

## IDENTIFICAREA PERICOLELOR ȘI ALEGEREA MĂSURILOR DE PREVENIRE – PENTRU SECTOARE SPECIFICE

### Lista de control: Activitate de birou

#### Partea A: Există pericole la locul de muncă?

DA – dacă ați bifat cel puțin un răspuns în câmpul marcat cu

Menționăm că lista de mai jos nu acoperă toate situațiile posibile în care există pericole.

#### ÎNTREBARE

DA

NU

##### MEDIUL DE MUNCĂ

Pardoseala este în stare corespunzătoare (fără găuri sau obstacole)?

Microclimatul este corespunzător (temperatura, radiația solară, umiditatea și circulația aerului, de ex. sunt în conformitate cu reglementările naționale, cu opinia experților sau consultarea personalului)?

Dimensiunea încăperii este corespunzătoare numărului de persoane care lucrează (de ex. în conformitate cu prevederile reglementărilor naționale)?

Încăperea este iluminată natural?

În cazul lucrului la monitor (VDT), ferestrele încăperii sunt echipate cu jaluzele, parasolare sau perdele care ar putea elimina (sau reduce) lumina pe ecran?

Sursele de lumină, ferestrele sau ușile, mobilierul sau pereții, determină reflectarea luminii pe ecrane?

Există zgomot care perturbă atenția și comunicarea verbală?

Există fire sau cabluri care împiedică deplasarea liberă a lucrătorilor - pericol de împiedicare?

Angajații dispun de suficient spațiu pentru a-și putea schimba poziția în timpul lucrului?

Încăperea este curățată și întreținută în mod corespunzător?

Echipamentul de prim ajutor este disponibil, iar personalul este instruit în scopul utilizării acestuia?

Căile de evacuare și ieșirile de urgență sunt semnalizate în mod corect și neblocați?

##### UNITĂȚI CU ECRANE DE VIZUALIZARE (VDT) ȘI PC-URI

Imaginile pe monitoare sunt bine definite, au o formă clară și o dimensiune potrivită cu spațiile dintre linii?

Imaginile pe monitoare sunt fără neclarități sau tremur?

Utilizatorul poate regla cu ușurință luminozitatea și contrastul dintre caractere și fond?

Monitoarele pot fi deplasate în conformitate cu nevoile utilizatorului (rotite, înclinate etc.) și așezate în poziția dorită?

Iluminatul general și local asigură o lumină și un contrast satisfăcător între ecran și fundalul monitorului?

Se respectată distanța de 50-80 cm dintre ochi și ecran?

Ecranul reflectă lumina, reflexie care ar putea deranja vizualizarea?

Tastatura este separată de monitor? Există posibilitatea unei poziții confortabile a corpului, brațelor și mâinilor?

Spațiul din fața tastaturii și a mouse-ului este suficient pentru a susține încheieturile mâinilor utilizatorului?

Tastatura și mouse-ul sunt în apropiere? Se află la același nivel?

Este suprafața tastaturii mată pentru a împiedica reflectarea luminii?

Simbolurile tastaturii pot fi distinse cu ușurință în poziția corectă de lucru?

## Partea A: Există pericole la locul de muncă?

### ÎNTREBARE

DA

NU

#### ECHIPAMENTUL DE MUNCĂ

Scaunul are stabilitate? Asigură acesta mișcarea liberă și poziția confortabilă a corpului?



Înălțimea scaunului este reglabilă?



Înălțimea spătarului scaunului poate fi reglată cu ușurință?



Scaunul este prevăzut cu suport pentru brațe, dacă este necesar?



Există suport pentru picioare (reazem), dacă este necesar?



Sunt ușor de accesat, fără a răsuca capul și trunchiul, echipamentele cel mai des utilizate?



Înălțimea biroului asigură mobilitatea picioarelor (și a coapselor)?



