



### Karta oceny warunków pracy na stanowisku obsługi monitora ekranowego

Nazwa zakładu pracy.....  
 Nazwa działu.....  
 Nr pomieszczenia.....  
 Imię i nazwisko pracownika.....  
 Nazwa stanowiska pracy.....  
 Dobowy czas pracy z monitorem ekranowym.....

Pomieszczenie pracy	Ocena		
	Tak	Nie	Uwagi
Czy na stanowisku pracy zapewniono pracownikowi nie mniej niż 2 m <sup>2</sup> wolnej powierzchni podłogi?			
Czy objętość stanowiska pracy wynosi nie mniej niż 13 m <sup>3</sup> ?			
Czy zapewniono dostęp światła dziennego do stanowiska?			
Czy istnieje możliwość regulacji światła dziennego np. żaluzje, zasłony, rolety?			
Czy natężenie oświetlenia elektrycznego na stanowisku pracy jest nie mniejsze niż 500 lx?			
Czy hałas w pomieszczeniu pracy nie przekracza 75 dB?			
Czy wilgotność względna powietrza wynosi nie mniej niż 40%?			
Czy zapewniono właściwą ochronę przeciwporażeniową?			
Czy pracownik ma swobodny dostęp do stanowiska pracy?			
Czy podłoga wykonana jest z materiałów antyelektrostatycznych?			
Czy w przejściach leżą przewody grożące potknięciem się?			
Czy zapewniono temperaturę w pomieszczeniu pracy minimum 18°C?			

Biuurko	Ocena		
	Tak	Nie	Uwagi
Czy pod biurkiem jest dostatecznie dużo miejsca na nogi?			
Czy powierzchnia robocza biurka jest matowa (jasna)?			
Czy głębokość biurka jest wystarczająca dla takiego ustawienia monitora, aby odległość od oczu była w granicach 40–75 cm?			
Czy klawiatura ustawiona jest w odległości minimum 10 cm od brzegu biurka, zapewniając podparcie nadgarstków?			
Czy powierzchnia biurka zapewnia możliwość dogodnego ustawienia elementów wyposażenia?			

Krzesło i podnóżek	Ocena		
	Tak	Nie	Uwagi
Czy podstawa krzesła ma co najmniej 5 kótek?			
Czy zapewniona jest sprawna regulacja wysokości siedziska?			
Czy zapewniona jest sprawna regulacja oparcia?			
Czy krzesło ma regulowane podłokietniki?			
Czy krzesło ma wyściełane siedzisko i oparcie oraz zaokrąglone krawędzie siedziska?			
Czy istnieje możliwość obrotu krzesła dookoła osi pionowej?			
Czy pracownik korzysta z podnóżka?			
Czy podnóżek ma regulację kąta nachylenia w zakresie 0–15°?			

Monitor	Ocena		
	Tak	Nie	Uwagi
Czy obraz na ekranie jest stabilny, bez tętnień lub innych form niestabilności?			
Czy monitor ma możliwość regulacji swoich parametrów?			
Czy istnieje wystarczający kontrast między znakami a tłem?			
Czy istnieje możliwość regulacji ustawienia monitora (tył – 20°, przód – 5°, w prawo i w lewo po 60°)?			
Czy odległość między pracownikiem, a tyłem sąsiedniego monitora wynosi minimum 80 cm?			
Czy odległość pomiędzy sąsiednimi monitorami wynosi minimum 60 cm?			
Czy na ekranie monitora występują odbicia światła lub olśnienia?			
Czy górna krawędź ekranu monitora znajduje się poniżej oczu operatora?			

Pozostałe elementy oceny	Ocena		
	Tak	Nie	Uwagi
Czy operator zajmuje swobodną i niewymuszoną pozycję ciała?			
Czy operator korzysta z podparcia nadgarstków?			
Czy operator korzysta z okularów korygujących wzrok?			
Czy operator korzysta z 5 minutowej przerwy po każdej godzinie pracy?			
Czy operator posiada orzeczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do obsługi komputera?			
Czy urządzenia są oznaczone znakiem bezpieczeństwa i mają wymagany certyfikat?			

**Wnioski pracownika**

Warunki pracy wymagają poprawy w zakresie.....  
 .....  
 .....

.....  
 (miejsowość)

.....  
 (data)

.....  
 (podpis pracownika)