

## PAVOJŲ IDENTIFIKAVIMAS IR PREVENCINIŲ PRIEMONIŲ PARINKIMAS – ATSKIROMS VEIKLOS RŪŠIMS IR DARBAMS

### Anketa: Darbas biure

#### A Dalis: Ar darbo vietoje yra pavojus?

TAIP – jei jūs pažymėjote nors vieną atsakymą laukelyje su ženklu

Prašome atkreipti dėmesį į tai, kad sąrašas, pateiktas žemiau, neapima visų galimų pavojų atvejų.

#### KLAUSIMAS

##### DARBO VIETOS APLINKA

Ar tinkama grindų danga (nėra duobių ir kliūčių)?

TAIP

NE

Ar tinkamas mikroklimatas (temperatūra, saulės šviesa, drėgmė, oro judėjimas, pvz., pagal šalyje galiojančias normas, ekspertų ar personalo konsultacijas)?

Ar kambario dydis atitinka jame dirbančių darbuotojų skaičių (pvz., pagal šalyje galiojančias normas)?

Ar kambaryje yra natūralus apšvietimas?

Ar dirbant su video terminalu ant langų yra užuolaidos, žaliuzės, uždangos, kurios neleidžia (sumažina) šviesai kristi tiesiogiai ant ekrano?

Ar šviesos šaltiniai, langai ir durys, lakuoti baldai ar sienos gali sukelti atspindžius į kompiuterių ekranus?

Ar triukšmas trikdo dėmesį ir žodinį bendravimą?

Ar laidai ir kabeliai kliudo darbuotojams laisvai judėti arba sukelia pavojų užkliūti?

Ar darbuotojams yra pakankamai erdvės keisti darbo pozą?

Ar pastatas tinkamai valomas ir prižiūrimas?

Ar yra pirmosios pagalbos priemonės ir personalas apmokytas jomis naudotis?

Ar evakuacijos maršrutai ir atsarginiai išėjimai tinkamai paženklinėti ir yra laisvi?

##### VIDEO TERMINALAI IR PERSONALINIAI KOMPIUTERIAI

Ar video terminaluose vaizdas yra aiškiai matomas, aiškios formos ir tinkamo dydžio bei su tinkama raiška?

Ar video terminalo vaizdas nevirpa (nėra neaiškių kontūrų ar virpėjimų)?

Ar ryškumas arba kontrastas tarp ženklų ir fono lengvai pritaikomas pagal naudotojo poreikius?

Ar galima keisti video terminalo padėtį pagal naudotojo poreikius (pasukti, pakreipti ir kt.) ir užfiksuoti reikiamoje padėtyje?

Ar bendras ir vietinis apšvietimas užtikrina patenkinamą apšvietimą ir kontrastą tarp ekrano ir aplinkos fono?

Ar nuotolis nuo akių iki ekrano yra 50 – 80 cm?

Ar ekrane nėra atspindžių, kurie gali trukdyti vaizdo matomumui?

Ar klaviatūra yra atskirta nuo monitoriaus, o liemens, rankų ir plaštakų padėtis yra patogi?

Ar erdvė prieš klaviatūrą ir pelę yra pakankama, kad naudotojo riešas būtų atremtas?

Ar klaviatūra ir pelė yra šalia viena kitos, ar jos yra viename lygyje?

Ar siekiant išvengti atspindžių, klaviatūros paviršius yra matinis?

Ar simboliai ant mygtukų lengvai skiriami, ar žmonės, būdami tinkamoje padėtyje, gali juos lengvai perskaityti?

## A Dalis: Ar darbo vietoje yra pavojus?

### KLAUSIMAS

TAIP

NE

#### DARBO VIETOS ĮRENGIMAS

Ar kėdė yra stabili ir užtikrina laisvus judesius bei patogią kūno padėtį?



Ar kėdės aukštis lengvai reguliuojamas?



Ar kėdės atlošo aukštis reguliuojamas?



Jei būtina, ar yra rankų atramos?



Jei būtina, ar yra kojų atramos?



Ar dažnai naudojamą įrangą ir kitus objektus darbo vietoje galima pasiekti nepasukant galvos ir liemens?