Poziția suportului de documente poate fi reglată pentru a asigura o poziție de citire confortabilă în timpul lucrului?



#### ERGONOMIA SOFT-URILOR

Soft-ul este corespunzător cerințelor sarcinii de muncă?



Soft-ul poate fi adaptat pentru nivelul de începător?



Soft-ul este prevăzut cu ajutor în limba maternă?



Soft-ul include informații într-o formă adaptată utilizatorului?



Lucrătorul primește ajutor în cazul unor probleme cu soft-ul?



#### ORGANIZAREA MUNCII

În cazul lucrului continuu în fața ecranului sunt prevăzute pauze corespunzătoare sau alternarea activităților?



Durata reală a lucrului în fața ecranului este mai mică de 6 ore pe zi?



Sarcinile lucrătorilor pot fi diversificate?



Lucrătorii pot controla ordinea în care își execută sarcinile?



Lucrătorii simt o presiune excesivă în îndeplinirea sarcinilor de lucru sau în realizarea termenelor finale?



Angajatorul asigură informarea, instruirea și consultarea corespunzătoare înainte de înființarea, menținerea sau îmbunătățirea locurilor de muncă care implică utilizarea computerelor?



#### PERICOLE PENTRU SĂNĂTATE

Plângerile lucrătorilor în legătură cu problemele legate de vedere sunt luate în considerare?



Problemele de vedere ale lucrătorilor sunt monitorizate în mod periodic (în conformitate cu cerințele legislației naționale)?



Dacă în urma examinării oftalmologice rezultă că ochelarii sau lentilele de contact nu sunt corespunzătoare pentru lucrul cu videoterminalele, angajatorul asigură lucrătorilor ochelarii necesari pentru o vedere clară?



Se realizează evaluarea ergonomică a locului de muncă în situația în care lucrătorii acuză dureri musculo-scheletale (gât, spate, umeri, picioare)?

## Partea B: Exemple de măsuri de prevenire care pot fi utilizate în scopul reducerii riscurilor

### MEDIUL DE MUNCĂ

- Efectuarea evaluării riscurilor în mod periodic
- Consultarea personalului cu privire la schimbările din mediului de muncă.
- Măsurarea și monitorizarea parametrilor mediului de muncă.
- Implicarea experților pe durata conceperii (sau reamenajării) locurilor de muncă.

### UNITĂȚI CU ECRANE DE VIZUALIZARE (VDT) ȘI PC-URI

- Asigurarea folosirii echipamentului corespunzător pentru fiecare tip de activitate.
- Luarea în considerare a aspectelor ergonomice în faza de concepere sau de reamenajare a locurilor de muncă.

### ECHIPAMENTUL DE MUNCĂ

- Întreținerea periodică a echipamentului.
- Reamenajarea locului de muncă (intervenția ergonomică).

### INTERACȚIUNEA OM-MAȘINĂ (ERGONOMIA SOFT-URILOR)

- Instruirea lucrătorilor pentru utilizarea soft-urilor.
- Aplicarea rezultatelor ca urmare a dezvoltării tehnice (actualizări și îmbunătățiri ale soft-urilor).

### ORGANIZAREA MUNCII

- Asigurarea instrucțiunilor de securitate adecvate.
- Evaluarea continuă a eficienței măsurilor de prevenire.
- Consultarea lucrătorilor cu privire la deciziile de organizare a muncii.
- Monitorizarea efectelor programului de lucru și planificării timpului de lucru asupra sănătății.

### PERICOLE PENTRU SĂNĂTATE

- Îmbunătățirea funcționalității ergonomice a echipamentului la locul de muncă, în special a relației în spațiul de muncă dintre birou-monitor-scaun.
- Îmbunătățirea iluminatului, eliminarea reflectării și strălucirii luminii pe ecranul monitorului.
- Supravegherea medicală periodică a sănătății lucrătorilor (în special pentru problemele de vedere și afecțiunile musculo-scheletale).