



VESZÉLYEK AZONOSÍTÁSA ÉS MEGELŐZŐ INTÉZKEDÉSEK KIVÁLASZTÁSA – MEGHATÁROZOTT SZEKTOROK SZÁMÁRA

Ellenőrző lista: irodai munka

„A” rész: Jelen van a veszély a munkahelyen?

IGEN – ha legalább egy válasz a következő jelet eredményezte

Kérem, vegye figyelembe, hogy az alábbi lista nem terjed ki az összes lehetséges esetre, melyben veszély áll fenn!

KÉRDÉS	IGEN	NEM
MUNKAHELYI KÖRNYEZET		
Megfelelő a padlófelület (lyukak vagy akadályok nélküli)?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Megfelelő a mikroklíma (hőmérséklet, napsugárzás, páratartalom, légmozgás, stb. a nemzeti szabályozás szerinti, megfelel a szakértőkkel és a személyzettel történő konzultáció eredményének)?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
A helyiség mérete megfelel az ott dolgozók számának (a nemzeti jogi szabályozás szerint)?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Van természetes fény a helyiségben?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Képernyős kijelzőkkel végzett munka esetén az ablakok árnyékolókkal, függönyökkel, sötétítőkkal felszereltek hogy kiküszöbölhető vagy minimalizálható legyen a képernyőre eső fény?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
A fényforrások, ablakok és ajtók, lakkozott bútorok és falak okoznak fényvisszaverődést a képernyőkön?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zaj zavarja a figyelmet és a szóbeli kommunikációt?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Korlátozzák a vezetékek és kábelek a dolgozókat szabad mozgásukban és botlásveszélyt jelentenek?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
A dolgozóknak megfelelő tér áll rendelkezésre helyzetük változtatására?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Az épületet megfelelően tisztítják és karbantartják?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Biztosított elsősegélynyújtó felszerelés (és elsősegélynyújtásra kiképzett személyzet)?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
A menekülési útvonalakat és a vészkijáratokat megfelelően jelzik és akadálymentesen tartják?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
KÉPERNYŐS KIJELZŐK (VDU) ÉS A SZÁMÍTÓGÉPEK		
A képernyős kijelzőkön megjelenő kép éles, világosan formált, megfelelő méretű, a sorok között megfelelő a távolság?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
A képernyőn megjelenő kép nem villódzik (nem elmosódott vagy vibráló)?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
A fényesség, illetve a jelek és a háttér közötti kontraszt a felhasználó által könnyen állítható?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
A képernyős kijelzők a használó igényeinek megfelelően elfordíthatóak, dönthetőek és a kívánt helyzetben rögzíthetőek?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Az általános és a helyi világítás megfelelő megvilágítást és kontrasztot biztosít a képernyő és a háttérkönyezet között?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
A képernyő szemtől mért távolsága 50 – 80 cm?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
A képernyő mentes a látási nehézséget okozó fényvisszaverődésektől?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
A billentyűzet a képernyőtől külön álló, és lehetővé teszi a törzs, kar, kéz kényelmes tartását?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
A billentyűzet és az egér előtt megfelelő hely áll rendelkezésre a felhasználó csuklójának megtámasztására?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

„A” rész: Jelen van a veszély a munkahelyen?

KÉRDÉS

IGEN

NEM

A billentyűzet és az egér közel vannak egymáshoz? Azonos szinten találhatóak?

A billentyűzet felszíne megfelelően fénytelen a fényvisszaverődés elkerülése érdekében?

A billentyűkön lévő jelek egymástól könnyen megkülönböztethetőek és a helyes munkahelyzetből jól olvashatóak?

MUNKAHELYI BERENDEZÉSEK

A szék kellően stabil és szabad mozgást, kényelmes testtartást biztosít?

A szék magassága könnyen állítható?

A szék támlájának magassága könnyen állítható?

Ha szükséges, kartámasz rendelkezésre áll?

Ha szükséges, lábtámasz rendelkezésre áll?

A leggyakrabban használt eszközök és tárgyak elérhetőek a fej és a törzs elfordítása nélkül?

