



## LISTY KONTROLNE DO IDENTYFIKACJI ZAGROZEŃ Z PRZYKŁADAMI DZIAŁAŃ PREWENCYJNYCH DLA WYBRANYCH RODZAJÓW PRAC

### Lista kontrolna: praca biurowa

Część A: Czy zagrożenie występuje na stanowisku pracy? Zaznacz odpowiedź TAK/NIE.

Jeżeli zaznaczyłeś odpowiedź w polu ze znakiem  – oznacza to, że zagrożenie występuje.

Uwaga: Przedstawione poniżej sytuacje nie wyczerpują wszystkich możliwych przypadków występowania zagrożenia

#### PYTANIE

TAK

NIE

#### ŚRODOWISKO PRACY

- |   |                       |                                  |
|---|-----------------------|----------------------------------|
| Czy powierzchnia podłogi jest nieuszkodzona (bez dziur i przeszkód)?  | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| Czy mikroklimat pomieszczeń (temperatura, promieniowanie słoneczne, wilgotność, wymiana powietrza itp.) jest zadowalający?    | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| Czy wielkość pomieszczeń jest odpowiednia do liczby pracowników w nich pracujących?   | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| Czy jest zapewnione światło naturalne?  | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| Czy okna są wyposażone w zasłony bądź rolety, które ograniczają odbicia światła dziennego na ekranie monitora?                | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| Czy odbicia błyszczących elementów wyposażenia pomieszczenia (okna, drzwi, meble, ściany) są niewidoczne na ekranie?          | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| Czy poziom hałasu w pomieszczeniu jest dostatecznie niski, żeby była możliwość skupienia się i komunikowania?                 | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| Czy przewody i kable umieszczone są w taki sposób, aby nie kępowały swobody ruchu pracowników i nie powodowały potykania się? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| Czy pracownicy mają na stanowisku pracy dostatecznie dużo miejsca, aby mogli zmieniać pozycję podczas pracy?                  | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| Czy budynek i pomieszczenia pracy są utrzymane w czystości?   | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| Czy w razie wypadku zapewniona jest fachowa pierwsza pomoc?   | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| Czy drogi i wyjścia ewakuacyjne są dostępne i odpowiednio oznakowane?   | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |

#### MONITORY EKRAKOWE I KOMPUTERY

- |  |                       |                                  |
|--|-----------------------|----------------------------------|
| Czy obraz na monitorze jest wyraźny i czytelny?  | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| Czy obraz na monitorze jest wolny od drgań (bez tętnienia i niezamazany)?  | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| Czy jasność obrazu oraz kontrast między znakami i tłem są łatwe do ustawienia?   | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| Czy monitor może być ustawiany i stabilizowany zgodnie z wymaganiami użytkownika (obracany, odchylany itp.)?               | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| Czy ogólne i miejscowe oświetlenie zapewnia dobre światło oraz odpowiedni kontrast między ekranem a tłem monitora?         | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| Czy odległość między oczami pracownika a ekranem wynosi 40 – 75 cm?  | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| Czy ekran nie ma odbić, które mogą utrudniać widzenie?   | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |
| Czy klawiatura jest oddzielona od monitora i jej usytuowanie umożliwia przyjęcie wygodnej pozycji tułowia, ramion i dłoni? | <input type="radio"/> | <input checked="" type="radio"/> |



