

## ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΙΝΔΥΝΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΕΤΡΩΝ ΑΠΟΤΡΟΠΗΣ – ΣΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΥΣ ΤΟΜΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

### Κατάλογος Ελέγχου: Εργασία Γραφείου

#### Μέρος Α: Υπάρχει ο κίνδυνος στον εργασιακό χώρο;

ΝΑΙ – αν έχετε σημειώσει τουλάχιστον μια απάντηση που αντιστοιχεί στο πεδίο με

Παρακαλώ σημειώστε ότι ο πιο κάτω κατάλογος δεν καλύπτει όλες τις πιθανές περιπτώσεις στις οποίες ο κίνδυνος υφίσταται.

#### ΕΡΩΤΗΣΗ

ΝΑΙ

ΟΧΙ

##### ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΧΩΡΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Υπάρχει κατάλληλο πάτωμα (χωρίς τρύπες και εμπόδια);

Υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες μικροκλίματος (θερμοκρασία, ηλιακή ακτινοβολία, υγρασία, εξαερισμός, σύμφωνα με υφιστάμενους εθνικούς κανονισμούς, γνώμη ειδικών, ή εισηγήσεις του προσωπικού);

Είναι το μέγεθος του δωματίου κατάλληλο για τον αριθμό των εργαζομένων που δουλεύουν σε αυτό (π. χ. σύμφωνα με τους εθνικούς κανονισμούς);

Υπάρχει φυσικός φωτισμός στο δωμάτιο;

Σε περίπτωση εργασίας με Οθόνες Οπτικής Απεικόνισης υπάρχουν παράθυρα που είναι εφοδιασμένα με σκέπαστρα, καλύμματα, ή κουρτίνες οι οποίες μπορούν να αποτρέψουν (ή να περιορίσουν) το φωτισμό που δέχεται η οθόνη;

Υπάρχουν πηγές φωτός, παράθυρα και πόρτες, βερνικωμένα έπιπλα ή τοίχοι οι οποίοι προκαλούν αντικατοπτρισμούς στις οθόνες των υπολογιστών;

Ο θόρυβος αποσπά την προσοχή και εμποδίζει την προφορική επικοινωνία;

Υπάρχουν σύρματα και καλώδια τα οποία εμποδίζουν την ελεύθερη διακίνηση ή αποτελούν κίνδυνο πτώσης (περδουκλώματος) ;

Έχουν επαρκή χώρο οι εργαζόμενοι να μεταβάλλουν τη θέση εργασίας τους;

Είναι τα κτίρια καθαρά και κατάλληλα συντηρημένα;

Υπάρχει εξοπλισμός πρώτων βοηθειών (και εκπαιδευμένο προσωπικό να τον χρησιμοποιήσει);

Φέρουν οι έξοδοι διαφυγής και έκτακτης ανάγκης την κατάλληλη σήμανση, και διατηρούνται άμεσα προσβάσιμες;

##### ΟΘΟΝΕΣ ΟΠΤΙΚΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ (ΟΟΑ) ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ

Είναι οι χαρακτήρες στις ΟΟΑ ευκρινείς, καθαρά διαμορφωμένοι, με αρκετά μεγάλες διαστάσεις και μεταξύ των γραμμών υπάρχει κατάλληλο διάστημα;

Είναι οι αναπαραστάσεις στις ΟΟΑ σταθερές χωρίς να τρεμοπαίζουν ή να εμφανίζουν άλλες μορφές αστάθειας;

Είναι η φωτεινότητα ή η αντίθεση της φωτεινότητας μεταξύ των χαρακτήρων και του υποβάθρου εύκολο να ρυθμιστούν από το χρήστη της οθόνης;

## Μέρος Α: Υπάρχει ο κίνδυνος στον εργασιακό χώρο;

### ΕΡΩΤΗΣΗ

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Μπορεί η οθόνη να περιστρέφεται και η κλίση της να ρυθμίζεται σύμφωνα με τις ανάγκες του χρήστη;