Az asztal magassága biztosítja a comb és a lábszár akadálytalan mozgását?

A laptartó állítható, és a használó számára kényelmes olvashatóságot biztosító helyzetben rögzíthető?

SZOFTVERERGONÓMIA

A szoftver megfelel a feladatnak?

A szoftver a kezdő felhasználó szintjéhez igazítható?

A szoftver rendelkezik anyanyelvű sűgóval?

A szoftver a felhasználóhoz alkalmazkodó formában jeleníti meg az információkat?

Szoftver problémák esetén a dolgozók kapnak támogatást?

MUNKASZERVEZÉS

A folyamatos képernyő előtti munkavégzés esetén a dolgozó megfelelő szüneteket tarthat-e vagy más típusú munkát is végezhet?

A képernyő előtti munkavégzés tényleges ideje naponta kevesebb, mint 6 óra?

A dolgozókat változatos feladatokkal látják el?

A dolgozók meghatározhatják a feladatok végzésének sorrendjét?

A dolgozókra túlzott nyomás nehezedik a munkahelyi célok elérésével vagy a határidők betartásával kapcsolatban?

A munkáltató biztosítja a tájékoztatást, oktatást és konzultációt a képernyős munkahelyek kialakítása előtt, fenntartása és korszerűsítése során?

EGÉSZSÉGÜGYI VESZÉLYEK

Figyelmet fordítanak-e a dolgozók látási problémákból származó panaszokra?

Rendszeresen ellenőrzi a dolgozók látását (ahogy előírja a nemzeti szabályozás)?

„A” rész: Jelen van a veszély a munkahelyen?

KÉRDÉS

Ha a szemészeti szakvizsgálat megállapította, hogy a kezelő által használt szemüveg vagy kontaktlencse a képernyő előtti munkavégzéshez nem megfelelő, ellátták a minimálisan szükséges, éleslátást biztosító szemüveggel?

Ha a dolgozó csont-izomrendszeri fájdalmakra panaszkodik (nyak, hát, váll, lábak), készítettek ergonómiai értékelést?

IGEN NEM

IGEN	NEM
○	●
○	●

„B” rész: Kockázat csökkentésre alkalmas, megelőző intézkedések néhány példája

MUNKAHELYI KÖRNYEZET

- Rendszeres kockázat becslés elvégzése.
- A személyzettel történő konzultáció a munkakörnyezet megfelelő változtatásait illetően.
- Környezeti paraméterek mérése és ellenőrzése.
- Szakértők bevonása munkahelyek tervezésekor vagy felújításakor.

KÉPERNYŐS KIJELZŐK (VDU) ÉS SZÁMÍTÓGÉPEK

- A megfelelő berendezés használatának biztosítása mindegyik munka tevékenységet illetően.
- Ergonómiai szempontok figyelembe vétele a munkahely tervezésekor (vagy felújításakor).

MUNKAHELYI BERENDEZÉSEK

- A berendezés rendszeres karbantartása.
- A munkaterület átrendezése (ergonómiai beavatkozás).

EMBER-GÉP KAPCSOLAT (SZOFTVER ERGONÓMIA)

- A dolgozók képzése a szoftver használatával kapcsolatosan.
- Műszaki fejlődés eredményeinek alkalmazása (szoftver frissítések és bővítések).

MUNKASZERVEZÉS

- A dolgozóknak megfelelő OSH oktatás nyújtása.
- A megelőző intézkedések hatékonyságának folyamatos értékelése.
- A munkaszervezési döntésekkel kapcsolatban konzultáció a dolgozókkal.
- A munkaidő és az időbeosztás egészségügyi hatásainak vizsgálata.

EGÉSZSÉGÜGYI VESZÉLYEK

- A munkahelyi berendezések ergonómiai funkcióinak javítása, különös tekintettel az íróasztal-monitor-szék elhelyezkedési viszonyaira.
- A világítás javítása, kiküszöbölve a fényvisszaverődéseket és csillogást a képernyős kijelzőkön.
- A dolgozók egészségének rendszeres orvosi ellenőrzése (különösen a látási és a csont-izomrendszeri problémákat figyelembe véve).