

## IDENTIFIKÁCIA OHROZENÍ A VÝBER PREVENTÍVNYCH OPATRENÍ – PRE ŠPECIFICKÉ OBLASTI

### Kontrolný zoznam: kancelárske pracovisko

#### Časť A: Existujú zdroje ohrozenia na pracovisku?

ÁNO – ak ste označili aspoň jednu odpoveď v riadku znakom

Prosím, uvedomte si, že doleuvedený zoznam nezahŕňa všetky možné prípady, v ktorých existuje ohrozenie.

OTÁZKA	ÁNO	NIE
<b>PRACOVNÉ PROSTREDIE</b>		
Má podlaha vhodné pokrytie, napr. bez dier a prekážok?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je na pracovisku vhodná mikroklima, napr. teplota, slnečné žiarenie, vlhkosť, prúdenie vzduchu a pod.?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Sú rozmery miestností vhodné vzhľadom na počet zamestnancov a zodpovedajú platnej legislatíve?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je v miestnosti prirodzené osvetlenie?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Sú okná vybavené zatemnením pre použitie zobrazovacích jednotiek, aby svetlo nerušilo obraz, resp. aby sa eliminovalo alebo aspoň minimalizovalo svetlo dopadajúce na obrazovky?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Spôsobujú rôzne zdroje svetelné odrazy na obrazovky počítačov, napr. odrazy svetla od okien, dverí, lešteného nábytku a pod.?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruší nejaký hluk pozornosť a verbálnu komunikáciu?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prekážajú káble a vedenia voľnému pohybu tým, že ležia na podlahe alebo sú v priestore tak, že môžu spôsobiť zakopnutie?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Majú zamestnanci priestorovú možnosť meniť svoju polohu počas práce?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je budova správne čistená a udržiavaná?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je dostupná lekárnica prvej pomoci a personál ju vie použiť?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Sú únikové cesty a núdzové východy správne označené a voľné?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>ZOBRAZOVACIE JEDNOTKY A OSOBNÉ POČÍTAČE</b>		
Sú obrazy zo zobrazovacích jednotiek zreteľné, jasné, s primeranou veľkosťou a riadkovaním?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Sú obrazy zo zobrazovacích jednotiek bez kmitania?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je primeraný jas a kontrast medzi znakmi a pozadím z hľadiska čitateľnosti a je možné ho meniť počas používania?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Dajú sa zobrazovacie jednotky premiestňovať podľa potreby?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je vhodné svetelné pozadie pre použitie zobrazovacích jednotiek a je možné meniť svetelno-kontrastné pomery užívateľom?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je dodržaná vzdialenosť 50 – 80 cm medzi očami a obrazovkou?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Nepôsobia na obrazovku rušivé svetelné reflexy?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je klávesnica vhodne umiestnená tak, aby umožňovala pohodlné opretie rúk a ergonomické držanie tela?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je dostatočný priestor medzi klávesnicou a myšou?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

