



- Slappaðu af -

Staðlar gegn streitu



Að loknum vinnudegi? Vonandi ekki. Með stöðlum má draga úr stressi, auka starfsánægju, minnka fjarvistir og koma í veg fyrir alvarlega sjúkdóma.

Í tímaritinu ISO Management Systems er því haldið fram að vinnuálag sé að aukast. Stressið grasserar í öllum greinum atvinnulífsins. Líkt og dauðinn sjálfur nær það jafnt til þeirra sem stjórna fyrirtækjunum og hinna sem vinna á gólfinu. Stressinu fylgja stórkostleg heilsufarsvandamál. Má þar nefna spennu, kvíða, þunglyndi, háls- og bakverk, hjartaslag, sykursýki og magasár. Það er óþarfi að halda upptalningunni áfram. Málið er grafalvarlegt. Auk þess er almennt viðurkennt að stressandi vinnuumhverfi leiðir til aukinnar fjarveru starfsfólks og hærri starfsmannaveltu, en hvort tveggja veldur minni skilvirkni og lakari framleiðni.

Staðlar draga úr álagi

Rannsókn Alþjóða vinnuálagssambandsins ILO bendir til þess að stress á vinnustöðum og afleiðingar þess séu vaxandi vandamál.

Einn af hverjum tíu þjáist af stressi, þunglyndi eða starfsleiða sem í sumum tilfellum leiðir til atvinnumissis og innlögna á spítala. Í skýrslu ILO er áætlað að 2-3% vergrar þjóðarframleiðslu ríkja í ESB fari til að mæta andlegum heilsubresti og Bandaríkin eyða tugmilljörðum í þennan málaflökk. Með hliðsjón af þessu hafa Alþjóðlegu staðlasamtökin ISO spyrnt við fæti. Það gera þau með staðlaröðinni ISO 10075 *Ergonomic principles related to mental workload*. Í stöðlunum er að finna aðferðir til þess að meta vinnuálag og skipuleggja vinnuna með hliðsjón af því. Markmiðið er að draga úr stressi og verstu afleiðinum þess.

Þrjú góðir

Staðlaröðin mun samanstanda af þremur stöðlum. Tveir þeirra eru þegar komnir út en sá þriðji er enn á frumvarpstigi. Í fyrsta hluta staðlaraðarinnar, ISO 10075-1, eru

skilgreiningar á hugtökum. Þar er *andlegt stress* látið ná til allra þeirra áreita sem fólk verður fyrir í vinnunni, en *andlegt álag* er haft um áhrif sem stressið hefur á hvern einstakling. ISO 10075-2 er ætlaður hönnuðum og framleiðendum vinnuverkfæra, hvers konar tækjabúnaðar og vinnuaðstöðu. ISO/DIS 10075-3 er enn á frumvarpstigi. Sá hluti er sérstaklega ætlaður vinnuvistfræðingum, vinnusálfræðingum og öðru fagfólki. Staðallinn nýtist þó ágætlega fyrirtækjum og stofnunum, starfsfólki þeirra og yfirvöldum sem fara með vinnuumhverfismál. Þar er lýst hvernig finna má viðmið, aðferðir og tæki til að meta vinnuálag.

Staðlarnir eru fáanlegir hjá Staðlaráði Íslands. Þeir sem vilja kynna sér þá betur eru velkomnir í heimsókn.

ISO 9000 gæðastjórnunarstaðlarnir

- Lykilatriði, uppbygging og notkun -

Námskeið 11. mars

Farið er yfir megináherslur og uppbyggingu staðlanna og hvernig má beita þeim við að koma á og viðhalda gæðakerfi. Verklegar æfingar.

Nánari upplýsingar og skráning á www.stadlar.is eða í síma 520 7150.

Gæðastjórnun í fræðslu - bls. 2

Handbækur Rafstaðlaráðs - bls. 3

Námskeið Staðlaráðs - bls. 3

- Leiðbeiningar -

Gæðastjórnun í menntun og fræðslu



Leiðbeiningarnar frá ISO henta öllum skólastigum og fræðslustarfsemi af öllu tagi.

Starfshópur á vegum Alþjóðlegu staðla-samtakanna ISO hefur sett saman leiðbeiningar um gæðastjórnun fyrir menntastofnanir og fyrirtæki sem sinna fræðslu. Leiðbeiningunum er ætlað að auðvelda þeim að notfæra sér gæðastjórnunarstaðalinn ÍST EN ISO 9001 *Gæðastjórnunarkerfi – Kröfur*.

Fyrir alla menntun og fræðslu

Þess verður áráðanlega ekki langt að biðja

að íslenskar menntastofnanir eða fyrirtæki sem bjóða uppá fræðslu taki upp gæðastjórnun. Margar erlendar menntastofnanir eru með vottun samkvæmt gæðastjórnunarstaðlinum ISO 9001 og fjöldi þeirra fer vaxandi. Leiðbeiningarnar frá vinnuhópi ISO munu auðvelda fleiri slíkum fyrirtækjum að öðlast vottun en miðast jafnframt við fjölbreyttari fræðslustarfsemi. Þær eru sniðnar að öllum skólastigum hefðbundinna skóla en einnig fræðslu

fullorðinna, hvers konar námskeiðahaldi, sérkennslu, fjarkennslu og svo framvegis. Leiðbeiningarnar koma þeim einnig að gagni sem taka út slíka starfsemi, hvort sem er í innri eða ytri úttektum.

