

## Karta oceny warunków pracy przy monitorze ekranowym

Imię i nazwisko pracownika .....

Pomieszczenie nr ..... , stanowisko nr .....

<b>1</b>		Uwagi
<b>1.1.</b>	Czy wyposażenie stanowiska pracy oraz sposób rozmieszczenia elementów tego wyposażenia powoduje podczas pracy nadmierne obciążenie układu mięśniowo-szkieletowego i (lub) wzroku oraz czy może być źródłem zagrożeń dla pracownika.	
<b>1.2.</b>	W przypadku stosowania systemów przenośnych (laptop) przeznaczonych do użytkowania na danym stanowisku pracy co najmniej przez połowę dobowego wymiaru czasu pracy - czy stanowisko pracy jest wyposażone w stacjonarny monitor ekranowy lub podstawkę zapewniającą ustawienie ekranu tak, aby jego górna krawędź znajdowała się na wysokości oczu pracownika, oraz w dodatkową klawiaturę i mysz.	
<b>2</b>		Uwagi
<b>2.1.</b>	<b>Monitor ekranowy powinien spełniać następujące wymagania:</b>	
a	Czy znaki na ekranie są wyraźne i czytelne,	
b	Czy obraz na ekranie jest stabilny, bez migotania lub innych form niestabilności,	
c	Czy jaskrawość i kontrast znaków na ekranie jest łatwy do regulowania w zależności od warunków oświetlenia stanowiska pracy,	
d	Czy regulacja ustawienia monitora umożliwia pochylenie ekranu.	
<b>2.2.</b>	Czy ustawienie monitora ekranowego oraz innych elementów wyposażenia wymusza niewygodne ruchy głowy i szyi. Czy górna krawędź monitora ekranowego znajduje się na wysokości oczu pracownika.	.....
<b>2.3.</b>	Czy ustawienie monitora ekranowego względem źródeł światła ogranicza olśnienie i odbicia światła.	
<b>3</b>		Uwagi
<b>3.1.</b>	Czy klawiatura oraz mysz stanowią osobne elementy wyposażenia podstawowego stanowiska pracy.	

3.2.	Czy konstrukcja klawiatury umożliwia użytkownikowi przyjęcie pozycji, która nie powoduje zmęczenia mięśni kończyn górnych podczas pracy.	
3.3.	Czy powierzchnia klawiatury jest matowa, a znaki na klawiaturze są kontrastowe i czytelne.	
<b>4</b>		Uwagi
<b>4.1.</b>	<b>Czy konstrukcja stołu umożliwia ergonomiczne ustawienie elementów wyposażenia stanowiska pracy, w tym zróżnicowaną wysokość ustawienia monitora ekranowego i klawiatury, w szczególności powinna zapewniać:</b>	.....
a	Czy jest wystarczająca powierzchnia, gwarantującą łatwe posługiwanie się elementami wyposażenia stanowiska pracy i wykonywanie czynności związanych z pracą,	
b	Czy ustawienie klawiatury zachowuje taką odległość od przedniej krawędzi stołu, która umożliwia podparcie dla rąk i przedramion z zachowaniem co najmniej kąta prostego między ramieniem i przedramieniem,	
c	Czy ustawienie elementów wyposażenia jest w odpowiedniej odległości od pracownika, bez konieczności przyjmowania wymuszonych pozycji.	
4.2.	Czy jest zapewniona odpowiednia przestrzeń do umieszczenia nóg pod blatem stołu oraz do przyjęcia wygodnej pozycji i możliwości jej zmiany podczas pracy.	
4.3.	Czy powierzchnia blatu stołu jest matowa.	
<b>5</b>		Uwagi
<b>5.1.</b>	<b>Krzeseł stanowiące wyposażenie stanowiska pracy.</b>	
a	Czy jest dostateczna stabilność przez wyposażenie go w podstawę co najmniej pięciopodporową z kółkami jezdnyymi,	
b	Czy jest regulacja wysokości siedziska,  Czy jest regulacja wysokości oparcia odcinka lędźwiowego kręgosłupa,  Czy jest regulacja kąta pochylenia oparcia  oraz czy są odpowiednie wymiary oparcia i siedziska, zapewniające wygodną pozycję ciała i swobodę ruchów,	..... ..... .....
c	Czy jest wyprofilowane siedzisko i oparcie odpowiednie do naturalnego wygięcia kręgosłupa i ud,	
d	Czy jest możliwość obrotu wokół osi pionowej o 360°,	
e	Czy są regulowane podłokietniki.	

5.2.	Czy mechanizmy regulacji wysokości siedziska i pochylenia oparcia są łatwo dostępne i proste w obsłudze oraz są tak usytuowane, aby regulację można było wykonywać w pozycji siedzącej.	
<b>6</b>		Uwagi
6.	Jeżeli przy pracy istnieje konieczność korzystania z dokumentów. Czy stanowisko pracy należy wyposażyć w uchwyt na dokumenty, posiadający regulację ustawienia wysokości, pochylenia oraz odległości od pracownika	
<b>7</b>		Uwagi
7	Czy stanowisko pracy należy wyposażyć w podnóżek	
<b>8</b>		Uwagi
8.1.	Czy stanowisko pracy jest tak zaprojektowane, by pracownik miał zapewnioną dostateczną przestrzeń pracy, pozwalającą na umieszczenie wszystkich elementów obsługiwanym ręcznie w zasięgu kończyn górnych.	
8.2.	Czy stanowisko pracy jest tak usytuowane w pomieszczeniu, aby pracownik miał do niego swobodny dostęp.	
<b>9</b>		Uwagi
<b>9.1.</b>	<b>Oświetlenie powinno zapewniać komfort pracy wzrokowej, w szczególności:</b>	
a	Czy oświetlenie na poszczególnych stanowiskach pracy jest dostosowane do rodzaju wykonywanych prac,	
b	Czy należy ograniczyć oślnienie bezpośrednie od opraw, okien, przezroczystych lub półprzezroczystych ścian albo jasnych płaszczyzn pomieszczenia oraz oślnienie odbiciowe od monitora ekranowego, w szczególności przez stosowanie odpowiednich opraw oświetleniowych, instalowanie urządzeń eliminujących nadmierne operowanie promieni słonecznych padających na stanowisko pracy.	
9.2.	Czy doposażyć stanowisko w oprawy oświetlenia miejscowego, pod warunkiem że będą to oprawy niepowodujące oślnienia.	
<b>10</b>		Uwagi
<b>10.1.</b>	<b>Przy projektowaniu, doborze i modernizacji oprogramowania, a także przy planowaniu wykonywania zadań z użyciem monitora ekranowego pracodawca powinien uwzględnić w szczególności następujące wymagania:</b>	
a	Czy oprogramowanie odpowiada zadaniu przewidzianemu do wykonania,	
b	Czy systemy komputerowe zapewniają przekazywanie pracownikom informacji zwrotnej o ich działaniu,	
c	Czy systemy komputerowe gwarantują wyświetlanie informacji w formie i tempie odpowiednim dla pracownika.	

Uwagi do przeprowadzonej oceny .....

.....

.....

.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Podpisy członków Zespołu:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

.....  
(Podpis pracownika)