

KONTROLNÍ LIST POSOUZENÍ USPOŘÁDÁNÍ PRACOVISTĚ

ergonomie



A.	PROSTŘEDÍ NA PRACOVISTI	ANO	NE
1.	Existuje vhodná krytina podlahy (bez otvorů a překážek)?		
2.	Existuje odpovídající mikroklima (teplota, sluneční záření, vlhkost, proudění vzduchu, např. podle národních předpisů, odborníků nebo po konzultaci se zaměstnanci)?		
3.	Je velikost místnosti vhodná pro počet zaměstnanců pracujících uvnitř (např. podle národních právních předpisů)?		
4.	Je místnost osvětlená přirozeným osvětlením?		
5.	Jsou v případě práce se zobrazovací jednotkou okna vybavena žaluziemi, závěsy nebo zábranami proti slunečnímu záření, které mohou eliminovat (nebo minimalizovat) světlo padající na obrazovku?		
6.	Způsobují světelné zdroje, okna a dveře, lakovaný nábytek nebo stěny odrazy na obrazovkách počítačů?		
7.	Narušuje hluk pozornost a verbální komunikaci?		
8.	Brání elektrická vedení a kabely zaměstnancům v jejich volném pohybu nebo představují nebezpečí klopýtnutí?		
9.	Mají zaměstnanci dostatečný prostor na to, aby měnili svou polohu?		
10.	Je budova řádně čištěna a udržována?		
11.	Jsou dostupné prostředky pro poskytnutí první pomoci (a učení zaměstnanci k organizování poskytnutí první pomoci)?		
12.	Jsou únikové cesty a nouzové východy řádně označeny a udržovány volné?		

KDE BLB, TAM NEBEZPEČNO

#bozpmasmysl

B.	ZOBRAZOVACÍ JEDNOTKA	ANO	NE
13.	Jsou zobrazení na obrazovce kontrastní, jasně profilované a mají vhodnou velikost s vhodným řádkováním?		
14.	Jsou zobrazení na obrazovce bez kmitání (žádné rozmazání nebo chvění)?		
15.	Je jas nebo kontrast mezi znaky a pozadím snadno nastavitelným uživatelem?		
16.	Může se s obrazovkou pohybovat podle požadavků uživatele (otáčení, naklánění atd.) a může být upevněna v požadované pozici?		
17.	Zajišťuje celkové a lokální osvětlení dostatečné světlo a kontrast mezi obrazovkou a pozadím obrazovky?		
18.	Je vzdálenost mezi očima a obrazovkou 50–80 cm?		
19.	Je obrazovka bez odrazů, které mohou rušit vidění?		
20.	Je klávesnice oddělená od monitoru a počítá se s pohodlnou polohou trupu, paží a rukou?		
21.	Je prostor před klávesnicí a myší dostatečný pro podepření zápěstí uživatele?		
22.	Jsou klávesnice a myš blízko sebe? Jsou ve stejné úrovni?		
23.	Je povrch klávesnice matný, aby se zabránilo odrazům?		
24.	Mohou být symboly na tlačítkách snadno rozlišitelné; mohou je lidé dobře číst ze správné pracovní polohy?		
C.	VYBAVENÍ PRACOVIŠTĚ	ANO	NE
25.	Je židle stabilní a zajišťuje volné pohyby a pohodlnou polohu těla?		
26.	Je výška židle snadno nastavitelná?		
27.	Podepírá opěrka beder záda v bederní oblasti?		
28.	Je k dispozici, v případě nutnosti, opěrka ruky, popř. opěrka hlavy?		
29.	Je k dispozici, v případě nutnosti, podpěra nohou?		
30.	Lze dosáhnout na nejčastěji používané zařízení a jiné předměty na pracovišti bez otáčení hlavy a trupu?		
31.	Zajišťuje výška stolu volný pohyb lýtek a stehen?		
32.	Je držák stránek nastavitelný; může být upevněn v pozici, která zajišťuje uživateli pohodlné čtení?		

D.	SOFTWARE	ANO	NE
33.	Splňuje software požadavky přikázané práce?		
34.	Může být software nastaven na úroveň začátečníka?		
35.	Je software poskytován s instrukcemi v mateřském jazyce?		
36.	Poskytuje software informace ve formě uzpůsobené uživateli?		
37.	Má zaměstnanec k dispozici podporu v případě problémů se softwarem?		
E.	ORGANIZACE PRÁCE	ANO	NE
38.	V případě nepřetržité práce před obrazovkou, jsou možné bezpečnostní přestávky nebo může zaměstnanec měnit pracovní činnosti?		
39.	Je skutečná délka práce před obrazovkou kratší než šest hodin za den?		
40.	Provádějí zaměstnanci různé úkoly?		
41.	Mohou si zaměstnanci stanovit pořadí, ve kterém jsou prováděny úkoly?		
42.	Cítí zaměstnanci nadměrný tlak na splnění náročných pracovních cílů nebo konečných termínů?		
43.	Zajišťuje zaměstnavatel přiměřené informace, školení a konzultace před vytvořením, udržováním v dobrém stavu nebo zlepšením pracovišť zahrnujících použití počítačů?		
F.	OHROŽENÍ ZDRAVÍ	ANO	NE
44.	Věnuje se pozornost stížnostem zaměstnanců na problémy s jejich zrakem?		
45.	Existuje systematický monitoring zraku zaměstnanců (jak vyžaduje národní legislativa)?		
46.	Jestliže vyšetření u očního lékaře odhalí, že brýle nebo kontaktní čočky používané zaměstnancem nejsou vhodné pro práci se zobrazovací jednotkou, dostane zaměstnanec potřebné brýle pro dobré vidění?		
47.	Jestliže si zaměstnanci stěžují na muskuloskeletální potíže (krk, záda, ramena, nohy), provede se ergonomické posouzení?		