

## KAITĪGO FAKTORU IDENTIFIKĀCIJA UN PREVENTĪVO PASĀKUMU NOTEIKŠANA – SPECIFISKĀM NOZARĒM UN DARBIEM

### Kontroljautājumi: Darbs birojā

#### A daļa: Vai darba vietā ir kaitīgie faktori?

JĀ – ja Jūs esat atzīmējuši vismaz vienu atbildi, kas ir marķēta ar

Lūdzu, ņemiet vērā, ka šis jautājumu saraksts neaptver visus iespējamus gadījumus, kas var radīt briesmas.

#### JAUTĀJUMS

##### DARBA VIDE

Vai grīdas segums ir piemērots (bez caurumiem un šķēršļiem)?

JĀ

NĒ

Vai ir atbilstošs mikroklimats (temperatūra, siltuma starojums, gaisa relatīvais mitrums un gaisa plūsma atbilst optimālajiem mikroklimata parametriem saskaņā ar normatīvo aktu prasībām un ekspertu vai nodarbināto konsultācijām)?

JĀ

NĒ

Vai telpas platība ir atbilstoša nodarbināto skaitam (saskaņā ar rekomendējamiem parametriem – 4,8 m<sup>2</sup> vienam nodarbinātajam)?

JĀ

NĒ

Vai telpā ir dabīgais pagaisojums?

JĀ

NĒ

Gadījumā, ja tiek izmantots dators, vai logi ir aprīkoti ar aizsegsistēmām (žalūzijas, saulesargi, aizkari), lai novērstu vai samazinātu gaismu, kas krīt uz ekrāna?

JĀ

NĒ

Vai gaismas avoti, logi un durvis, lakotas mēbeles vai sienas nerada tiešu spīdumu un, ciktāl iespējams, nerada atstarojumu uz ekrāna?

JĀ

NĒ

Vai troksnis, ko rada darbstacijas aprīkojums, netraucē darba telpā sarunāties un koncentrēties darba pienākumu izpildei?

JĀ

NĒ

Vai vadi un kabeli netraucē nodarbinātajiem brīvi kustēties vai nerada paklupšanas risku?

JĀ

NĒ

Vai darba vietas izmēri un plānojums nodrošina nodarbinātajam pietiekami daudz vietas, lai varētu mainīt ķermeņa stāvokli un brīvi kustēties?

JĀ

NĒ

Vai telpas tiek kārtīgi uzkoptas un uzturētas?

JĀ

NĒ

Vai ir pieejama pirmās palīdzības aptieciņa (un pirmās palīdzības sniegšanā apmācīts personāls)?

JĀ

NĒ

Vai evakuācijas ceļi un izejas ir atbilstoši apzīmētas, uzturētas brīvas un evakuācijas durvis ir viegli atveramas?

JĀ

NĒ

##### DATORS UN DISPLEJS

Vai rakstu zīmes uz ekrāna ir skaidrā formā, atbilstoša lieluma un ar atbilstošām atstarpēm starp rakstu zīmēm un rindām?

JĀ

NĒ

Vai attēls uz ekrāna ir stabils, bez mirgošanas vai cita veida nestabilitātes?

JĀ

NĒ

Vai gaišumu un kontrastu starp rakstu zīmēm un fonu nodarbinātais var viegli regulēt un pielāgot apstākļiem?

JĀ

NĒ

Vai displejs ir viegli pagriežams, noliecams un fiksējams atbilstoši nodarbinātā vajadzībām?

JĀ

NĒ

Vai telpas un darba vietas apgaismojums ir pietiekams un nodrošina atbilstošu kontrastu starp ekrānu un fonu veidojošo vidi, ņemot vērā darba veidu un nodarbinātā redzes prasības?

JĀ

NĒ

## A daļa: Vai darba vietā ir kaitīgie faktori?

### JAUTĀJUMS

JĀ

NĒ

Vai attālums no acīm līdz ekrānam ir 60 cm ± 15 cm?



Vai uz ekrāna nav spīduma un atstarojuma, kas varētu radīt neērtības nodarbinātajam?



Vai tastatūra ir pagriežama un atdalīta no ekrāna, un nodarbinātais var atrast ērtu darba stāvokli, lai novērstu roku un plaukstu nogurumu?



Vai platība tastatūras un peles priekšā ir pietiekama, lai nodrošinātu atbalstu nodarbinātā rokām un plaukstām?



Vai tastatūra un pele ir tuvu viena otrai; vai tās ir vienā līmenī?



Vai tastatūras virsma ir matēta un novērš atspidumu?



Vai simboli uz taustiņiem ir pietiekami kontrastaini un viegli salasāmi?



### DARBA VIETAS APRĪKOJUMS

Vai darba krēsls ir stabils un nodrošina nodarbinātajam iespēju brīvi kustēties un ieņemt ērtu stāvokli?



Vai darba krēsla sēdekļa augstums ir regulējams?



Vai darba krēsla atzveltnes augstums un slīpums ir regulējams?