Gróðavænlegt

Fullu nafni heita leiðbeiningarnar ISO/IWA 2: *Quality management systems – Guidelines for the application of ISO 9001:2000 in education*. Hvorki meira né minna. Hvort sem nafnið gefur það til kynna eða ekki, er víst að eftir miklu er að slægjast fyrir menntastofnanir og fyrirtæki í fræðslu. Að vinna samkvæmt gæðastjórnunarstaðlinum ISO 9001 er gróðavænlegt fyrir öll fyrirtæki. Með tilkomu leiðbeininganna frá starfshópi ISO ætti það að vera auðveldara en áður fyrir fræðslugeirann. Leiðbeiningarnar innihalda efni staðalsins ISO 9001 ásamt rækilegum útskýringum á einstökum kröfum. Einnig er þar að finna efni staðalsins ISO 9004, sem hefur að geyma leiðbeiningar um hvernig fyrirtæki og stofnanir geta bætt frammistöðu sína með aðferðum gæðastjórnunarkerfis samkvæmt ISO 9001.

Leiðbeiningarnar fást hjá Staðlaráði. Þar má jafnframt fá íslenska útgáfu ISO 9000 staðlana, sem eru hvort tveggja á íslensku og ensku.

- Pantaðu staðla á netinu -

www.stadlar.is

Einfalt, fljótlegt og tryggir best að pantanir komist til skila.

- Handbækur frá Rafstaðlaráði -

Hönnun rafkerfa og Sjálfvirk innbrotaviðvörðunarkerfi

Tvær handbækur frá Rafstaðlaráði (RST) eru fáanlegar á vefslóðinni www.stadlar.is/rst, *Hönnun rafkerfa* og *Sjálfvirk innbrotaviðvörðunarkerfi*. Handbækurnar nýttast öllu fagfólki, hvor á sínu sviði. Sú fyrrnefnda þeim sem hanna rafkerfi og vinna eftir rafteikningum og sú síðarnefnda þeim sem koma að hönnun, uppsetningu og viðhaldi sjálfvirkra innbrotaviðvörðunarkerfa.

Sjálfvirk innbrotaviðvörðunarkerfi

Í handbókinni er að finna leiðbeiningar og lýsingu á því hvernig sjálfvirk innbrotaviðvörðunarkerfi geta uppfyllt tiltekið aðvörðunarstig og hvernig þeim skal haldið við. Farið er yfir uppsetningu og prófun og fjallað um hvernig unnt er að fækka fjölda

óæskilegra viðvarana. Tilgangurinn með útgáfu leiðbeininganna er enn fremur að stuðla að samræmi við hönnun og uppsetningu á slíkum kerfum.

Hönnun rafkerfa

Handbókin *Hönnun rafkerfa* endurspeglar það nýjasta í rafstaðlamálum, en breytingar á stöðlum eru sífellt á ferðinni. Teknisk Forlag A/S í Danmörku gaf út handbók sem nefnist El Diagram Håndbogen. Forlagið gaf Rafstaðlaráði góðfúslegt leyfi til að hafa þá bók til hliðsjónar. Farið var eftir dönsku handbókinni í aðalatriðum en þó var hún nokkuð stytt. Handbók um SI-kerfið, alþjóðlega einingakerfið frá ISO, var hins vegar bætt við bókina. *Hönnun rafkerfa* er meðal annars ætlað að samræma vinnu hönnuða. Einnig



Sigurður Sigurðarson, ritari Rafstaðlaráðs.

nýtist hún til kennslu í skólum og þeim sem vinna eftir rafmagnsteikningum.

- Næstu námskeið Staðlaráðs -

ISO 9000 og ISO 17799

Staðlaráð býður almenn námskeið og Sérnámskeið fyrir félagasamtök, stofnanir og fyrirtæki. Nánari upplýsingar og skráning á www.stadlar.is

Næstu námskeið

• **11. febrúar:** ISO 9000:2000 gæðastjórnunarstaðlarnir – Lykilatriði, uppbygging og notkun.

Fyrir þá sem vilja læra á ISO 9000 gæðastjórnunarstaðlanna. Markmið námskeiðsins er að þátttakendur geti gert grein fyrir megináherslum og uppbyggingu kjarna- staðlanna í ISO 9000 röðinni og þekki hvernig hægt er að beita þeim við að koma á og viðhalda gæðastjórnunarkerfi.

• **24. og 25. mars:** Öruggerð meðferð upplýsinga – Stjórnun upplýsingaöryggis samkvæmt ISO 17799.