Ar stalo aukštis leidžia keisti kojų padėtį?



Ar popieriaus lapo laikiklis yra reguliuojamas, ar jį galima užfiksuoti naudotojui patogioje padėtyje?



#### PROGRAMINĖS ĮRANGOS ERGONOMIKA

Ar programinė įranga atitinka užduoties reikalavimus?



Ar programinė įranga gali būti pritaikyta pradedančiojo lygiui?



Ar programinė įranga pateikta su pagalba gimtąja kalba?



Ar programinė įranga pateikia informaciją naudotojui pritaikyta forma?



Ar darbuotojas gauna pagalbą, kai atsiranda problemų su programine įranga?



#### DARBO ORGANIZAVIMAS

Ar ilgai dirbant prie ekrano yra galimybė daryti pertraukas arba keisti darbo pobūdį?



Ar realiai darbo prie ekrano trukmė yra mažesnė negu 6 val. per dieną?



Ar darbuotojams duodamos įvairios užduotys?



Ar darbuotojai gali kontroliuoti savo atliekamų užduočių tvarką?



Ar darbuotojai jaučia papildomą spaudimą, kad pasiektų darbo tikslus ir jį laiku atliktų?



Ar darbdavys užtikrina pakankamą informavimą, mokymą ir konsultavimą prieš įrengiant,

palaikant atitinkamame lygyje darbo vietas ar modernizuojant jas kompiuterine įranga?



#### PAVOJAI SVEIKATAI

Ar kreipiamas dėmesys į darbuotojų skundus dėl regėjimo problemų?



Ar reguliariai tikrinamas darbuotojų regėjimas (kaip to reikalauja šalies norminiai aktai)?



Ar darbuotojas aprūpinamas tinkamais akiniais, jei okulisto patikrinimas parodo, kad darbuotojo naudojami akiniai ar kontaktiniai lęšiai netinka darbui su video terminalais?



Ar atliekamas ergonominis įvertinimas, jei darbuotojai skundžiasi jungiamojo audinio ir skeleto/raumenų skausmais (kaklo, nugaros, pečių, kojų)?

## B Dalis: Prevencinių priemonių, kurios gali būti panaudotos siekiant sumažinti riziką, pavyzdžiai

### DARBO VIETOS APLINKA

- Reguliarus rizikos vertinimas
- Personalo konsultavimas apie atitinkamus darbo aplinkos pakeitimus
- Darbo aplinkos parametrų matavimas ir stebėseną
- Ekspertų dalyvavimas projektuojant (ar atnaujinant) darbo vietas

### VIDEO TERMINALAI IR PERSONALINIAI KOMPIUTERIAI

- Užtikrinimas, kad kiekvieno tipo darbui būtų naudojama tinkama įranga
- Ergonominių aspektų įvertinimas projektuojant (ar atnaujinant) darbo vietas

### DARBO VIETOS ĮRENGIMAS

- Reguliari įrangos techninė priežiūra
- Darbo zonos reorganizavimas (ergonominiu požiūriu)

### ŽMOGAUS – MAŠINOS SĄVEIKA (PROGRAMINĖS ĮRANGOS ERGONOMIKA)

- Darbuotojų mokymas naudotis programine įranga
- Techninės pažangos rezultatų taikymas (programinės įrangos atnaujinimas ir jos galimybių didinimas)

### DARBO ORGANIZAVIMAS

- Atitinkamų DSS instrukcijų darbuotojams parengimas
- Nuolatinis prevencinių priemonių efektyvumo vertinimas
- Darbuotojų konsultavimas apie sprendimus dėl darbo organizavimo
- Darbo valandų ir darbo grafiko įtakos sveikatai stebėseną

### PAVOJUS SVEIKATAI

- Darbo vietos įrangos ergonominio funkcionalumo, ypač erdvės tarp stalo, monitoriaus ir kėdės, gerinimas
- Apšvietimo gerinimas, atspindžių ir blizgesio nuo video terminalų šalinimas
- Sistemine darbuotojų sveikatos stebėseną (ypač dėl regėjimo ir jungiamojo audinio ir skeleto/raumenų problemų)