Ο τοπικός και γενικός φωτισμός του χώρου εξασφαλίζουν ικανοποιητικό φωτισμό και αποφυγή ανταυγιών και αντανακλάσεων στην οθόνη;



Είναι η απόσταση μεταξύ των ματιών και της οθόνης 50 – 80 εκατοστά;



Είναι απαλλαγμένες οι οθόνες από αντικατοπτρισμούς οι οποίες πιθανόν να διαταράξουν την όραση;



Είναι το πληκτρολόγιο ανεξάρτητο από την οθόνη και επιτρέπει την άνετη στάση του κορμού, των αγκώνων και των χεριών του χρήστη;



Είναι ο χώρος μπροστά από το πληκτρολόγιο και το ποντίκι αρκετός για να στηρίζει ο χρήστης τα χέρια και τους βραχίονές του;



Είναι το πληκτρολόγιο και το ποντίκι στην ίδια περιοχή και στο ίδιο επίπεδο;



Είναι η επιφάνεια του πληκτρολογίου θαμπή για να αποφεύγονται οι αντανακλάσεις;



Μπορούν τα σύμβολα των πλήκτρων να αναγνωριστούν ευκρινώς; Μπορούν να αναγνωσθούν χωρίς δυσκολία από την κανονική στάση εργασίας;



### ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΧΩΡΟΥ

Παρέχει το καθίσμα εργασίας ευστάθεια στον εργαζόμενο, ελευθερία κινήσεων, και του εξασφαλίζει άνετη στάση;



Μπορεί το ύψος του καθίσματος να ρυθμιστεί εύκολα;



Μπορεί το ύψος του πίσω μέρους της καρέκλας να προσαρμοσθεί με ευκολία;



Υπάρχει δυνατότητα στήριξης των αγκώνων, αν αυτό είναι αναγκαίο;



Υπάρχει δυνατότητα στήριξης των ποδιών, αν αυτό είναι αναγκαίο;



Είναι εύκολη η πρόσβαση στον πιο συχνής χρήσης εξοπλισμό και σε άλλα αντικείμενα στο χώρο εργασίας χωρίς περιστροφή του κεφαλιού και του κορμού;



Είναι το ύψος του γραφείου επαρκές για να εξασφαλιστεί η κινητικότητα των ποδιών και των μηρών;



Είναι το αναλόγιο ρυθμιζόμενο και μπορεί να τοποθετείται έτσι ώστε να εξασφαλίζει άνετη ανάγνωση για τον χρήστη;



### ΔΙΑΣΥΝΔΕΣΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ – ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Ικανοποιεί το λογισμικό τις απαιτήσεις του συγκεκριμένου στόχου;



Μπορεί το λογισμικό να προσαρμοσθεί στο επίπεδο γνώσεων του χρήστη;



Συνοδεύεται το λογισμικό με βοήθεια στην μητρική γλώσσα του χρήστη;



Παρουσιάζεται η πληροφόρηση στο λογισμικό με τρόπο προσαρμοσμένο στο χρήστη;



Έχει βοήθεια ο εργαζόμενος σε περίπτωση προβλήματος με το λογισμικό;

## Μέρος Α: Υπάρχει ο κίνδυνος στον εργασιακό χώρο;

### ΕΡΩΤΗΣΗ

ΝΑΙ

ΟΧΙ

#### ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Σε περίπτωση συνεχούς εργασίας μπροστά από την οθόνη, είναι δυνατό να γίνονται διαλείμματα ή ο εργαζόμενος να αλλάζει το είδος της εργασίας του;



Είναι η πραγματική χρονική διάρκεια της εργασίας μπροστά από οθόνη λιγότερη από έξι ώρες την ημέρα;



Έχουν οι εργαζόμενοι ποικιλία στόχων;



Μπορούν οι εργαζόμενοι να ελέγχουν τη σειρά με την οποία υλοποιούν τους στόχους τους;