Fyrir stjórnendur, starfsfólk sem gegnir lykilhlutverki í að innleiða stjórnkerfi upplýsingaöryggis, tæknifólk og ráðgjafa. Markmið námskeiðsins er að þátttakendur læri að beita viðurkenndum stöðlum við mótun öryggis- stefnu og stjórnun upplýsingaöryggis í fyrirtækjum og stofnunum. Farið er yfir lykilatriði og uppbyggingu ÍST ISO/IEC 17799 *Upplýsingatækni – Starfsvenjur fyrir stjórnun upplýsingaöryggis* og ÍST BS 7799-2 *Stjórnun upplýsingaöryggis – Forskrift fyrir stjórnkerfi upplýsingaöryggis*. Verklegar æfingar í mótun öryggis- stefnu.



Handbókin frá ISO í íslenskrri þýðingu

ISO 9001 fyrir lítil fyrirtæki

– Leiðsögn

Með bókinni fá fyrirtæki notið leiðsagnar þeirra sem áttu stærstan þátt í gerð ISO 9000 gæðastjórnunarstaðlanna og gerst þekktja hvernig taka á upp gæðastjórnunarkerfi byggt á ISO 9001:2000.

Pantaðu á www.stadlar.is



- Hvað á barnið að heita? -

Upplýsingavefir á stadlar.is

Á stadlar.is er ekki aðeins hægt að panta staðla og handbækur og skrá sig á námskeið. Þar er einnig að finna ýmsar upplýsingar um efni tengd stöðlum. Orðið *Upplýsingavefir* er ekki lýsandi sem krækja á vefsíðu, en það er úr vöndu að ráða þegar maður hefur safnað saman margskonar upplýsingum á einn stað. Ef einhver fær hugmynd að nýju nafni á þessa krækju á vef Staðlaráðs, þá myndum við gjarnan vilja heyra. Undir krækjunni er að finna upplýsingar sem allar eru mjög gagnlegar þótt þær heyri ekki endilega saman:

Um CE-merkið

Mjög brýnt er fyrir framleiðendur og innflytjendur að gæta að því hvort vörur sem þeir framleiða eða flytja inn heyri undir tilskipanir Evrópusambandsins. Ef sú er raunin verður að fylgja ákvæðum þeirra og sýna fram á samræmi við kröfurnar með CE-merkingu. Frekari upplýsingar er að finna undir krækjunni *Upplýsingavefir* á stadlar.is.

Um ISO 9000

Rekstur fyrirtækja er flókinn og vonlaust verk fyrir einn starfsmann að stjórna öllu sjálfur. Þess vegna þarf kerfisbundna stjórnun. Gæðakerfi samkvæmt ISO 9001 er slíkt stjórnkerfi. Rækilegri upplýsingar er að finna undir krækjunni *Upplýsingavefir* á stadlar.is.

Persónukort

Allir sem gefa út persónukort hvers konar og vilja ekki að númer þeirra rekist á við önnur kortanúmer þurfa að fá útgefandanúmer samkvæmt íslenska staðlinum ÍST EN ISO/IEC 7812-1. Fagráð í upplýsingatækni sér um skráninguna og heldur utan um kerfið fyrir hönd Staðlaráðs Íslands. Nánari upplýsingar er að finna undir krækjunni *Upplýsingavefir* á stadlar.is.

Um ISO 17799

„Upplýsingar eru eignir og eins og aðrar mikilvægar rekstrarlegar eignir eru þær fyrirtækjum verðmætar og þurfa því viðeig-

andi vernd. Upplýsingaöryggi felur í sér að upplýsingar eru verndaðar fyrir margs konar ógnum í því skyni að tryggja rekstrarsamfelli, lágmarka tjón á rekstri og hámarka arðsemi fjárfestinga og rekstrartækifæra.“ Þetta segir í staðlinum ISO 17799. Meiri upplýsingar er að finna undir krækjunni *Upplýsingavefir* á stadlar.is.

Um ISO 14000

Meginmarkmiðið með stjórnun umhverfismála er að lækka kostnað fyrirtækja vegna umhverfismála og draga úr skaðlegum áhrifum fyrirtækja á umhverfið. Einnig að tryggja að lögum og reglugerðum um umhverfismál sé fylgt. Fyrirtæki sem taka upp umhverfisstjórnunarstaðla geta haft af því umtalsverðan ávinning. Ítarlegri upplýsingar er að finna undir krækjunni *Upplýsingavefir* á stadlar.is.

Landalyklar (ISO Country Codes)

Landalykillinn fyrir Ísland er IS. Hvað með öll hin löndin? Fyllri upplýsingar er að finna undir krækjunni *Upplýsingavefir* á stadlar.is.



Staðlar léttu þér lífið...

... þegar þú skýtur upp flugeldum.

Staðallinn ÍST EN 14035 -01:2003 *Fireworks - Part 1: Terminology*, er einn fjölmargra íslenskra staðla sem fjalla um flugelda.

Fjölmíðlum er frjálst að nota efni úr Staðlamálum í heild sinni eða hluta, en eru vinsamlega beðnir að geta heimilda í slíkum tilvikum. Þeim sem vilja koma efni í blaðið er bent á að hafa samband við Hjört Hjartarson.