2 Lækni skoðun á að fela í sér skoðun á líkamlegu og andlegu ástandi reykkafarans ásamt mati á hæfni hans til að geta unnið við reykkafarastörf. Við skoðunina þarf einkum að meta ástand reykkafarans með tilliti til:
 - a) Hjarta- og æðakerfis.
 - b) Öndunarfæra, lungna, háls og nefs.
 - c) Taugakerfis.
 - d) Meltingar- og þvafæra.
 - e) Sýkinga.
 - f) Heyrnar.
 - g) Sjónar.
 - i) Geðheilsu.
 - j) Úthalds við erfiðisvinnu.

3. Kröfur til heilsufars reykkafara

Ástandsmat á reyk- og efnaköfurum

Tilgangur eftirfarandi reglna er að

vernda heilsu og gæta öryggis reyk- og efnakafara

tryggja að þeir setji ekki aðra, þ.á.m. féлага sína í óþarfa hættu

Heilsufarsrannsókn er gerð áður en þjálfun í reyk- og efnaköfun hefst og síðan á 5 ára fresti fram að fertugu, tveggja ára fresti milli fertugs og fimmtugs og árlega eftir fimmtugt.

Sjúkrasaga er skráð og er það einkum mikilvægt í upphafi. Þar er leitað eftir ákveðnum sjúkdómum sem sumir geta leitt til útilokunar frá starfi á borð við hjarta- og æðasjúkdóma og lungnasjúkdóma en sérstaka áherslu þarf að leggja á starfsemi hjarta og lungna í heilbrigðis skoðun. Einnig eru athuguð ýmis sálræn viðbrögð eins og innilokunarkennd, geðsjúkdómar eins og þunglyndi, efnaskiptasjúkdómar eins og sykursýki, flogaveiki, lyfjameðferð. notkun, o.fl. Kanna þarf lífsstíl s.s reykingar, alkóhólneyslu, notkun ávanabindandi efna og vaxtarörvandi efna og lyfja. Skrá þarf starfsferil, einkum m.t.t. skaðlegra áhrifa á lungu í

starfi áður. Reynt er að meta óbeint viðhorf og þol gagnvart því að starfa í miklum hita og myrkri í lokuðu rými.

Gerð er almenn og ýtarleg líkamskoðun.

Rannsóknir. Gera þarf einfalt öndunarpróf (SpiroStar Dx (Spiro2000) frá Medikro eða Vitallograph) og skulu niðurstöður að vara innan eðlilegra marka að teknu tilliti til aldurs og kyns. Taka skal hjartalínurit í hvíld (einkum m.t.t. hjartavöðvasjúkdóms, cardiomyopathia). Blóðþrýstingur skal vera undir 160/90 mmHg. Kólesteról er mælt og endurtekin a.m.k. á 10 ára fresti.

Sjón og heyrnarmæling er gerð (sjá að neðan).

Fleiri mælingar eru gerðar ef viðkomandi læknir álitur að þess sé þörf.

Auka heilbrigðisrannsókn fer fram þegar viðkomandi læknir telur þörf á, eftir lengri veikindi og eftir þungun/fæðingu.

Heilufarsskoðunin skal framkvæmd af lækni sem hefur tileinkað sér meðfylgjandi reglur.

1. Sjón

a) Sjónskerpa: Reykkafari verður að hafa sjónskerpu, með sjónglerjum ef þörf krefur, sem nemur a.m.k. 0.8 á betra auga og a.m.k. 0.5 á verra auga. Ef sjóngler eru notuð til að ná gildunum 0.8 (6/7.5) og 0 (6/7.5) og 0.5 (6/12) skal:

- óleiðrétt sjónskerpa á hvoru auga vera a.m.k. 0.05 (6/125)
- lágmarkssjónskerpa (0.8 og 0.5) skal nást með því að leiðrétta með sjónglerjum sem eru ekki sterkari en + eða – 4 ljósbrotseiningar. Sjóngler sem leiðrétta sjón mega ekki valda óþægindum. Reykkafarar ættu ekki að nota snertilinsur vegna hættu á að þær gætu losnað við störf.

b) Reykkafari skal hafa eðlilegt sjónsvið á báðum augum.

c) Blinda. Lágmarssjónskerpa á verra auga skal vera 0.5, sbr. að ofan. Reykkafari má því ekki þjást af blindu á öðru auga.

d) Tvísýni. Reykkafarar skulu ekki þjást af tvísýni.