Αισθάνονται οι εργαζόμενοι υπερβολική πίεση στην εκπλήρωση απαιτητικών στόχων εργασίας ή χρονοδιαγραμμάτων;



Εξασφαλίζει ο εργοδότης επαρκή πληροφόρηση, εκπαίδευση και κατάρτιση πριν εγκαταστήσει, διατηρήσει ή βελτιώσει το χώρο εργασίας που προνοεί τη χρήση υπολογιστών;



#### ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Δίδεται η απαιτούμενη προσοχή σε παράπονα εργαζομένων για προβλήματα με την όρασή τους;



Υπάρχει συστηματική παρακολούθηση της όρασης των εργαζομένων (όπως απαιτείται από την εθνική νομοθεσία);



Αν οι οφθαλμολογικές εξετάσεις καταδείξουν ότι τα γυαλιά ή οι φακοί επαφής που χρησιμοποιούνται από τον εργαζόμενο δεν είναι τα κατάλληλα για εργασία με οθόνες οπτικής απεικόνισης, παρέχονται στον εργαζόμενο γυαλιά που παρέχουν καθαρή όραση;



Αν οι εργαζόμενοι παραπονεθούν για μυοσκελετικούς πόνους (αυχένα, πλάτη, ώμο, πόδια), πραγματοποιείται εργονομική αξιολόγηση;



## Μέρος Β: Παραδείγματα μέτρων πρόληψης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για μείωση της επικινδυνότητας

### ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΥ ΧΩΡΟΥ

- Εκτελείτε συχνά εκτιμήσεις επικινδυνότητας
- Συμβουλευέτε το προσωπικό για κατάλληλες αλλαγές στον εργασιακό χώρο
- Μετράτε και παρακολουθείτε περιβαλλοντολογικές παραμέτρους
- Καλείτε ειδικούς όταν χρειάζεται ο σχεδιασμός ή ανακαίνιση του εργασιακού χώρου

### ΟΘΟΝΕΣ ΟΠΤΙΚΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ (ΟΘΑ) ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ

- Επιβεβαιώστε ότι χρησιμοποιείται ο κατάλληλος εξοπλισμός για κάθε είδος εργασίας
- Σχεδιάζετε ή ανακαινίζετε εργασιακούς χώρους με τρόπο εργονομικό

### ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΧΩΡΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Εκτελείτε συχνή συντήρηση του εξοπλισμού
- Αλλάζετε τη διαρρύθμιση του χώρου εργασίας (εργονομική πρόταση)

### ΕΠΑΦΗ ΑΝΘΡΩΠΟΥ-ΜΗΧΑΝΗΣ (ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΟ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟ)

- Εκπαιδεύετε τους εργαζόμενους στη χρήση του λογισμικού
- Εφαρμόζετε τα αποτελέσματα της ανάπτυξης της τεχνολογίας (συμπλήρωση και ενίσχυση λογισμικών)

### ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Παρέχετε στους εργαζόμενους κατάλληλες οδηγίες σε θέματα ασφάλειας και υγείας στην εργασία
- Κάνετε συνεχή αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των προληπτικών μέτρων
- Συμβουλευέστε τους εργαζόμενους για αποφάσεις σχετικές με την οργάνωση της εργασίας
- Παρακολουθείτε τις επιπτώσεις στην υγεία των ωρών εργασίας και του ωραρίου

### ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

- Βελτιώστε την εργονομική λειτουργικότητα του εξοπλισμού στο χώρο εργασίας, ειδικότερα το χώρο του γραφείου -οθόνης – καρέκλας
- Βελτιώστε το φωτισμό, εξαλείφοντας αντανακλάσεις και θάμπωμα στις Οθόνες Οπτικής Απεικόνισης
- Παρακολουθείτε συστηματικά την υγεία των εργαζομένων (ειδικότερα για όραση και για μυοσκελετικά προβλήματα)