## Časť A: Existujú zdroje ohrozenia na pracovisku?

### OTÁZKA

### ÁNO

### NIE

Sú klávesnica a myš umiestnené vzájomne v blízkosti z hľadiska dosahu; nachádzajú sa v tej istej výškovej úrovni?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je povrch klávesnice matný, aby neodrážal svetlo?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Sú symboly na klávesniciach jasne rozlíšiteľné; sú pre obsluhu dobre čitateľné zo správnej pracovnej polohy?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>VYBAVENIE PRACOVISKA</b>		
Sú stoličky stabilné a ergonomicky vhodné?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Majú stoličky primeranú výšku alebo sú ľahko nastaviteľné?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je nastaviteľná výška chrbta stoličky?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
V prípade potreby je k dispozícii opierka ramena?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
V prípade potreby je k dispozícii opierka chodidiel?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Sú najčastejšie používané prvky vybavenia na pracovisku v dosahu bez nutnosti otáčania hlavy alebo celého tela?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je stôl v takej výške, aby umožňoval ľahkú pohyblivosť nôh?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je stojan na papierové listy nastaviteľný, resp. môže byť zafixovaný v takej polohe, aby umožnil pohodlnú čitateľnosť?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>SOFTVÉROVÁ ERGONOMIA</b>		
Spĺňa používaný softvér požiadavky daných úloh?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Môže byť softvér upravený na začiatočnickú úroveň?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je softvér vybavený pre používanie v materinskom jazyku?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Poskytuje softvér informácie v užívateľsky prístupnej forme?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Majú zamestnanci k dispozícii odbornú, rýchlu a ochotnú pomoc v prípade bežných problémov s používaním softvéru?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>ORGANIZÁCIA PRÁCE</b>		
V prípade dlhodobej práce pred obrazovkou majú zamestnanci možnosť prestávok alebo môžu zmeniť typ práce?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Je skutočná dĺžka práce pred obrazovkou menej ako 6 hodín denne?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Dostávajú zamestnanci rôznorodé úlohy?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Môžu si zamestnanci určovať poradie plnenia úloh?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Sú zamestnanci pod nadmerným pracovným tlakom, sú vystavení nadmernému psychickému zaťaženiu?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Absolvovali zamestnanci výcvik, konzultácie a boli im poskytnuté informácie skôr než boli zaradení na konkrétne pracovné miesto?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

## Časť A: Existujú zdroje ohrozenia na pracovisku?

### OTÁZKA

ÁNO

NIE

#### ZDRAVOTNÉ OHROZENIA

Je venovaná pozornosť informáciám zamestnancov, ak sa sťažujú na problémy so zrakom?



Je systematicky sledovaný stav zraku zamestnancov v zmysle platnej národnej legislatívy?



Ak sa zamestnanec sťažuje na svalovo-pohybové problémy (krk, chrbát, ramená, nohy), je vykonané ergonomické posúdenie jeho pracoviska?



## Časť B: Príklady preventívnych opatrení, ktoré môžu byť použité na zníženie rizík

#### PRACOVNÉ PROSTREDIE

- Pravidelne vykonávať hodnotenia rizika.
- Konzultovať so zamestnancami vhodné zmeny pracovného prostredia.
- Meranie a monitorovanie environmentálnych parametrov.
- Obrátiť sa na expertov pri tvorbe pracovného prostredia.

#### ZOBRAZOVACIE JEDNOTKY A OSOBNÉ POČÍTAČE

- Zabezpečiť vhodné vybavenie pre každý druh pracovnej činnosti.
- Brať do úvahy ergonomické aspekty pri navrhovaní usporiadania pracoviska.

#### VYBAVENIE PRACOVISKA

- Pravidelná údržba vybavenia.
- Reorganizácia pracovnej oblasti ergonomickými zásahmi.

#### INTERAKCIA ČLOVEK-STROJ (SOFTVÉROVÁ ERGONÓMIA)

- Školenie zamestnancov v používaní softvéru.
- Aplikácia výsledkov technického vývoja, modernizácia softvéru.

#### ORGANIZÁCIA PRÁCE

- Poskytnúť zamestnancom vhodné informácie o BOZP.
- Kontinuálne vyhodnocovať efektívnosť preventívnych opatrení.
- Konzultovať so zamestnancami plánované rozhodnutia ohľadom organizácie práce.
- Monitorovať zdravotné dopady pracovnej doby a časového rozvrhu.

#### ZDRAVOTNÉ OHROZENIA

- Zlepšiť ergonomickú funkčnosť vybavenia na pracovisku, obzvlášť vo vzťahu stôl-monitor-stolička.
- Vylepšiť osvetľovacie podmienky monitorov osobných počítačov, odstránenie odrazov svetla a pod.
- Systematicky monitorovať zdravotný stav zamestnancov (špeciálne zrak a pohybové ústrojenstvo).