

ИДЕНТИФИЦИРАНЕ НА ОПАСНОСТИТЕ И ИЗБОР НА ПРЕВАНТИВНИ МЕРКИ – ЗА СПЕЦИФИЧНИ СЕКТОРИ

Чеклист: Работа в офис

Част А: Съществува ли тази опасност на работното място?

ДА – ако сте маркирали поне един отговор в полето означен с

Моля да се има предвид, че списъкът по-долу не обхваща всички възможни случаи, при които има опасности.

ВЪПРОС

ДА

НЕ

РАБОТНОТО МЯСТО

Подходящ ли е подът (без дупки или препятствия)?

Подходящ ли е микроклиматът (температура, слънчева радиация, влажност, скорост на въздуха, съгласно националното законодателство, консултации с експерти или с персонала)?

Подходящ ли е размерът на помещението за броя на работещите в него (напр. съгласно изискванията на националното законодателство)?

Помещението има ли естествено осветление?

Снабдени ли са прозорците с щори или завеси, които да могат да елиминират (или да намалят) светлината, падаща върху екрана при работа с устройства с видео дисплей (ВДУ)?

Отразяват ли се от компютърните екрани източници на светлина, прозорци и врати, лакирани мебели или стени?

Има ли шум, който да пречи на вниманието и на устната комуникация?

Има ли кабели, които да пречат на свободното движение на работещите или да представляват опасност от спъване?

Разполагат ли работещите с достатъчно място, за да сменят позата на тялото си?

Добре ли е почистена и поддържана сградата?

Има ли комплект за оказване на първа помощ и обучен ли е персоналът как да го използва?

Поддържат ли се чисти и без препятствия по тях аварийните маршрути и изходи?

УСТРОЙСТВА С ВИДЕО ДИСПЛЕЙ (ВДУ) И ПЕРСОНАЛНИ КОМПЮТРИ (РС)

Образите върху дисплея добре ли са очертани, имат ли подходящ размер и

достатъчно ли е разстоянието между редовете?

Ясна ли е картината (образите да не са размазани или да трептят)?

Може ли потребителят лесно да настрои яркостта и контраста между знаците и фона?

Може ли екранът да се мести според нуждите на потребителя (да се завърта, наклонява и т. н.) и да се закрепва в желаното положение?

Общото и/или локално осветление осигурява ли достатъчно осветеност и контраст на образа на екрана?

Разстоянието между очите и екрана равно ли е на 50 до 80 cm?

Липсват ли отражения върху екрана, които могат да пречат на доброто виждане?



Част А: Съществува ли тази опасност на работното място?

ВЪПРОС

ДА

НЕ

Отделена ли е клавиатурата от монитора?



Има ли достатъчно място пред клавиатурата и мишката, което да служи за опора

на китката на потребителя?



Близо ли са клавиатурата и мишката една до друга? На едно и също ниво ли са?



Матова ли е повърхността на клавиатурата, за да няма отражения?



Лесно ли се различават знаците върху клавишите; могат ли работещите да ги четат добре

при правилна позиция на тялото?



РАБОТНО ОБОРУДВАНЕ

Стабилен ли е столът; осигурява ли свободно движение и удобна поза?



Лесно ли се настройва височината на стола?



Може ли да се настрои височината на облегалката?



Има ли опора за ръката, ако е необходима?



Има ли опора за краката, ако е необходимо?



Могат ли да се достигат лесно, без въртене на главата или тялото, най-често използваното

оборудване и други предмети на работното място?



Височината на бюрото (и на стола) осигуряват ли подвижност на краката (и бедрата)?



Може ли да се настройва стойката за документи и да се закрепва така, че потребителят

да може удобно да чете?



ЕРГОНОМИЯ НА СОФТУЕРА

Отговаря ли софтуерът на изискванията на задачата?



Може ли софтуерът да се настрои за нивото на начинаещ?



Има ли софтуерът ръководство на български език?



Дава ли софтуерът информацията във формат, адаптиран към потребителя?



Може ли работещият да разчита на помощ при проблеми със софтуера?



ОРГАНИЗАЦИЯ НА РАБОТАТА

В случай на непрекъсната работа пред екрана, възможни ли са кратки почивки или работещият

да смени естеството на работата?



Действителната работа пред екрана по-кратка ли е от 6 часа на ден?



Разнообразни ли са задачите на работещия?



Могат ли работещите да управляват последователността на изпълняваните задачи?



Чувстват ли работещите прекомерен натиск да спазват определени цели или срокове на работа?



Осигурява ли работодателят подходяща информация, обучение и консултиране преди създаване,

поддържане или подобряване на работните места, на които се ползват компютри?





Част А: Съществува ли тази опасност на работното място?

ВЪПРОС

ОПАСНОСТИ ЗА ЗДРАВЕТО

Обръща ли се внимание на оплакванията на служителите от проблеми със зрението?

ДА

НЕ

Следи ли се системно зрението на служителите (както се изисква от българското законодателство)?

Ако при прегледа от офталмолог се установи, че очилата или контактните лещи на даден работещ

не са подходящи за работа с ВДУ, то осигуряват ли му се необходимите за доброто виждане очила?

Ако служителите се оплакват от болки в мускулите и ставите (гръб, врат, рамене, крака),

то провежда ли се ергономична оценка?

Част Б: Примери на превантивни мерки, които могат да се ползват за намаляване на риска

РАБОТНО МЯСТО

- Редовно извършване на оценка на риска.
- Консултиране на персонала относно подходящи промени в работната среда.
- Измерване и наблюдаване на параметрите на работната среда.
- Привличане на експерти при проектиране (или обновяване) на работните места.

УСТРОЙСТВА С ВИДЕО ДИСПЛЕЙ (ВДУ) И ПЕРСОНАЛНИ КОМПЮТРИ (РС)

- Осигуряване на използването на подходящо оборудване за всеки вид работа.
- Отчитане на ергономичните аспекти при проектирането (или обновяването) на работното място.

РАБОТНО ОБОРУДВАНЕ

- Редовно поддържане на оборудването.
- Пренареждане на работното поле и на работното място (ергономична интервенция).

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЧОВЕК-МАШИНА (СОФТУЕРНА ЕРГОНОМИЯ)

- Обучаване на служителите да ползват софтуера.
- Прилагане на резултатите от техническия прогрес (актуализиране на софтуера и надграждане).

ОРГАНИЗАЦИЯ НА РАБОТАТА

- Осигуряване на работещите на подходящи писмени инструкции за Безопасност и здраве при работа.
- Непрекъснато оценяване на ефективността на превантивните мерки.
- Консултиране с работещите при решения относно организацията на работата.
- Наблюдаване на влиянието на работното време и графика за работата върху здравето.

ОПАСНОСТИ ЗА ЗДРАВЕТО

- Подобряване на ергономичната функционалност на работното оборудване, особено пространствената връзка между бюро-монитор-стол.
- Подобряване на осветлението, отстраняване на отражения и отблясъци върху ВДУ.
- Систематичен медицински контрол на здравето на работещите (особено за зрението и за мускулно-скелетни проблеми).