

Идентификация опасностей и выбор предупредительных мер

Контрольный лист — работа в офисе

Часть А. Существует ли данная опасность на рабочем месте?

Опасность существует, если Вы отметили хотя бы один ответ с закрашенным кружком ●

Пожалуйста, обратите внимание, что нижеследующий список не исчерпывающий и не содержит всех возможных ситуаций, при которых может возникнуть опасность.

ВОПРОС

ДА

НЕТ

ОБСТАНОВКА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Содержится ли напольное покрытие в надлежащем состоянии (без углублений и предметов, препятствующих передвижению)?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Создан ли надлежащий микроклимат (температура, влажность и проветривание в соответствии с нормами, рекомендациями специалистов или сотрудников)?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Соответствует ли размер комнаты количеству сотрудников, работающих в ней (в соответствии с нормами)?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Имеется ли в комнате естественное освещение?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Оборудованы ли окна необходимыми экранами, козырьками или шторами для устранения (или ограничения) светового потока, попадающего на мониторы?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Отбрасывают ли источники света, окна, двери, лакированная мебель или стены блики на компьютерные мониторы?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Отвлекает ли внимание и мешает ли устному общению шум?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ограничивают ли провода и кабели свободное перемещение сотрудников и создают ли они опасность падения?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Достаточно ли у сотрудников пространства, чтобы свободно менять рабочую позу?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Обеспечиваются ли должная уборка и обслуживание здания?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Есть ли в наличии набор для оказания первой помощи, и обучены ли сотрудники его применению?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Обозначены ли маршруты эвакуации и запасные выходы и поддерживаются ли они расчищенными?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

УСТРОЙСТВА ВИЗУАЛЬНОГО ОТОБРАЖЕНИЯ (МОНИТОРЫ) И КОМПЬЮТЕРНАЯ ТЕХНИКА

Являются ли изображения на мониторах четкими, хорошо различимыми, надлежащего размера с достаточным расстоянием между строк?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Сохраняют ли изображения на мониторах стабильность (не вибрируют, не размыты и не дрожат)?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Может ли пользователь беспрепятственно отрегулировать яркость и контрастность монитора?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Можно ли отрегулировать расположение монитора в соответствии с индивидуальными предпочтениями пользователя (наклонить) и закрепить в этом положении?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Дает ли общее и индивидуальное освещение достаточно света и обеспечивает ли надлежащую контрастность монитора и фона экрана?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Находится ли монитор от глаз пользователя на расстоянии 50–80 см?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Защищен ли монитор от попадания на него отражений, способных ухудшить восприятие информации?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Отделена ли клавиатура от монитора? Может ли пользователь удобно расположить кисти рук, руки и туловище?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Достаточно ли места перед клавиатурой и мышью для удобного расположения кистей рук?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Располагаются ли клавиатура и мышь в непосредственной близости друг от друга? Находятся ли они на одном уровне?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Является ли поверхность клавиатуры матовой для предотвращения бликов?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Легко ли различимы символы на клавишах клавиатуры? Легко ли они читаются при условии правильной рабочей позы?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

ОБОРУДОВАНИЕ РАБОЧЕГО МЕСТА

Устойчив ли рабочий стул? Обеспечивает ли он свободное передвижение и удобное расположение тела? Легко ли регулируется высота стула?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Регулируется ли высота спинки стула?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Имеются ли подлокотники, если они необходимы?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Имеется ли подставка для ног, если она необходима?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Можно ли дотянуться до оборудования и других предметов, которые часто используются, не поворачивая головы и туловища?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Обеспечивает ли высота рабочего стола подвижность ног (и бедер)?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Регулируется ли подставка для документов? Можно ли ее закрепить в удобной для сотрудника позиции?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>



ЭРГОНОМИКА ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Соответствует ли программное обеспечение задачам, стоящим перед сотрудниками?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Можно ли настроить уровень программного обеспечения под начинающего пользователя?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Предоставляется ли программное обеспечение с руководством пользователя и системой справки на родном языке пользователя?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Предоставляет ли программное обеспечение информацию в виде, адаптированном под конкретного пользователя?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Предоставляется ли пользователю поддержка при возникновении сложностей, связанных с использованием программного обеспечения?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО ПРОЦЕССА

Может ли сотрудник делать необходимые перерывы или менять вид работы при длительной работе с компьютером?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Не превышает ли реальное время работы с компьютером шести часов в день?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Получают ли сотрудники различные по типу задания?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Могут ли сотрудники сами определять порядок, в котором они выполняют порученные им задания?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ощущают ли сотрудники чрезмерное напряжение в связи с необходимостью обеспечить достижение высоких целей или соблюдение жестких сроков выполнения работ?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
Предоставляет ли работодатель необходимую информацию, обучение и проводит ли обсуждение перед оснащением, переоснащением или совершенствованием рабочих мест, на которых используется компьютерная техника?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

СНИЖЕНИЕ ОПАСНОСТЕЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Уделяется ли достаточное внимание жалобам сотрудников на ухудшение зрения?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Проводится ли систематическая проверка зрения сотрудников (в соответствии с требованиями национального законодательства)?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Если в результате осмотра офтальмологом выясняется, что очки или контактные линзы сотрудника не подходят для работы с мониторами, предоставляются ли сотруднику очки, обеспечивающие хорошую видимость?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Если сотрудники жалуются на боли в области опорно-двигательного аппарата (в шее, спине, плечах, ногах), осуществляется ли эргономическая оценка рабочих мест?	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Часть В. Примеры предупредительных мер, которые могут быть предприняты для снижения рисков

ОБСТАНОВКА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

- Регулярная оценка рисков.
- Консультации с сотрудниками по вопросам необходимых изменений обстановки на рабочем месте.
- Измерение и мониторинг основных параметров рабочей среды.
- Привлечение специалистов для консультаций по планированию или изменению обстановки.

УСТРОЙСТВА ВИЗУАЛЬНОГО ОТОБРАЖЕНИЯ (МОНИТОРЫ) И КОМПЬЮТЕРНАЯ ТЕХНИКА

- Обеспечение соответствующего оборудования для каждого вида работ.
- Учет эргономических аспектов при проектировании (или переоснащении) рабочих мест.

ОБОРУДОВАНИЕ РАБОЧЕГО МЕСТА

- Регулярное техническое обслуживание оборудования.
- Перепланировка рабочих мест (с учетом эргономических факторов).

РАБОТА ЧЕЛОВЕКА С МАШИНОЙ (ЭРГОНОМИКА ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ)

- Обучение сотрудников работе с программным обеспечением.
- Использование результатов технического прогресса (регулярное обновление и дополнение программного обеспечения).

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО ПРОЦЕССА

- Должное инструктирование сотрудников по вопросам охраны труда на рабочем месте.
- Регулярная оценка и пересмотр эффективности предупредительных мер.
- Консультации с сотрудниками по решениям, касающимся организации рабочего процесса.
- Контроль влияния распорядка рабочего дня на состояние здоровья работников.

СНИЖЕНИЕ ОПАСНОСТЕЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- Совершенствование эргономических параметров оборудования рабочего места, особенно в отношении расстояний между монитором, рабочим столом и стулом.
- Улучшение освещения, устранение отражений и бликов, падающих на мониторы.
- Периодические медицинские осмотры сотрудников (особенно проверки зрения и состояния опорно-двигательного аппарата).

