

IDENTIFIKACIJA NEVARNOSTI IN DOLOČITEV PREVENTIVNIH UKREPOV – ZA SPECIFIČNE DEJAVNOSTI

Kontrolna lista: Pisarniško delo

Poglavje A: Ali nevarnost obstaja na delovnem mestu?

DA – če ste označili vsaj en odgovor v polju označenem z

Prosimo vedite, da spodnja lista ne pokriva vseh možnih primerov, kjer so prisotne nevarnosti.

VPRAŠANJE

DA

NE

DELOVNO OKOLJE

Ali so tla primerna (brez lukenj in zaprek)?

Ali je mikroklima primerna (temperatura, sončno sevanje, vlažnost, gibanje zraka, itd., glede na nacionalne predpise, svetovanje strokovnjakov ali uslužbencev)?

Ali je velikost sobe ustrezna glede na število zaposlenih, ki delajo v njej (glede na nacionalno zakonodajo)?

Ali je v sobi naravna svetloba?

V primeru, da delate z slikovnimi zasloni, ali so okna opremljena z žaluzijami ali zavesami, ki lahko preprečijo (ali minimizirajo) padanje svetlobe na slikovni zaslon?

Ali svetlobni viri, okna in vrata, zloščeno pohištvo ali stene povzročajo odboje na zaslonski opremi?

Ali hrup moti zbranost in govorno komunikacijo?

Ali žice in kabli ovirajo zaposlene pri njihovem prostem gibanju ali predstavljajo nevarnost padca?

Ali imajo zaposleni dovolj prostora, da spreminjajo svoj položaj?

Ali se stavbo ustrezno čisti in vzdržuje?

Ali je oprema za prvo pomoč na voljo (in osebje usposobljeno, da jo uporablja)?

Ali so evakuacijske poti in izhodi v sili ustrezno označeni in prosti?

SLIKOVNI ZASLONI IN OSEBNI RAČUNALNIKI

Ali je slika na zaslonu razločna, razločno oblikovana ter primerne velikosti s primernimi razmaki med vrsticami?

Ali je slika na zaslonu brez tresljajev (brez migotanja popačenja)?

Ali lahko svetlost in kontrast med znaki in ozadjem uporabnik enostavno nastavi?

Ali se zaslon lahko premakne v skladu z željami uporabnika (obrniti, nagniti, itd.) in fiksirati v željeni poziciji?

Ali glavna in lokalna razsvetljava zagotavlja zadovoljivo svetlost in kontrast med zaslonom in ozadjem zaslona?

Ali je razdalja med očmi in zaslonom med večja od 500 mm?

Ali je zaslon brez odsevov, ki bi zmanjševali in motili čitljivost znakov?

Ali je tipkovnica ločena od monitorja in dovoljuje udobno namestitev telesa, rok in dlani?

Ali je prostor pred tipkovnico in miško zadosten, za podporo uporabnikovega zapestja?

Ali sta tipkovnica in miška blizu skupaj? Ali sta na isti ravni?

Ali je površina tipkovnica motna, da se prepreči odsev?

Ali so simboli na tipkah lahko razpoznavni? Ali jih je lahko dobro brati s pravilne delovne pozicije?

Part A: Does the hazard exist at the workplace?

VPRAŠANJE

DA

NE

OPREMA NA DELOVNEM MESTU

Ali je stol stabilen in ali zagotavlja prosto gibanje in udoben položaj telesa?



Ali je možno nastavljati višino stola?



Ali je možno nastavljati višino naslonjala?



Ali je podpora za roko na voljo, če je potrebna?



Ali je podpora za noge na voljo, če je potrebna?



Ali se najpogosteje uporabljana oprema in drugi predmeti na delovnem mestu lahko dosežejo brez, da bi obrnili glavo in telo?



Ali višina mize zagotavlja mobilnost nog in stegen?



Ali držalo za liste nastavljivo; ali se lahko fiksira v položaju, ki zagotavlja udobno branje za uporabnika?



ERGONOMIJA PROGRAMSKE OPREME

Ali programska oprema ustreza namenu delovnih nalog?



Ali se programska oprema lahko prilagodi stopnji začetnika?



Ali programska oprema opremljena s pomočjo v materinem jeziku?



Ali programska oprema podaja informacije v obliki, ki je prilagojena uporabniku?



Ali ima zaposleni podporo v primeru, ko ima probleme s programsko opremo?



ORGANIZACIJA DELA

Ali je mogoče, v primeru stalnega dela pred zaslonom, narediti vmes odmore ali spremeniti vrsto dela?



Ali je resnična dolžina dela pred zaslonom manj kot polovico polnega delovnega časa?



Ali imajo zaposleni različne naloge?



Ali imajo zaposleni vpliv na vrstni red opravljanja nalog?



Ali zaposleni čutijo pretiran pritisk glede doseganja delovnih ciljev ali rokov?



Ali delodajalec zagotavlja ustrezne informacije, usposabljanje in posvetovanje v zvezi s podjetjem, izboljševanjem delovnih mest z uporabo računalnika?



NEVARNOST ZA ZDRAVJE

Ali posvečate pozornost pritožbam zaposlenih glede problemov z vidom?



Ali sistematično pregledujete vid zaposlenih (kot predpisuje nacionalna zakonodaja)?



Če se pri okulistični preiskavi ugotovi, da očala ali kontaktne leče, ki jih zaposleni uporablja, niso primerne za delo s slikovnim zaslonom, ali delavcu zagotovite očala, ki jih potrebuje za dober vid?



Če se zaposleni pritožujejo nad kostnوميšičnimi bolečinami (vrat, križ, ramena, noge), ali izvedete ergonomsko oceno?



Poglavje B: Primeri preventivnih ukrepov za zmanjšanje tveganja

DELOVNO OKOLJE

- Redno izvajajte ocenjevanje tveganja.
- Posvetujte se z osebjem o ustreznih spremembah v delovnem okolju.
- Merite in nadzirajte parametre okolja.
- Pri načrtovanju (ali prenovi) delovnih mest vključite strokovnjake.

SLIKOVNI ZASLONI

- Zagotovite, da se uporablja primerna oprema za vsako vrsto delovne aktivnosti.
- Pri načrtovanju (ali prenovi) delovnih mest imejte v mislih tudi ergonomijo.

OPREMA NA DELOVNEM MESTU

- Redno vzdržujte opremo.
- Preuredite delovno območje (ergonomski poseg).

VZAJEMNO DELOVANJE OSEBA-RAČUNALNIK (ERGONOMIJA PROGRAMSKE OPREME)

- Usposablajte zaposlene, ki uporabljajo programsko opremo.
- Uporabite rezultate tehničnega razvoja (posodobitve in nadgradnje programske opreme).

ORGANIZACIJA DELA

- Zaposlenim zagotovite ustrezna navodila s področja varnosti in zdravja pri delu.
- Kontinuirano ocenjujte učinkovitost preventivnih ukrepov.
- Z zaposlenimi se posvetujte glede organizacije dela.
- Nadzorujte vpliv na zdravje delovnih ur in časovnih razporedov.

NEVARNOSTI ZA ZDRAVJE

- Izboljšajte funkcionalnost ergonomije opreme na delovnem mestu, predvsem prostorska razmerja miza-zaslon-stol.
- Izboljšajte razsvetlavo, odstranite odseve in bleščanje na slikovnih zaslonih.
- Sistematično nadzorujte zdravje zaposlenih (predvsem probleme z vidom in kostnوميšične probleme).