2. Heyrn:

Reykkafari skal heyra hvísl í 4 m fjarlægð með sitt hvoru eyra. Sé gerð heyrnarmæling skal hún vera eðlileg.

- a) Heyrnardeyfa á öðru eyra: reykkafarar skulu almennt hafa eðlilega heyrn á báðum eyrum en undantekningar má gera eftir mat háls-, nef- og eyrnalæknis.

3. Sjúkdómar í vöðvum beinum og liðum

Reykkafarar skulu ekki hafa skilgreinda sjúkdóma í vöðvum, beinum og liðum sem trufla styrk þeirra og hreyfigetu þannig að áhrif hafi á starf þeirra.

4. Sjúkdómar í taugakerfi:

Flogaveiki: Reykkafarar skulu ekki hafa flogaveiki. Ef saga er um flog skulu a.m.k. 10 ár hafa liðið án floga án meðferðar áður en reykkafari telst hæfur til starfa.

5. Aðrir sjúkdómar í taugakerfi:

Reykkafarar skulu ekki hafa skilgreinda taugakerfissjúkdóma nema vandamálin séu minniháttar að mati taugasjúkdómalæknis.

6. Hjarta- og æðasjúkdómar:

Fólk sem fengið hefur hjartadrep (kransæðastíflu), með hjartakveisu, undirgengist útvíkkun á kransæðum eða kransæðaaðgerð, með hjartagangráð eða með hjartavöðvasjúkdóm (cardiomyopathia) má ekki stunda reykköfun. Fólk sem undirgengist hefur aðgerðir á hjartalokum eða minniháttar hjartagöllum, fólk með vægar hjartsláttartruflanir sem ekki trufla meðvitund eða starfsgetu, t.d. aukaslög frá gáttum, fengið hefur hjartavöðvabólgu og fólk með of háan blóðþrýsting getur lagt stund á reykköfun séu vandamál þeirra undir góðri stjórn, þeim fylgi ekki einkenni að mati hjartalæknis. Reykkafarar með háan blóðþrýsting skulu þó ekki meðhöndlaðir með betahemlum.

7. Lungnasjúkdómar:

Reykkafarar skulu ekki hafa asthma eða lungnateppu.

8. Sykursýki:

- a) Sykursýki meðhöndluð með mataræði hefur ekki áhrif á getu til reykköfunar.
- b) Töflumeðhöndlun: Almennt skulu reykkafarar ekki vera með sykursýki sem þarfnast lyfjameðferðar, en að mati innkirtlalæknis má þó gera undantekningu, sé meðhöndlunin með lyfi sem ekki veldur blóðþrýstingsfalli (metformin, glitazone).
- c) Insúlínmeðhöndlun samrýmist ekki störfum reykkafara.

9. Nýrnasjúkdómar:

Fólk með alvarlega og ólækanlega nýrnabilun skulu ekki stunda reykköfun.

10. Geðtruflanir:

Reykkafarar skulu ekki hafa alvarlega geðsjúkdóma, geðhvörf eða geðklofa. Einstaklinga með vægt þunglyndi, kvíðaþunglyndi og fælni og persónuleikatruflanir verður að meta sérstaklega, í sumum tilvikum af sérfræðingi í geðlækningum.

11. Lyf:

Reykkafarar skulu ekki vera á blóðþynningarlyfjum eða ónæmisbælandi lyfjum.

12. Fíkn og lyfjamisnotkun:

Einstaklingar sem misnota áfengi, fíkniefni eða læknislyf skulu ekki stunda reykköfun. Einstaklingar sem hafa fengið bót meina sinna að mati geðlæknis eða sérfræðings í fíknisjúkdómum skulu metnir til starfa við reykköfun ef a.m.k. 2 ár eru liðin frá meðferð vandans og velgengni staðfest.