## Część A: Czy zagrożenie występuje na stanowisku pracy? Zaznacz odpowiedź TAK/NIE.

PYTANIE	TAK	NIE
Czy powierzchnia przed klawiaturą i myszą jest wystarczająca do podparcia nadgarstka?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Czy klawiatura i mysz są blisko siebie i na tym samym poziomie?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Czy powierzchnia klawiatury jest matowa, co zapobiega odbiciom światła?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Czy znaki na klawiaturze są czytelne i mogą być łatwo odróżnione przez osobę siedzącą przed monitorem?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>WYPOSAŻENIE STANOWISKA PRACY</b>		
Czy siedziska są stabilne i zapewniają swobodę ruchów oraz wygodną pozycję przy pracy?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Czy wysokość siedziska można łatwo regulować?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Czy wysokość oparcia siedziska jest regulowana?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Czy jest zapewnione podparcie ramion, kiedy jest potrzebne?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Czy jest zapewnione podparcie stóp (podnózek), kiedy jest potrzebne?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Czy można dosięgnąć do najczęściej używanych elementów wyposażenia stanowiska pracy bez skrętu głowy i tułowia?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Czy wysokość biurka zapewnia możliwość zmiany pozycji nóg (stop i ud)?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Czy uchwyt na dokument można ustawić w odpowiedniej pozycji, zapewniającej wygodne czytanie tekstu?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>ERGONOMIA OPROGRAMOWANIA</b>		
Czy programy są dostosowane do wykonywanych zadań?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Czy programy są dostosowane do potrzeb osób początkujących?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Czy są dostępne programy w języku polskim?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Czy informacje zawarte w programach są przystępne dla użytkowników?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Czy pracownicy mają zapewnioną pomoc w razie kłopotów z oprogramowaniem?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>ORGANIZACJA PRACY</b>		
Czy są możliwe krótkie (5-minutowe) przerwy w pracy ciągłej lub zmiana wykonywanych czynności?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Czy rzeczywisty czas pracy przy monitorze nie przekracza 6 godzin dziennie?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Czy pracownicy wykonują różnorodne zadania?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Czy pracownicy mogą decydować o sposobie wykonywania swojej pracy?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Czy przeciwdziała się stresowi w pracy wynikającemu z osiągnięcia założonych celów czy dotrzymywania terminów?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Czy pracodawca zapewnia odpowiednią informację, szkolenie i konsultacje związane z organizacją i usprawnianiem komputerowych stanowisk pracy?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

## Część A: Czy zagrożenie występuje na stanowisku pracy? Zaznacz odpowiedź TAK/NIE.

### PYTANIE

#### NARAŻENIE ZDROWIA

Czy brane są pod uwagę skargi pracowników na kłopoty ze wzrokiem?

Czy są zapewnione badania kontrolne wzroku pracowników (zgodnie z rozporządzeniem dotyczącym pracy z monitorami ekranowymi)?

Czy pracodawca zapewnia środki na odpowiednie okulary, jeżeli z badań kontrolnych wynika, że okulary dotychczas stosowane przez pracownika nie są dobre do pracy z monitorem ekranowym?

Czy jest przeprowadzana ergonomiczna ocena stanowisk pracy, jeżeli pracownicy narzekają na dolegliwości mięśniowo-szkieletowe (szyi, pleców, ramion, nóg)?

TAK

NIE

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

## Część B: Przykłady środków ograniczających ryzyko zawodowe związane z zagrożeniem

#### ŚRODOWISKO PRACY

- Przeprowadzanie regularnej oceny ryzyka.
- Konsultacje z pracownikami na temat wprowadzenia odpowiednich zmian w środowisku pracy.
- Pomiar i monitorowanie parametrów środowiska pracy.
- Zatrudnianie ekspertów przy projektowaniu (lub odnawianiu) stanowiska pracy.

#### EKRANY KOMPUTEROWE

- Zapewnienie wyposażenia stanowiska pracy w odpowiedni sprzęt.
- Uwzględnienie aspektu ergonomicznego przy projektowaniu (lub odnawianiu) stanowiska pracy.

#### WYPOSAŻENIE STANOWISKA PRACY

- Regularne sprawdzanie wyposażenia.
- Organizowanie miejsca pracy zgodnie z zasadami ergonomii.

#### INTERAKCJE CZŁOWIEK-MASZYNA (PROGRAMOWANIE ERGONOMICZNE)

- Szkolenie pracowników w zakresie użytkowania oprogramowania.
- Stosowanie nowoczesnych rozwiązań (nowszych, poprawionych wersji programów).

#### ORGANIZACJA PRACY

- Zapewnianie pracownikom dostępu do odpowiednich instrukcji BHP.
- Stała ocena skuteczności środków zapobiegawczych.
- Konsultowanie z pracownikami decyzji dotyczących organizacji pracy.
- Kontrolowanie wpływu czasu i rozkładu godzin pracy na stan zdrowia.

#### ZAGROŻENIE ZDROWIA

- Poprawianie ergonomii wyposażenia stanowiska pracy, zwłaszcza organizacji przestrzennej biurko-komputer-krzesło.
- Poprawianie oświetlenia i eliminacja refleksów i odbić światła na monitorze.
- Systematyczne sprawdzanie stanu zdrowia pracowników (zwłaszcza wzroku i potencjalnych problemów w obrębie układu kostno-szkieletowego).