Vai katram nodarbinātajam, ja viņš to vēlas, krēslam ir roku atbalsts?



Vai katram nodarbinātajam, ja viņš to vēlas, ir kāju atbalsts?



Vai nodarbinātais var viegli (ikreiz nepagriežot galvu vai ķermeni) aizsniegt vai saskatīt visbiežāk lietotos priekšmetus?



Vai darba galda augstums ir pietiekams un nodrošina brīvu kustību nodarbinātā kājām un augšstilbiem?



Vai ir regulējams dokumentu turētājs; vai to var nofiksēt lietotājam ērtā pozīcijā (lai viegli varētu lasīt dokumentu negrozot galvu)?



### PROGRAMMATŪRA

Vai programmatūra ir piemērota darba uzdevumu veikšanai?



Vai programmatūra ir atbilstoša nodarbinātā pieredzei un zināšanu līmenim?



Vai programmatūra ir nodrošināta ar palīdzības opcijām nodarbinātā dzimtajā valodā?



Vai informācija uz displeja parādās nodarbinātajam pieņemamā formātā un ātrumā?



Vai programmatūras problēmu gadījumā nodarbinātajam ir pieejama speciālista palīdzība?



### DARBA ORGANIZĀCIJA

Vai ilgstoša darba gadījumā nodarbinātajam ir iespējas ievērot regulārus pārtraukumus vai mainīt darba veidu?



Vai tiešais darbs ar datoru ir mazāks par sešām stundām dienā?



Vai nodarbinātajam ir uzdevumu daudzveidība?



Vai nodarbinātais var kontrolēt uzdevuma veikšanas kārtību?



Vai nodarbinātie jūt psiholoģisko spriedzi, lai sasniegtu darba mērķi vai ievērotu termiņus?



Vai darba devējs nodarbinātajiem nodrošina atbilstošu informāciju, apmācību un konsultācijas pirms datoru lietošanas, programmatūras maiņas, darba vietu uzlabošanas utt.?

## A daļa: Vai darba vietā ir kaitīgie faktori?

### JAUTĀJUMS

#### IETEKME UZ VESELĪBU

Vai tiek pievērsta īpaša uzmanība nodarbinātajiem, kuriem ir bijušas sūdzības par problēmām ar redzi?

Vai reizi gadā tiek veiktas regulāras nodarbināto redzes pārbaudes?

Ja veselības pārbaudē konstatēts, ka nodarbinātajam nepieciešami darba pienākumu veikšanai piemēroti speciāli medicīniski optiski redzes korekcijas līdzekļi (brilles), vai darba devējs ir nodrošinājis ar tiem attiecīgo nodarbināto?

Ja ir bijušas nodarbināto sūdzības par sāpēm balsta – kustību aparātā (mugurā jostas – krustu rajonā, plecos, kājās, rokās, plaukstās), vai ir veikts darba vietas ergonomiskais novērtējums?

JĀ

NĒ

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## B daļa: Riska samazināšanas preventīvo pasākumu piemēri

### DARBA VIDE

- Veikt regulāru riska novērtēšanu.
- Konsultēt personālu par piemērotām izmaiņām darba vidē.
- Mērīt un kontrolēt darba vides parametrus.
- Jaunu darba vietu iekārtošanā vai esošo pārveidošanā iesaistīt speciālistus.

### DATORS UN DISPLEJS

- Nodrošināt, ka katram darba veidam tiek izmantots atbilstošs aprīkojums.
- Jaunu darba vietu iekārtošanā vai esošo pārveidošanā ņemt vērā ergonomiskos aspektus.

### DARBA VIETAS APRĪKOJUMS

- Pastāvīga aprīkojuma uzturēšana darba kārtībā, veikt apkopes.
- Darba zonas pārkārtošana (atbilstoši ergonomikas prasībām).

### CILVĒKA – DATORA MIJIEDARBĪBA PROGRAMMATŪRAS ERGONOMIKA)

- Nodarbināto apmācība programmatūras lietošanā.
- Ieviest jaunākos tehnoloģiskos sasniegumus (programmatūras atjaunošana un papildināšana).

### DARBA ORGANIZĀCIJA

- Nodrošināt nodarbinātos ar piemērotām instrukcijām.
- Pastāvīga preventīvo pasākumu efektivitātes novērtēšana.
- Konsultēt nodarbinātos par lēmumiem attiecībā uz darba organizēšanu.
- Darba ilguma ietekmes uz veselību pārraudzība.

### IETEKME UZ VESELĪBU

- Uzlabot darba vietas aprīkojuma ergonomisko funkcionalitāti, it īpaši attāluma attiecībā starp galdu – displeju – krēslu.
- Apgaismojuma uzlabošana, atspulgu un atspīdumu uz ekrāna novēršana.
- Sistemātiska nodarbināto veselības uzraudzība (attiecībā uz redzi, darbu piespiedu stāvokli un lokālu muskuļu sasprindzinājumu).