13. Þungun og brjóstgjöf:

Efni í reyk og ýmis kemísk efni geta mögulega valdið skaða á fóstri. Þungaðar konur og þær sem hafa börn á brjósti ættu því ekki að stunda reykköfun. Sbr. Reglugerð 931/2000 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 (leiðbeiningar fylgja)

Mat á þoli og líkamsstyrk.

Miklu skiptir að reykkaftarar séu þolnir og í góðri líkamspjálfun og ber þeim að stunda reglubundna hreyfingu. Getur slíkt skipt sköpum í erfiðum kringumstæðum í starfi. Reykkaftarar þurfa því að standast tvö próf, annað til að meta þol og hitt vöðvastyrk. Prófið er framkvæmt árlega af þar til hæfum einstaklingum, t.d. íþróttakennurum, þolfimikennurum. Prófið er á ábyrgð stjórnenda slökkviliða. Prófið er alltaf sams konar án tillits til aldurs, kyns og fyrri reynslu. Þær kröfur sem gerðar eru í prófinu eru lágmarkskröfur. Þolpróf og styrktarpróf mega fara fram á annan sambærilegan hátt.

Þolpróf:

Viðkomandi er klæddur þeim fötum og undirfötum sem notaðir eru við reykköfun en þó án hjálms, í íþróttaskóm og með loftkút á bakinu. Samanlagt þarf þetta að veiga 23 kíló og er bætt við lóðum ef með þarf.

Viðkomandi er látinn ganga á göngubretti í 8 mínútur með ofanefndan útbúnað við venjulegan herbergishita. Ekki má styðja sig við handrið brettisins meðan á prófinu stendur. Gönguhraði á brettinu er 1,55 m/sek eða 5,6 km/klst. Hallinn á brettinu er 2,5 gráður fyrst mínútuna, síðan 4 gráður næstu mínútu og svo 7 gráður í 6 mínútur. Viðkomandi þarf að ljúka prófinu til að standast það.

Styrktarpróf:

Hér er um að ræða þrenns konar styrktarpróf fyrir mismunandi vöðva líkamans. Sami klæðnaður er notaður og í þolprófinu en hér er gerð krafa um að loftkúturinn sé 18 kíló.

1) Fót og mjaðmavöðvar. Viðkomandi stendur beinn fyrir framan leikfimigrind og heldur með útrétta handleggji í rim í naflahæð. Sá sem prófar heldur hendi sinni um 10 cm fyrir ofan höfuð hans. Viðkomandi beygir sig í hnánum með beint bak þar til mjaðmaliður er kominn neðar en hnjáliður. Þá stendur hann hratt upp þannig að hann hoppi um 10 cm frá gólfi og snerti hendi prófarans.

Niðurstöður:

25 eða fleiri réttur: mjög gott.

24-15 réttur: gott, próf gilt.

14 eða færri réttur: stenst ekki próf

2) Handleggs- og brjóstvöðvar. Hér er um að ræða venjulegar armbeygjur með ofanefndan búnað. Bak verður að vera beint og viðkomandi þarf að snerta vel með bringunni handarbak prófara í hverri beygju, en hann hefur lagt hendina á gólfið neðan við bringubein viðkomandi.

Niðurstöður:

12 eða fleiri réttur: mjög gott.

11-7 réttur: gott, próf gilt.

6 eða færri réttur: stenst ekki próf

3) Handleggs- og bakvöðvar. Hér þarf viðkomandi ekki að vera með loftkút á bakinu.

Viðkomandi er í láréttri stöðu með beinan líkama, en hangir með beina handleggi neðan í þverslá með hælana upp á t.d. stólsetu. Lófar skulu snúa að andliti viðkomandi. Viðkomandi beygir síðan handleggina uns bringan snertir þverslána og lætur sig síga aftur uns handleggir eru beinir.

Niðurstöður:

15 eða fleiri réttur: mjög gott.

14-7 réttur: gott, próf gilt.

6 eða færri réttur: stenst ekki próf